



HOJAS DE TRABAJO EDITABLES



**CONOCIMIENTO  
DE HERRAMIENTA  
DE PAREJA**



Hojas de trabajo de comunicación de pareja DFY



# HOJAS DE TRABAJO

# EDITABLES ÍNDICE

01. **Importancia en la comunicación**
02. **La escucha activa en una relación**
03. **La mentalidad de proyección correcta**
04. **Mantener los límites**
05. **Superar las barreras de la comunicación**
06. **Lenguaje del amor**
07. **Vulnerabilidad y construcción de confianza**
08. **Registro emocional**
09. **Lista de deseos**
10. **Conflictos y desencadenantes**
11. **El plan de calma**
12. **Construyendo confianza**
13. **Apertura en la relación**
14. **Nuestra visión compartida**
15. **Nuestra declaración de visión**



## Importancia de la comunicación

Cuando una pareja decide separarse, siempre es porque no logran comunicarse. No comunicarse lo suficiente, ya sea verbal o no, puede generar malentendidos o una mala interpretación de los mensajes entre ambos. Puedes considerar esforzarte por comunicarte más con tu pareja para demostrarle que aún la quieres y la aprecias.



La comunicación es importante en una relación. Una comunicación efectiva es crucial incluso para una relación duradera. Una de las principales razones de las rupturas es la incapacidad de comprenderse mutuamente.

*Entonces, ¿cómo comprender a tu pareja y lograr una comunicación efectiva?*

01

Acepta a tu pareja tal como es. Esto requiere tolerancia. Debes ser capaz de tolerar sus debilidades, su forma de afrontar las dificultades y su estilo de vida. Si ya no lo soportas, intenta hablar con tu pareja.

02

Ten en cuenta que tu pareja tiene una percepción diferente a la tuya. Al tomar decisiones juntos, recuerda siempre que él/ella también tiene opiniones, opciones y pensamientos individuales. Esto evitará malentendidos y discusiones acaloradas.

03

Brindarle todo el apoyo. Comprende sus necesidades. Brindarle todo el amor, apoyo emocional, físico o mental. Apoyar significa involucrarse en su vida, lo que le permitirá comprenderla mejor.

04

Encuentra lo bueno en tu pareja. No permitas que crezcan sentimientos negativos hacia ella. Cuando estás molesto con tu pareja, puedes malinterpretarla fácilmente. Deberías felicitarla ocasionalmente cuando haya hecho algo bien.

*"¿Qué pasa esta vez?"*

*—¡Dios mío, nunca quisiste entenderme!*

*—Ahora es todo culpa mía. Bien.*



# La escucha activa en una relación

La escucha activa es aquel que hace un esfuerzo consciente por escuchar no sólo las palabras que dice la otra persona sino, lo que es más importante, el mensaje completo que se está comunicando.

Para comprender la importancia de la escucha activa, pregúntate si alguna vez has tenido una conversación en la que te preguntaste si la otra persona estaba escuchando lo que decías. Te preguntas si tu mensaje se entiende o si vale la pena seguir hablando.

## Los mejores consejos para escuchar activamente

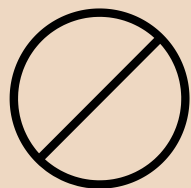
# 1



### Prestar plena atención

Concéntrate completamente en la persona que habla. Evita distracciones como el teléfono o la televisión, y demuestra tu interés manteniendo el contacto visual y mirándola directamente.

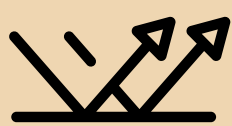
# 2



### No interrumpas

Deja que la otra persona termine lo que está diciendo antes de responder. Interrumpirla puede hacerle sentir que sus palabras no son importantes.

# 3



### Refleja lo que escuchas

Después de que terminen de hablar, resume lo que dijeron con tus propias palabras para demostrar que los entiendes (por ejemplo, "Entonces, lo que estás diciendo es..."). Esto ayuda a confirmar que están en sintonía.

# 4



### Haga preguntas aclaratorias

Si algo no queda claro, haz preguntas para obtener más detalles (por ejemplo, "¿Puedes explicarme mejor qué quisiste decir con...?"). Esto demuestra que te importa comprender realmente su punto.

