

¿Cómo puedo mejorar mi comunicación con mi pareja?

PALABRAS CLAVE

bloqueo emocional | actitud defensiva | escucha activa | empatía



Uno de los elementos que puede hacer o deshacer una relación es la comunicación, por eso es tan importante reconocer los signos de una mala comunicación.

Las señales de alerta incluyen **no escuchar, invalidar los sentimientos, interrumpirse mutuamente, usar un lenguaje agresivo, bloqueo o muro emocional** (negarse a comunicarse debido a sentirse con una sobrecarga), **falta de empatía y actitud defensiva**.

La mala comunicación puede provocar resentimiento, ansiedad, depresión, aumento del estrés, baja autoestima e incluso la **ruptura de la relación**.

Asegurarse de que ambos miembros de la pareja se sientan escuchados es clave para mejorar las habilidades de comunicación. Averigüemos cómo romper estas barreras con algunos consejos útiles y hacer de la buena comunicación el superpoder de la relación.

Practica la escucha activa

Prestad toda vuestra atención, mutuamente, cuando habléis, eliminando todas las distracciones (como el teléfono), eligiendo el momento adecuado y un entorno tranquilo. Comprometeos haciendo preguntas para demostrar que os importa, así como asintiendo, haciendo contacto visual y descruzando los brazos. Esto muestra un lenguaje corporal abierto y acogedor.

Exprésate con honestidad y calma

Sé transparente acerca de cómo te sientes: no lees la mente ni es saludable mantener tus pensamientos y sentimientos reprimidos. Usa declaraciones en primera persona para evitar hacer acusaciones; por ejemplo, en lugar de decir: "Nunca tienes tiempo para mí", reformula a: "Siento que no compartimos suficiente tiempo y es importante para mí que creemos momentos significativos".

La paciencia es una virtud

Los buenos comunicadores saben que es inevitable que ocurran malentendidos. Cuando lo hagáis, no saques conclusiones precipitadas ni te pongas a la defensiva. Da un paso atrás (y respira profundamente) y trata de entender el punto de vista de tu pareja. ¡La empatía es muy útil!

Discúlpate y perdona (¡es bueno para ti!)

Así como no hay lectores de mentes, no ha nacido una persona que no cometa errores. Por lo tanto, discúlpate cuando tengas la sensación persistente de que te equivocaste y practica el perdón. Usad los errores para mejoraros mutuamente y a la relación.

¡Mantente con una actitud curiosa y positiva!

Haz preguntas abiertas para profundizar tu comprensión sobre tus emociones y pensamientos, como: "¿Hay alguna actividad o pasatiempo que te gustaría que probáramos en pareja?". Usa la misma positividad cuando te encuentres con un obstáculo en la relación, enfocándote en encontrar soluciones en lugar de obsesionarte con los problemas.

Establece límites y aprende de ellos

Define tus límites personales en una relación, como los relacionados con darse espacio mutuamente, y respétalos. Si se cruzan, reflexiona sobre la experiencia y trata de encontrar los puntos en común con tu pareja.

A medida que trabajes en tus habilidades de comunicación, ten en cuenta que cada obstáculo es una oportunidad para aprender y crecer. Si tienes curiosidad por conocer algunas formas concretas en las que puedes superar los obstáculos de comunicación, tengo una infografía para ti aquí.

Ahora, ¡trabajad en estas habilidades, como un equipo, para sentar las bases de una relación más sólida!



RELACIONES ROMÁNTICAS

