



HEALTHY  
RELATIONSHIPS  
INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Parejas

### Hoja de Consejos # 1: Diez Consejos Para la Construcción de Relaciones en Comunicación

1. **Entender su estilo de comunicación y la de su pareja.** Cuando usted y su pareja son sensibles a los estilos de comunicación de ambos, están más propensos a transmitir mensajes entre uno y otro que puedan entender.
2. **El objetivo es la comprensión.** Trate de comprender los puntos de vista de ambos y evite llegar a conclusiones sobre lo que está diciendo su pareja.
3. **Escuchar activamente.** Escuchar activamente consiste en hacer un esfuerzo por escuchar a su pareja, centrando en el mensaje y esperando pacientemente que su pareja termine, en lugar de estar planificando lo que va a decir en continuación.
4. **Estar dispuestos a hacer concesiones.** Trabaje hacia una solución en la que ambos ganen que involucre una decisión mutuamente acordada. En las relaciones, cuando una persona siente que ha "perdido", la relación también pierde.
5. **Evitar lenguaje ofensivo.** Elije sus palabras cuidadosamente para asegurarse de que utiliza un lenguaje que no tiene ningún ataque contra su pareja.
6. **Hablar asertivamente con declaraciones de "Yo".** Cuando utilizamos declaraciones de "Yo", hablamos acerca de nuestras experiencias, sentimientos y respuestas personales. Al comunicar sus sentimientos y reacciones, describa claramente sus sentimientos y los comportamientos que están asociados con su respuesta.
7. **Mostrar interés y respeto por los sentimientos de su pareja.** Deje a su pareja saber que sus sentimientos y pensamientos son importantes para usted. Invítelo a compartir con usted y asegúrese de escucharlo activamente.
8. **Manejar las emociones intensas de manera apropiada.** A menudo existe una tentación de atacar a su pareja cuando realmente su enojo se dirige a otra persona. Sea extra cauto en evitar palabras o acciones hirientes cuando está molesto(a) o enojado(a).
9. **Note pistas no verbales.** Preste atención a los mensajes que su pareja le está enviando a través de su comunicación no verbal. Esto puede desbloquear pistas sobre las experiencias internas de su pareja y añade a la comprensión de ambos.
10. **Valide los sentimientos de su pareja.** La validación vale mucho en promover una fuerte conexión entre parejas. Al enviarle el mensaje a su pareja, "Eres normal en sentirte de esa manera y te entiendo", su pareja se siente escuchado(a) y entendido(a).