# 5



### Mostrar empatía

Responde a sus sentimientos reconociéndolos (por ejemplo, "Parece que eso fue muy frustrante para ti"). Esto demuestra que no solo escuchas sus palabras, sino que también comprendes sus emociones.

# El RIGHT

## Mentalidad de proyección

### *Nunca supongas*

Suponer es como un veneno que puede consumir tu mente, y no es nada bueno. Es importante que no todas las personas sean iguales y que el defecto de una pareja anterior no necesariamente sea el mismo de la actual. Sacar conclusiones precipitadas alejará a tu pareja de ti antes de que te des cuenta.



### *Vive y permanece en el ahora*

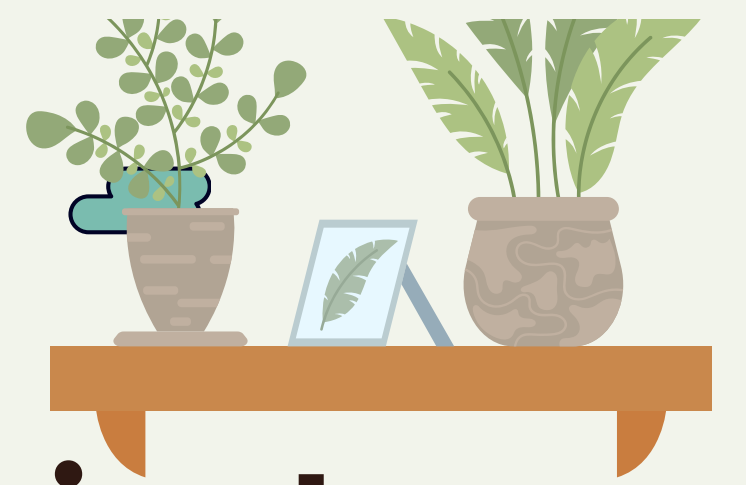
Intentar revivir el pasado no es bueno, al igual que centrarse excesivamente en el futuro. Es bueno que aprendas lecciones importantes de tu pasado y las apliques en tu presente, pero nunca dejes que el pasado domine por completo tu presente, de la misma manera que no deberías planificar cada detalle de tu futuro. Vivir y permanecer en el presente permitirá que las cosas se acomoden como deben, y que tus decisiones se basen en tu presente y no en tu pasado ni en lo que deseas para el futuro.



### *Sé agradecido*

Uno de los secretos para proyectar la mentalidad correcta es agradecer lo que tienes en la vida y tu situación actual. Agradecer las bendiciones que tu relación te brinda en este momento te ayudará a proyectar más positividad en tu vida y te salvará de quedar ahogado por las adversidades que puedan presentarse.





# Mantenimiento *Límites*



## Usted determina los límites con el uso de Declaraciones en primera perso

Los límites se refieren al conjunto de límites personales que refuerzan tu sentido de autonomía e identidad. Estos pueden ser emocionales, físicos, sexuales y espirituales. Establecerlos es tu decisión de protegerte y exigir respeto.

Considera lo que te gusta y lo que no. Conoce las actitudes, experiencias y comportamientos que te incomodan.

Comprender claramente sus propios límites puede ayudarle a establecerlos con firmeza y claridad y a reconocer si ya están siendo violados.

## ¿Cómo mantener?

- Sé asertivo al comunicar tus límites. Al establecerlos, hazlo de forma directa y clara.
- Piensa en una posible respuesta en caso de que se violen tus límites. Hazle saber a tu pareja las consecuencias de ignorarlos.
- Sé firme y asegúrate de respetar tus límites y cumplir con las consecuencias planeadas. Si no los respetas, tu pareja pensará que no te importa si vuelve a sobrepasarlos.

**Cuando no establecemos límites ni responsabilizamos a las personas, nos sentimos utilizadas y maltratadas. Por eso, a veces atacamos su identidad, lo cual es mucho más hiriente que abordar un comportamiento o una decisión.**

**Los límites son esenciales para las relaciones, especialmente las personales. Aprende a establecer y mantener tus propios límites para tener una relación fructífera en el futuro.**

# Superar las barreras de la comunicación

A continuación, se presenta una lista de barreras comunes que pueden obstaculizar una buena comunicación. Lea la lista y marque las que haya experimentado en su relación.

