

# Diálogo Conyugal

## Comunicación para el encuentro

Compartiendo nuestros sentimientos, pensamientos y actitudes podemos DARNOS a la otra persona, ACERCARNOS más a ella y lograr la UNIDAD que tanto deseamos. No se trata de sólo hablar, hablar y hablar, ni tampoco de estar allí y decir que estamos escuchando, cuando en realidad sólo estamos oyendo e intercambiando información.

**OIR ≠ ESCUCHAR**  
**CHISMEAR ≠ DIALOGAR**

"Con el oído se oye... Con el ser se escucha"  
"Si me escuchas, me comprendes"

Para una buena comunicación debemos considerar:

¿**QUÉ?** Lo queremos decir.  
¿**CUÁNDO?** En el momento adecuado  
¿**CÓMO?** Gestos, palabras, tonos.  
¿**POR QUÉ?** Motivo, razón.  
¿**CON QUIÉN?** Persona, estado de ánimo.

¿Qué cosas no nos permiten escuchar?  
**Resentimientos** (heridas).  
**Conversaciones anteriores.**  
**Historia familiar** (dichos).

Palabras prohibidas:

**SIEMPRE – NUNCA - JAMÁS**

Palabras vitales:

**POR FAVOR – GRACIAS – PERDÓNAME – TE NECESITO – TE AMO**

**PARA COMPARTIR**

1. Las tres cosas que más me agradan de ti.
2. ¿Qué temas me cuestan hablar contigo? ¿Por qué?
3. ¿Qué espero de ti?

## CÓMO NOS DECIMOS LAS COSAS

¿Cuál de los hábitos de la columna "B" quisiera desarrollar más? Habla de esto con tu pareja y señale el habito dañino correspondiente en la columna "A"?

### FORMAS INUTILES DE HABLAR

*Formas de hablar (o de no hablar) que no muestran respeto.*



### FORMAS DE HABLAR UTILES

*Formas de hablar respetuosa y personalmente.*



<p><b>1. "Mensajes tú":</b> Las parejas a menudo emplean el "tu" en lugar del "yo" para criticar, echar en cara las faltas y culparse mutuamente. "Tú no quieres entender"; "¡Me haces enojar!"; "¡Tú eres igualito/a al".</p>	<p><b>1. "Mensajes yo":</b> Usar el "yo" en lugar del "tú" para decir lo que necesitan, desean o sienten, "preferirla que..."; "Me molesta que..."; "Me gusta que tú..."; "Necesito tiempo para pensarlo".</p>
<p><b>2. Agresiones:</b> Probablemente ustedes saben, por su propia experiencia, que la crítica, las acusaciones, los reproches, etc. hechos en ese mismo momento, no funcionan y nada aportan para los cambios deseados.</p>	<p><b>2. Fijar un tiempo para hablar:</b> Es mucho mejor fijar un tiempo para hablar de las tensiones, ir al grano, escuchar el punto de vista del otro y buscar formas de ir al encuentro de sus necesidades</p>
<p><b>3. Silencios:</b> Disfrutan haciéndose la víctima o rehusando hablar, pero con eso nada se consigue. Tampoco vale tragarse la ira, resignarse, no ser sincero o simular estar de acuerdo por "la paz a cualquier precio".</p>	<p><b>3. Apertura:</b> Decir lo que les molesta, lo que necesitan, lo que les gusta o desean, en lugar de esperar que la pareja lo adivine. Seguir hablando hasta tener la sensación de haber sido comprendidos.</p>
<p><b>4. Interrumpir:</b> Especialmente para interpretar, analizar lo que dice la pareja, discutir, dar consejos o hacer preguntas que se salen del tema.</p>	<p><b>4. Reflejar lo escuchado:</b> Cuando hay una tensión, pónganse de acuerdo para escuchar y resumir lo que han oído, verificando si han entendido. No es algo artificial cuando los dos están de acuerdo en hacerlo.</p>
<p><b>5. Pelear deslealmente:</b> Con burlas, apodos (poniéndole al otro la etiqueta de renegón), gritando con cólera, usando palabras como siempre, nunca, etc..., Cosas que deshabilitan la relación y hasta pueden destruirla.</p>	<p><b>5. Buscar la comprensión:</b> Cuando el motor se recalienta hay que enfriarlo pidiendo un "tiempo de frenar". Más tarde podrán comenzar diciendo "Deseo comprenderte" y reflejando lo que han escuchado.</p>

**COMPLETA LAS FRASES ADECUADAMENTE:**

1. Me siento feliz cuando tú.....
2. Me siento triste cuando tú.....
3. Me siento alentado cuando tú.....
4. Me siento aburrido cuando tú.....
5. Me gusta que tú.....
6. Quisiera que tú.....
7. me siento molesto contigo cuando tú.....
8. Me siento mejor conmigo cuando tú.....
9. Me siento abandonado cuando tú.....
10. Me siento cerca de ti cuando tú.....