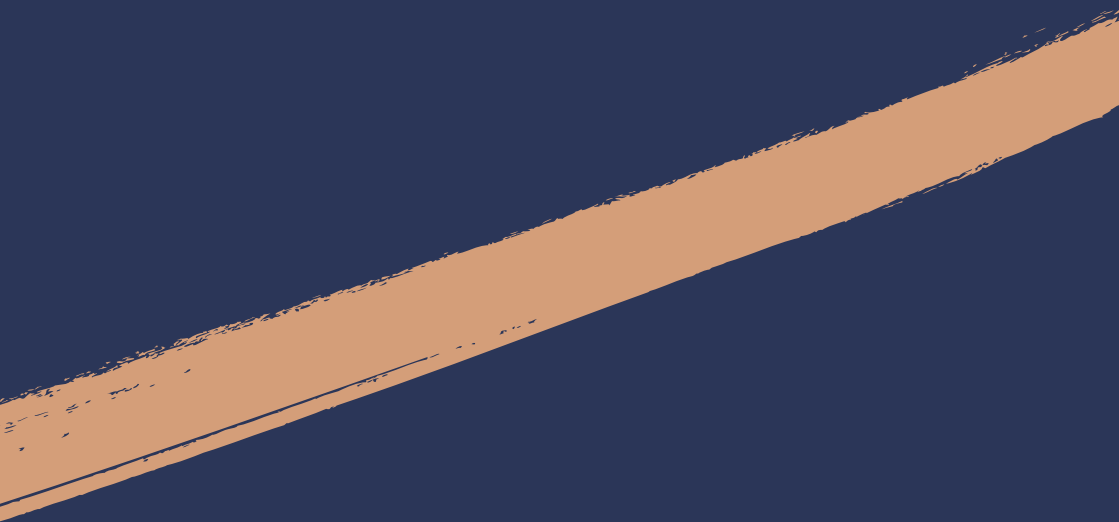
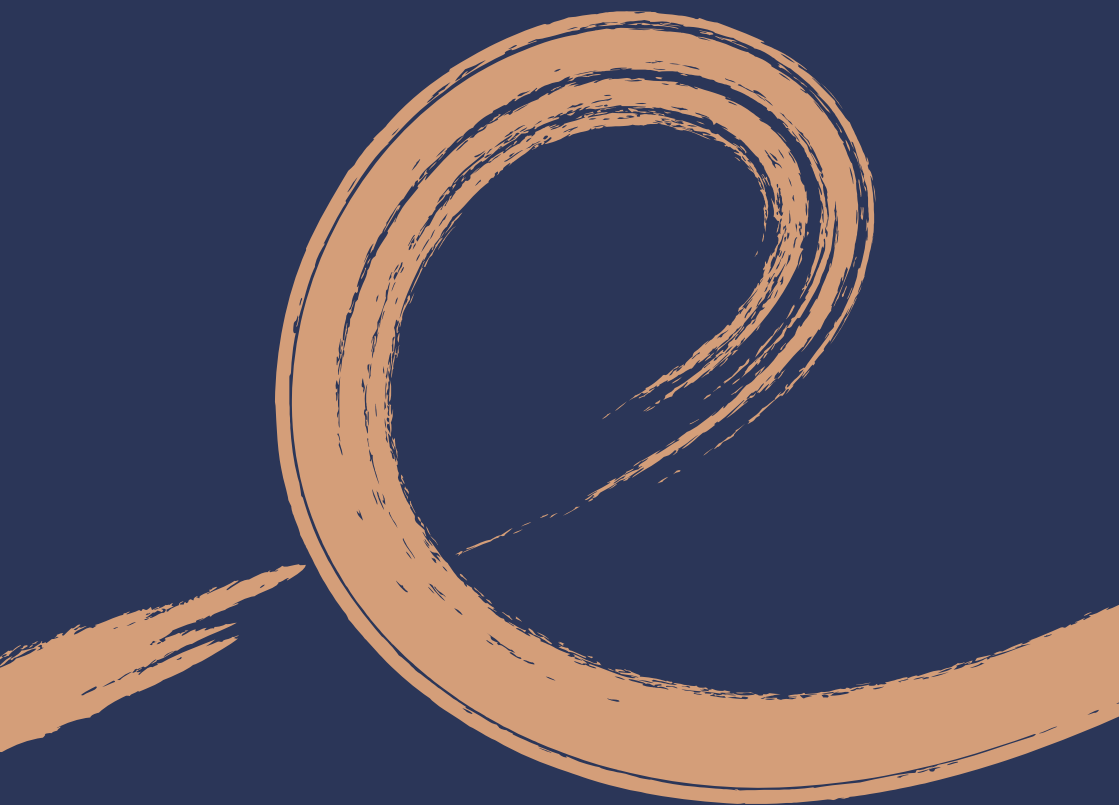