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <b>Interrumpirse mutuamente a mitad de la frase</b>                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>No escuchar cuando la otra persona está hablando</b>                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Hacer suposiciones sobre lo que dice la otra persona</b>                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ponerse a la defensiva o reaccionar emocionalmente antes de escuchar todo</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>Ignorar el lenguaje corporal o el tono de voz</b>                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sacar a relucir argumentos pasados o cuestiones no relacionadas</b>           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Usar la culpa o la crítica en lugar de centrarse en las soluciones</b>        |

*Anota cualquier obstáculo que notes durante tus conversaciones. Sé honesto sobre tus hábitos de comunicación.*

---

---

---

---

---

---

---

*Ahora, comparte tus reflexiones con tu pareja. Analicen las similitudes o diferencias en lo que ambos identificaron como barreras de comunicación. Escriban una estrategia para superar cada barrera.*

---

---

---

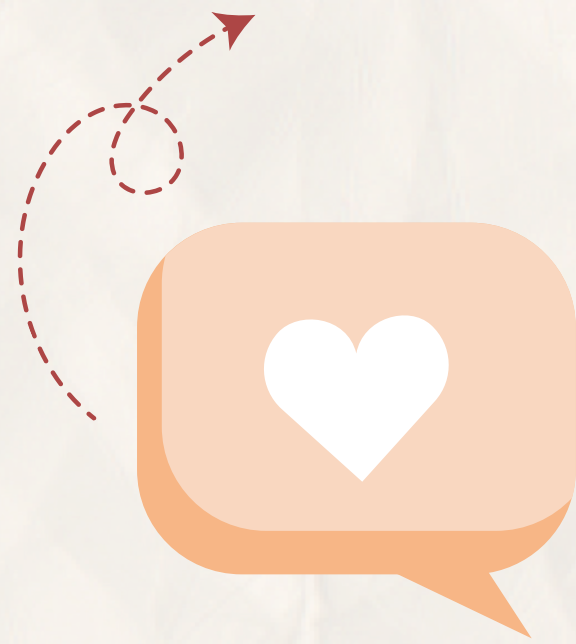
---

---

---

---

Expresiones verbales de amor, aprecio y aliento.



**Palabras de afirmación**



Dar atención completa y pasar tiempo valioso juntos

**Tiempo de calidad**

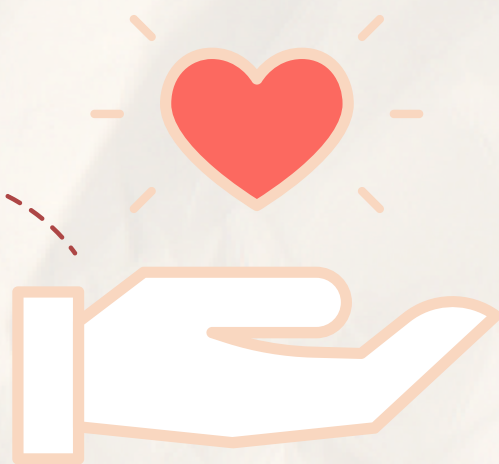


Demostrando amor a través de acciones útiles



**Actos de servicio**

Expresar amor a través del afecto físico



**contacto físico**



**Regalos**

Sentirse amado a través de regalos considerados, grandes o pequeños, que demuestran cuidado y consideración.

EL

# Lenguaje del amor

CONEXIÓN

*Aprender los lenguajes del amor de usted y su pareja puede ser una excelente manera de crear conexiones significativas entre ustedes.*

