

## Dr. Alexander Rúa y Dra. Dóricy Esquilín

Authors, Speakers, Marriage Coaches

www.dlconsultantsinc.com

dradorily@dlconsultantsinc.com

(407)- 719-2472

### MI PAREJA NO QUIERE CONVERSAR, ¿CÓMO LE AYUDO A COMENZAR A HACERLO?

La mayoría de las parejas tienen la misma queja: “mi esposo o mi esposa no habla” o “mi esposo u esposa hablan demasiado”. Entendemos que ambos extremos son dañinos y afectan las relaciones matrimoniales. Hay esposas que han decidido callar o hablar en extremo, castrando toda oportunidad donde la comunicación efectiva pueda ser desarrollada con su esposo...pero generalmente, vemos que es el esposo quien se cohibe de hablar, sea porque prefiere evitar conflictos, o porque en su ADN varonil, no siente la necesidad de expresarse, si su mayor objetivo en la vida es la de poder resolver. Resolver en 1, 2, y 3 ... ¡En la mente del esposo, esto no requiere de mucha plática!

La realidad es que la comunicación efectiva carece en las relaciones matrimoniales. ¿Por qué? Pues te diré algunas de las razones que he podido percibir en los últimos meses y algunas sugerencias para cambiar esta atmósfera.

Primero, Las redes sociales y el uso del teléfono han reemplazado la actividad de sentarnos frente a frente el uno al otro para conversar. **¿Cuándo fue la última vez que te sentaste de frente a tu pareja con la intención de escucharle genuinamente?**

Segundo, muchas personas no saben cómo comunicarse pues en sus hogares paternos, jamás vieron el ejemplo de la comunicación efectiva. En la comunicación efectiva una persona escucha y presta atención mientras la otra habla, y viceversa. **¿Cuántas veces tu pareja está hablando y tú estás en el teléfono viendo Facebook? ¿Le estás prestando verdadera atención? ¿Por qué no?**

Tercero, si uno de los dos siente que no es valorado, escuchado, o respetado cuando habla, dejará de hacerlo. No le cerremos las puertas a nuestra pareja por no tomar el tiempo para animarle y apoyarle cuando pretende comunicarse contigo. **¿Cómo puedes fomentar el ambiente en tu relación para que la comunicación efectiva se pueda desarrollar?**

Mi pareja no quiere conversar, ¿Cómo le ayudo a comenzar a hacerlo?

## Dr. Alexander Rúa y Dra. Dórilý Esquilín

Authors, Speakers, Marriage Coaches

[www.dlcconsultantsinc.com](http://www.dlcconsultantsinc.com)

[dradorily@dlcconsultantsinc.com](mailto:dradorily@dlcconsultantsinc.com)

(407)- 719-2472

### ¿Quieres que tu relación matrimonial y tu comunicación mejore? Tu pareja no quiere conversar, ¿Cómo le ayudas a comenzar a hacerlo?

- 1) apaga el televisor, suelta el teléfono y evita toda distracción cuando te esté hablando
- 2) escucha su opinión con intención y respeto, aunque no estés en acuerdo
- 3) ten la confianza de que él o ella desea lo mejor para ti, por eso se preocupa y desea expresarse contigo
- 4) no le trates como ignorante, aunque pienses que no tiene tanto conocimiento de algún tópico como tú
- 5) vela con cautela tu lenguaje verbal y no verbal
- 6) busca entender el “por qué” detrás de la frialdad comunicativa de tu pareja (No siempre la culpa es de la otra persona, a veces los culpables somos tú y yo.
- 7) date la oportunidad de comenzar de nuevo. **¡Siempre recuerda que esa es la persona que amas!**

### **PONLO EN ACCIÓN:**

¿Cuál es el primer paso que debes tomar hoy para comenzar a ayudar a tu pareja o para ayudarte a ti mismo?

**Te invito a considerar las herramientas que Alex y yo plasmamos en nuestro libro para parejas “Un día a la vez” a través de: [www.dlcconsultantsinc.com](http://www.dlcconsultantsinc.com)**