Sesión 2

El Arte de la Comunicación







RECUERDA

En la última sesión descubrí que las tres principales necesidades emocionales de mi pareja son:

- 1.
- 2.
- 3.

(Si no puede recordarlo, vuelva a la sección “Conocerme, conocerte” en la página 18–19.)

Dile a tu pareja:

“Gracias por satisfacer mi necesidad de.....
cuando.....’

Pregúntale a tu cónyuge qué cree que es más importante para que se mantengan conectados como pareja de manera regular.

Sesión 2 – El Arte de la Comunicación

Todos tenemos un profundo anhelo de conexión emocional; es una necesidad humana fundamental.

La conexión emocional en el matrimonio solo se logrará cuando haya buena comunicación.

Comunicación efectiva

Diferentes niveles de comunicación.

Nivel 1: Transmitir información

Nivel 2: Compartir nuestras ideas y opiniones

Nivel 3: Ser abierto sobre nuestros sentimientos y necesidades.

El nivel 3 requiere vulnerabilidad y confianza.

La comunicación efectiva implica hablar y escuchar bien.

La buena comunicación tiene muchos niveles e involucra:

- nuestras palabras
- nuestro tono de voz
- nuestro lenguaje corporal



Nuestro objetivo en el matrimonio debería ser escuchar el doble de lo que hablamos.

CONVERSACIÓN 1

10 minutos



UN RECUERDO SIGNIFICATIVO

- Pasen un minuto contándose mutuamente sobre un recuerdo feliz o significativo de algo que les sucedió antes de conocerse.
- Mientras hablas, asegúrate de expresar lo que sentiste al recordar este recuerdo. No solo describas los hechos.
- Cuando sea tu turno de escuchar, resume lo que has escuchado, con especial cuidado en describir los sentimientos de tu pareja. Esto mostrará que has estado escuchando y empatizando con lo que siente tu pareja sobre este recuerdo.

La importancia de hablar

Es importante contarnos nuestros pensamientos y sentimientos.

- Es posible que nos hayan enseñado a ocultar nuestros sentimientos mientras crecíamos
- Algunas personas tienen dificultad para reconocer lo que sienten (si es tu caso, consulta el ejercicio "Identificando Emociones", página 38)
- Se necesita valor y práctica para aprender a hablar sobre los sentimientos
- Si a tu pareja le resulta difícil, ayúdale a sentirse lo suficientemente segura como para abrirse.

CONVERSACIÓN 2

5 minutos



BARRERAS PARA HABLAR

Durante unos minutos lean juntos el diagrama que se presenta a continuación, y comenten si alguna de estas barreras aplica para ustedes.



¿Hay algo más que te impida abrirte y hablar?



La importancia de escucharse

Escuchar bien es una de las habilidades más importantes de aprender para un matrimonio fuerte

- escuchar tiene un gran poder para hacer que nuestro esposo o esposa se sientan amados y valorados

Los investigadores indican que el individuo promedio solo escucha durante 17 segundos antes de interrumpir.

CONVERSACIÓN 3

5 minutos



EL PODER DE ESCUCHAR

Discute las siguientes preguntas con tu pareja:

- ¿Cómo te sientes cuando te escuchan?
- ¿Cómo te sientes cuando no te escuchan?
- ¿A quién acudirías si necesitas alguien que te escuche?
- ¿Qué características tiene una persona que sabe escuchar?

No hay nadie más importante para escuchar que nuestro esposo o esposa.

"Es necio y vergonzoso responder antes de escuchar."

- PROVERBIOS 18:13

Obstáculos para escuchar

Cinco malos hábitos al escuchar

1. Desconectar

Cuando tenemos una conversación separada en nuestra cabeza o no estamos escuchando correctamente debido a nuestro entorno físico.