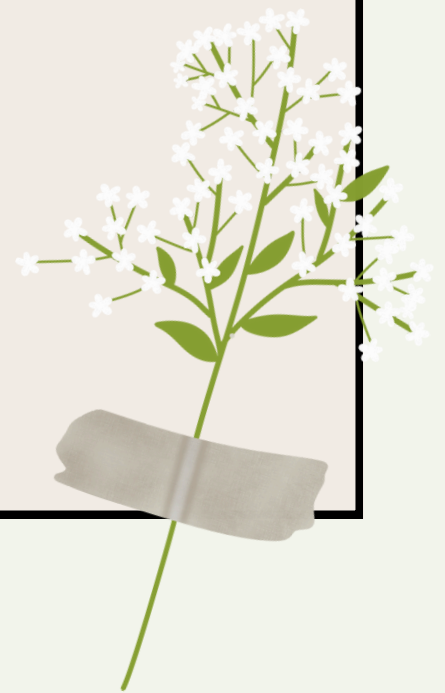
# Vulnerabilidad y Fomento de la



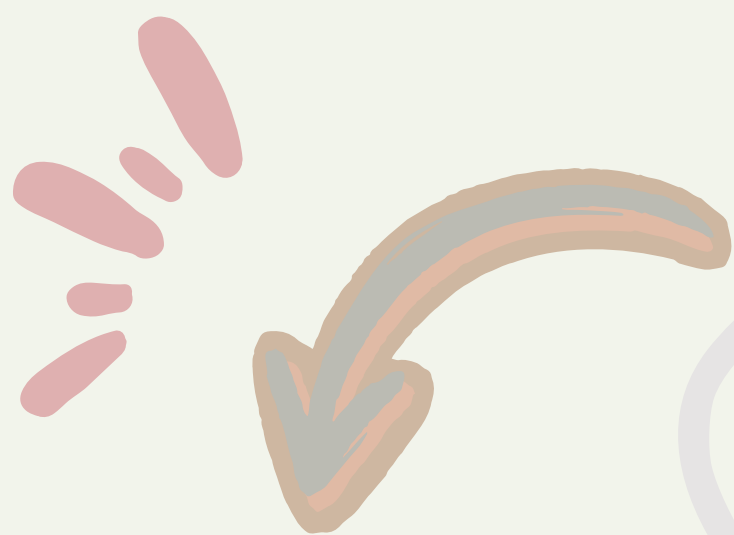
## confianza

La vulnerabilidad es clave para construir intimidad emocional y confianza en una relación. Tómense un tiempo con su pareja para responder a las siguientes preguntas y compartir sus ideas en un ambiente seguro y abierto.

- **¿Cuál es un miedo o preocupación que tienes sobre nuestra relación que no has compartido completamente?**
- **¿Qué es algo de tu pasado que todavía te afecta hoy?**
- **¿Cuándo te sientes más conectado emocionalmente conmigo?**
- **¿Qué es algo que hago que te hace sentir amado y no me has dicho?**
- **¿Qué es lo que estás luchando actualmente y en lo que te gustaría contar con mi apoyo?**



Después de completar las indicaciones, analicen cada respuesta una por una. Tórnense para compartir, y cuando su compañero hable, usen técnicas de escucha activa (sin interrumpir, reflexionen sobre lo que escuchan y respondan con empatía).



Basándose en la discusión, piensen en una o dos formas en las que pueden apoyarse mutuamente emocionalmente.

Escribe acciones o cambios específicos que puedes realizar para mostrar apoyo.

- **¿Cómo te sentiste al compartir tus respuestas?**

¿Qué aprendiste sobre tu pareja que no sabías antes?

¿Cómo pueden ambos apoyarse mutuamente para seguir adelante?

(Ejemplo: si tu pareja se siente desconectada, podrían acordar pasar más tiempo de calidad juntos. Si está pasando por momentos de estrés, ofrécete a ayudarla con pequeñas tareas o simplemente escúchala cuando necesite desahogarse).

# EMOCIONAL

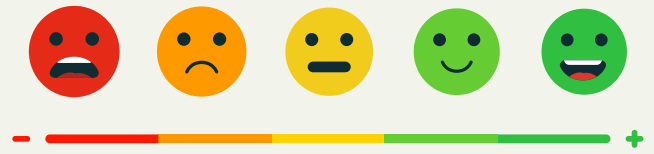
## REGISTRARSE

SEMANA: \_\_\_\_\_

DÍA: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

¿Cómo me siento durante la última semana?

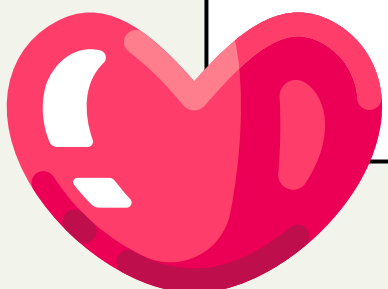


¿Cuál fue el momento más destacado de nuestra relación esta semana?

¿Cómo me sentí amado y apoyado por ti esta semana?

¿Hay algo que deseáramos haber hecho de manera diferente?

¿En qué cosa podemos centrarnos para mejorar la próxima semana?