2. Tranquilizar

No permitir que nuestra pareja exprese emociones negativas.

3. Dar consejos

Centrarse en soluciones en lugar de empatizar con nuestra pareja.

4. Salirse por la tangente

Cambiar la conversación a nuestra propia agenda.

5. Interrumpir

No dejar que nuestra pareja termine lo que quiere decir.

Estos hábitos pueden evitar que quien habla diga lo que siente, lo que eventualmente puede hacer que se cierren.

Necesitamos escuchar primero antes de decir nuestra opinión.

Todos podemos aprender el arte de escuchar eficazmente, pero lleva tiempo y requiere que seamos intencionales

CONVERSACIÓN 4

5 minutos



IDENTIFICANDO MALOS HÁBITOS

Toma unos minutos para identificar tu(s) propio(s) malo(s) hábito(s) de escuchar. Preguntale a tu pareja si está de acuerdo.

Los cinco pasos para escuchar eficazmente

1. Intenta ponerte en el lugar de tu pareja

Pon tus propios puntos de vista a un lado y realmente aprecia lo que es para tu pareja sentirse de la manera que lo hace. Permite que tu pareja termine lo que está diciendo. Mantén contacto visual y no hagas otra cosa al mismo tiempo. No la apresures y no le tengas miedo a los silencios.

2. Reconozca lo que le han dicho

Cuando hayas escuchado lo que tu pareja quiere decir, retransmite sobre lo que dijo sin desviarte ni interpretar. Este no es el momento de decir si estas de acuerdo, en desacuerdo o de dar tu propia opinión. (Tu turno vendrá más adelante).

3. Identifica qué es lo más importante

Pregúntale a tu pareja: "¿Cuál es la parte más importante de lo que me has dicho?"

Espera en silencio mientras tu pareja piensa en lo que quiere decir. Cuando haya hablado, reflexiona nuevamente sobre lo que has escuchado.

4. Ayúdelos a identificar que podrían hacer

Ahora pregunta: "¿Hay algo que te gustaría hacer (o, si corresponde, que yo hiciera o nosotros hiciéramos) sobre lo que has dicho?". De nuevo, dale tiempo a tu pareja para pensar en silencio. Cuando haya terminado, reflexiona sobre lo que tu pareja ha dicho, permitiéndole escuchar tus propias ideas.

5. Pregúntale a tu pareja si ya ha dicho todo lo que necesitaba decir

No asumas que ya sabes todo lo que tu pareja quiere decir. Si hay más, reflexiona sobre eso también.

Muy a menudo pensamos que ser un buen conversador se trata de tener puntos de vista interesantes o historias fascinantes que contar. Pero hacer las preguntas correctas es lo que permite una conversación profunda.

Escuchar eficazmente tiene dos beneficios: nos ayuda a descubrir si realmente entendemos lo que nuestro compañero nos dijo y les ayuda a saber si han sido entendidos ... ¡Escuchar eficazmente puede parecer incómodo o artificial, pero funciona!

CONVERSACIÓN 5

30 minutos



ESCUCHAR EFICAZMENTE

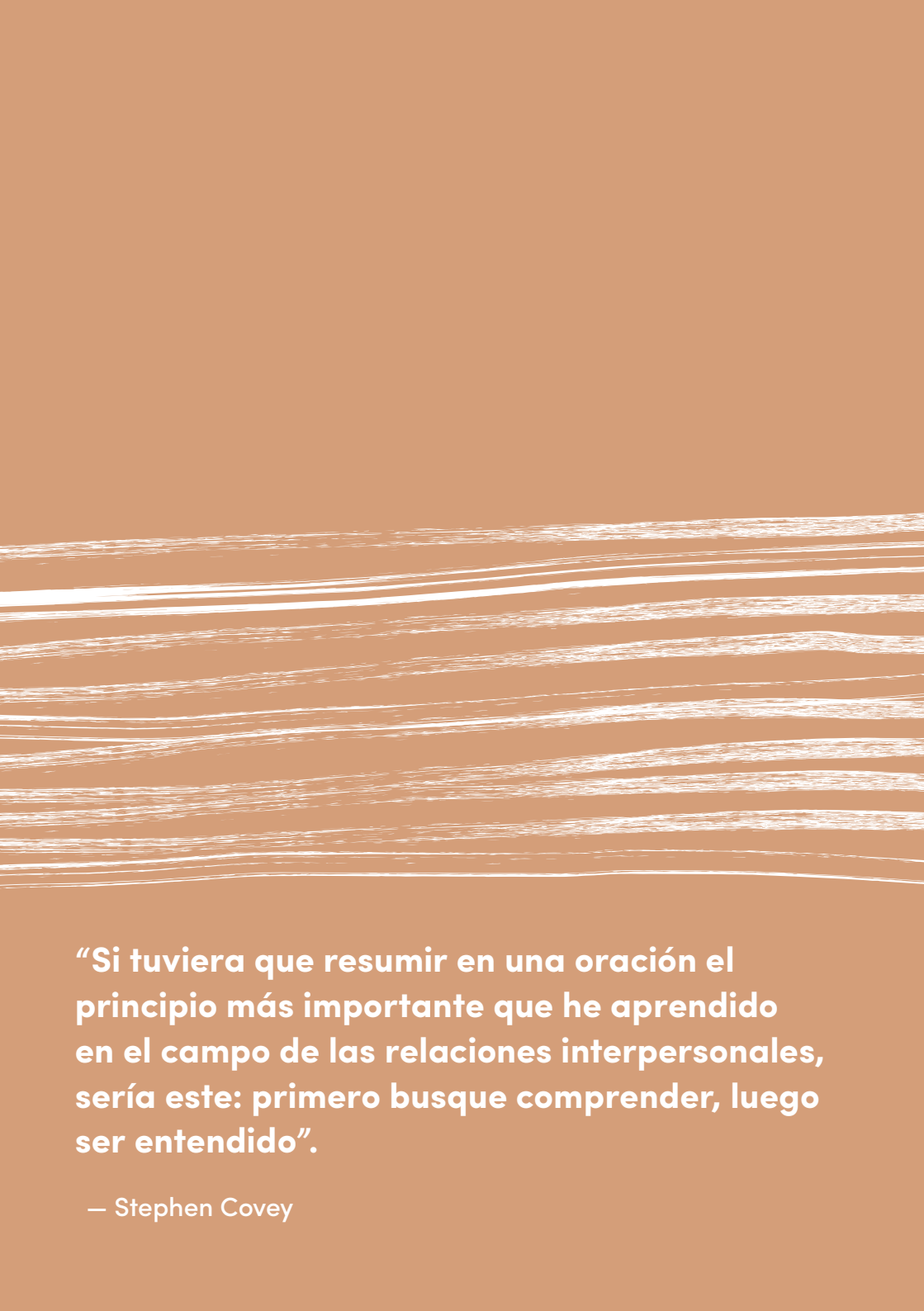
Cada uno de ustedes elija un problema que actualmente les molesta y que no han discutido recientemente. En este punto, elije un tema donde no hayan habido muchos desacuerdos y conflictos. Podría ser un área de preocupación relacionada con el trabajo, las vacaciones, los niños, su hogar, etc.

- El que habla debe sostener una servilleta de mesa (o algo similar). Esto es para recordarles de quién es el tema que se está discutiendo.
- El que habla le dice al que escucha sobre el tema y cómo se siente al respecto (no tomen tanto tiempo). El que escucha, pone atención y luego retransmite.
- Luego, el que escucha, pregunta: “¿Cuál es el aspecto más importante de lo que estás diciendo?” El que habla responde. El que escucha pone atención y luego retransmite nuevamente.
- Nuevamente, el que escucha, pregunta: “¿Hay algo que te gustaría hacer (o, si corresponde, que yo o nosotros hagamos) sobre lo que acabas de decir?” Una vez más, el que escucha pone atención y luego retransmite.
- Finalmente, el que escucha, pregunta: “¿Hay algo más que te gustaría decir?” El que escucha pone atención y luego retransmite nuevamente.

Luego cambien de roles para que ambos tengan la oportunidad de hablar y escuchar. Esta conversación es una buena práctica para todos nosotros, tanto al hablar sobre nuestros sentimientos como al escucharnos mutuamente.