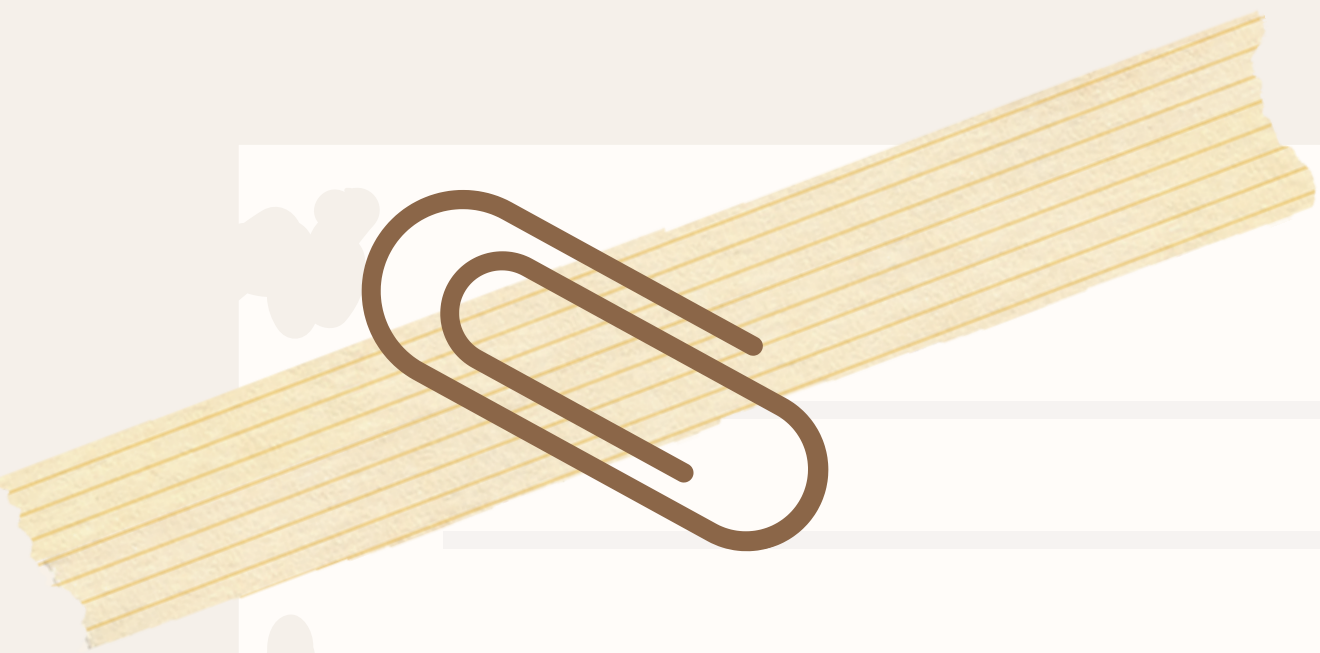




# Pareja

## Lista de deseos

Juntos, piensen en una lista de actividades que ambos disfruten o que les gustaría probar. Pueden ser tan sencillas como cocinar juntos o tan aventureras como planear una escapada de fin de semana.



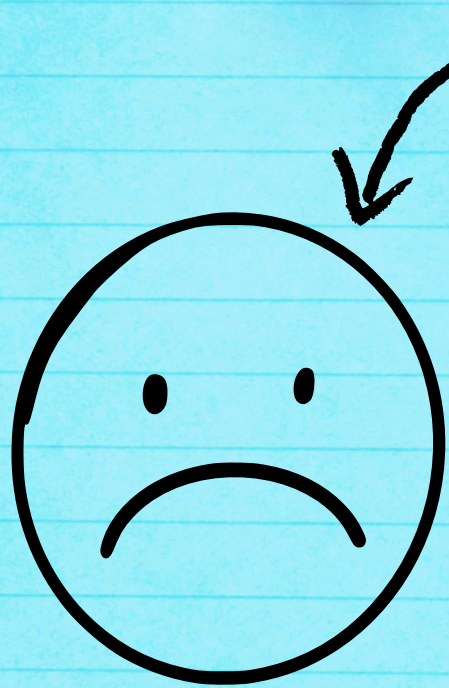
A sheet of white lined notebook paper with horizontal lines and a hole-punch edge on the left side. The paper is mostly blank, intended for writing a list of wishes.





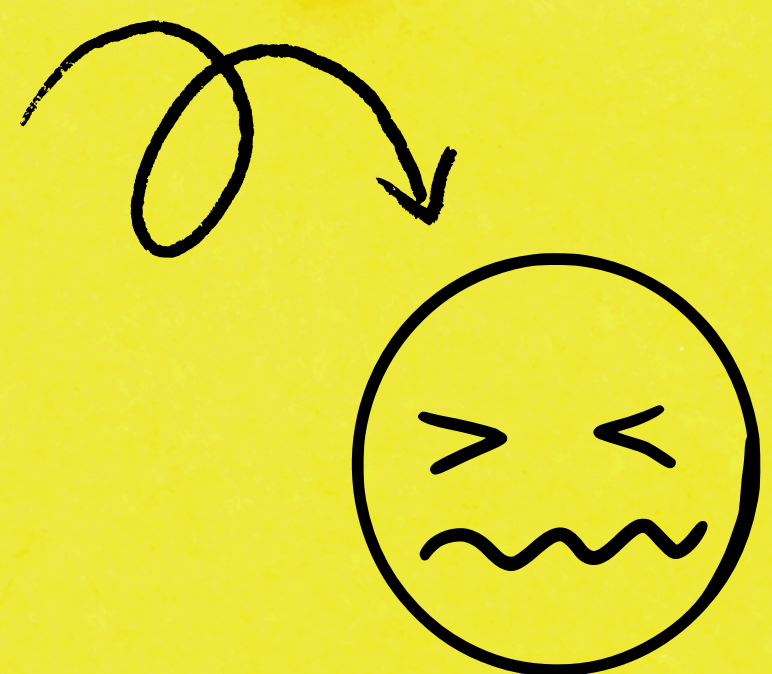
# Conflictos Y Desencadenantes

Toda pareja tiene desacuerdos. Afortunadamente, eso no es negativo. Siempre habrá conflicto cuando dos adultos autónomos e iguales se unen en cualquier tipo de relación.



Mis detonantes

Factores  
desencadenantes de la  
pareja



Juntos, pregúntense por qué se sienten de cierta manera cuando sucede. Compartan sus hallazgos y profundicen su comprensión de lo que alimenta las discusiones.