Continuando con la conversación





“Si tuviera que resumir en una oración el principio más importante que he aprendido en el campo de las relaciones interpersonales, sería este: primero busque comprender, luego ser entendido”.

— Stephen Covey

Planifiquen una cita juntos



Mañana



tarde



Noche

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom

Mi turno / tu turno para organizar lo que hacemos.

Esta semana podríamos

.....

Esta semana me hiciste sentir valorado cuando...



Iniciadores de conversación para su próxima cita:

Pregúntale a tu pareja: ¿Cuándo te sentiste [elige una palabra] por última vez ?

¿alentado?

¿entendido?

¿rechazado?

|

|

|

¿desanimado?

¿incomprendido?

¿totalmente aceptado?



Escribe algunas otras preguntas como iniciadores de conversación: Por ejemplo: ¿Cuáles han sido tus mejores vacaciones?

¿Cuándo y dónde tienes tus mejores conversaciones?



¿Qué tan buena es su comunicación?



1. Las áreas de nuestra relación en las cuales siento que nos comunicamos efectivamente...
2. Las cosas de las que no hablamos mucho y de las que desearía poder hablar más ...
3. Cosas de las que no hablamos en absoluto ...

Luego, elijan un área de su matrimonio que no hayan discutido en profundidad y sigan los pasos para la Conversación 5, “Escuchar eficazmente” (página 33).

Asegúrense de que ambos estén listos para hacer esto.

No te preocupes si te sientes incómodo o artificial al principio. Trata de seguir los pasos y reconocer qué diferente se siente escuchar realmente a tu pareja y cómo te sientes al ser escuchado.

Puede suceder que alguno de ustedes experimente una fuerte reacción emocional a lo que dice el otro. Aún así, trata de escucharlo y reflexiona sobre lo que dice.

Continúa en la siguiente página

Identificando tus emociones



Para ayudar a aquellos que luchan por identificar lo que sienten.

1. Completar las siguientes oraciones te ayudará a identificar tus emociones y a ser más consciente en tus emociones.

Agrega algunas palabras para describir tus sentimientos (ya sean positivos o negativos) para cada oración. Las listas siguientes te ayudarán a comenzar.

Cuando salimos de vacaciones, me siento ...

Cuando salimos con amigos, me siento ...

Cuando estoy en una habitación con gente que no conozco, me siento ...

Cuando estoy con mis padres, me siento ...

Cuando pienso en situaciones del pasado, me siento ...

Cuando pienso en los errores que he cometido, me siento ...

Cuando pienso en el futuro, me siento ...

Cuando pienso en mi relación con Dios, me siento ...

Cuando mi pareja me dice que me ama, me siento ...

Cuando mi pareja y yo tenemos un desacuerdo, me siento ...

Cuando mi pareja me dice algo que hice que lo ha decepcionado o lastimado, me siento ...

Cuando mi pareja se disculpa conmigo, me siento ...

2. Completa las siguientes oraciones

Me siento más amado/a o cuando...

Me enojo cuando...

Me siento más feliz cuando...

Me siento rechazado/a cuando...

Ahora muestra tus respuestas a tu pareja.

Emociones positivas

aceptado/a
afirmado/a
apreciado/a
tranquilo/a
capaz
despreocupado/a
reconfortado/a
contenido
confiado/a
encantado/a
alentado/a
emocionado/a

perdonado/a
libre
agradecido/a
feliz
esperanzado/a
humilde
alegre
amado/a
liberado/a
pacífico/a
positivo/a
relajado/a

aliviado/a
respetado/a
seguro/a
a salvo
apoyado/a
decidido/a
confiado/a
entendido/a
valioso/a

Emociones negativas

abandonado/a
asustado/a
enojado/a
ansioso/a
arrepentido/a
molesto/a
avergonzado/a
aburrido/a
confuso/a
cruzado/a
derrotado/a
deprimido/a
decepcionado/a
disgustado/a

insatisfecho/a
avergonzado/a
expuesto/a
frustrado/a
culpable
humillado/a
herido/a
inseguro/a
insignificante
celoso/a
solitario/a
incomprendido/a
nervioso/a
entumecido/a
abrumado/a
presionado/a

rechazado/a
no respetado/a
resentido/a
triste
asustado/a
no apreciado/a
no amado/a
incomodo/a
usado
inútil
vulnerable
débil