*"¿Por qué me enojo cuando esto sucede?"*

*¿Qué experiencias pasadas influyen en cómo reacciono?"*

---

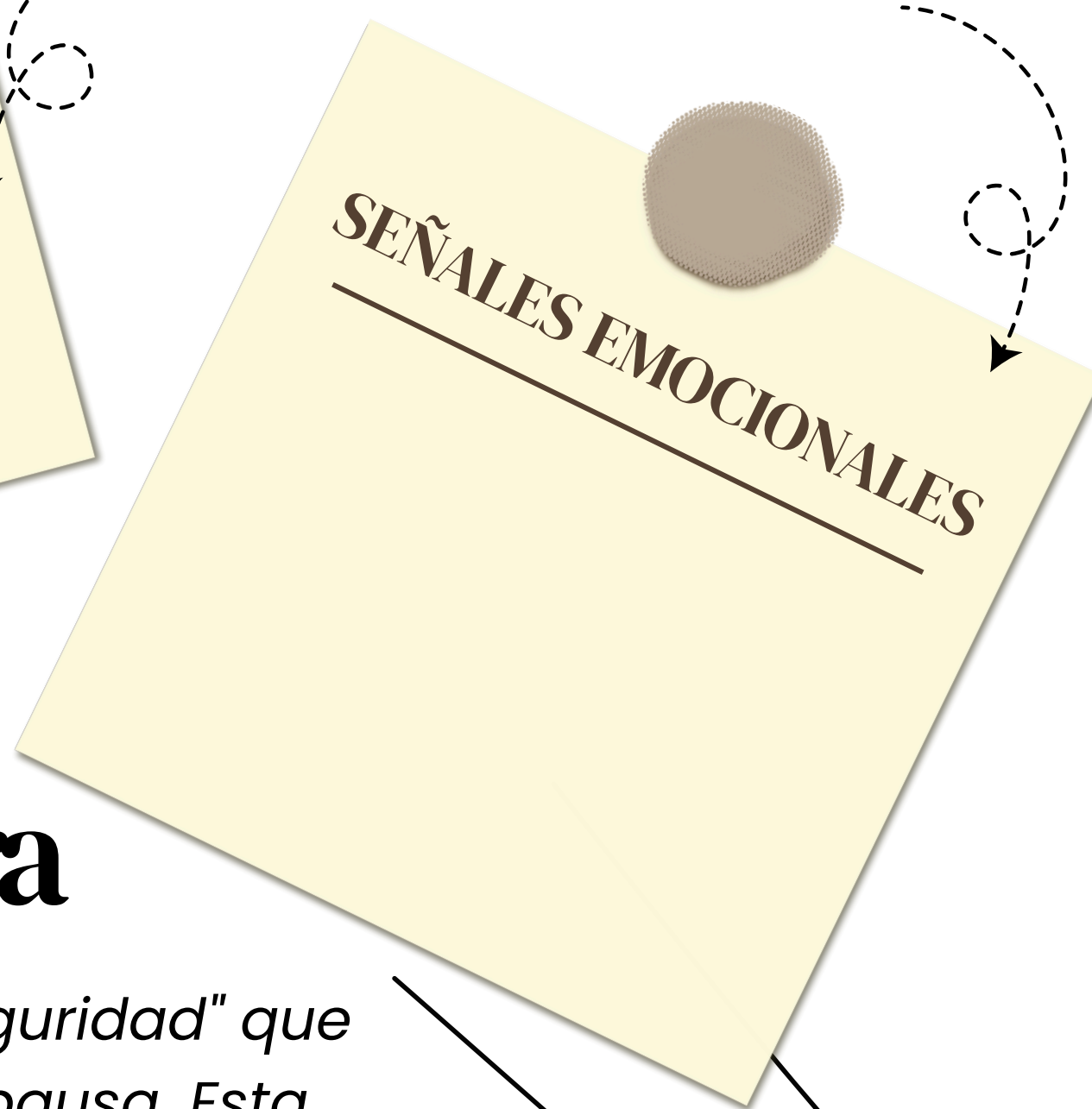
# LA CALMA

## PLAN

---

Comprender cómo te sientes y tomar medidas para controlar tus emociones son habilidades cruciales cuando te encuentras en una situación de conflicto. De hecho, las investigaciones indican que quienes tienen una mayor capacidad de regulación emocional también son más hábiles para resolver conflictos.

*Estas son señales que indican que es hora de tomar un descanso. Describe cómo se manifiestan.*



### La palabra segura

*Acuerden una "palabra de seguridad" que indique la necesidad de una pausa. Esta palabra debe ser neutral y no generar más conflicto. Ayuda a pausar la conversación sin culpar ni intensificar la situación.*

*¿Cuál es  
nuestra  
palabra de  
seguridad?*

A line drawing of two hands shaking in a firm grip. A red scribble is drawn over the hands. Below the hands is a large yellow rectangular box with a dashed border, intended for writing the 'palabra de seguridad'.

# Construyendo confianza

PASOS SENCILLOS PARA FORTALECER LA CONFIANZA EN SU RELACIÓN

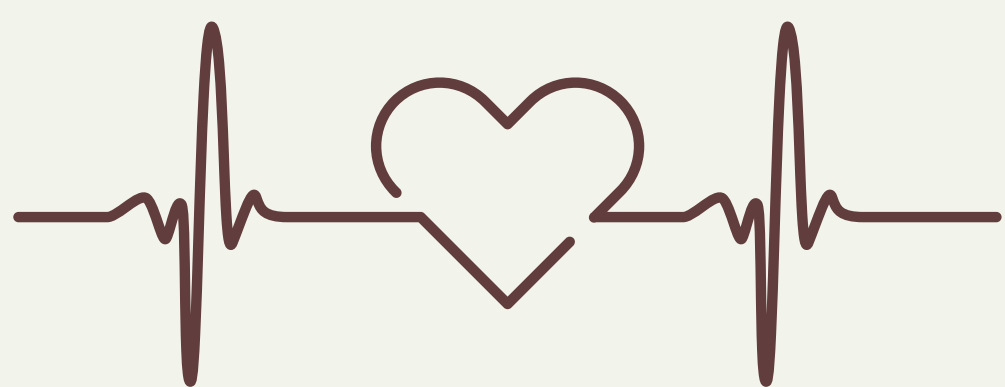


## **Sé honesto**

Ser honesto ayuda a tu pareja a sentirse segura y valorada. Cumple tus promesas y di la verdad, aunque sea difícil.

## **Mostrar confiabilidad**

Cumple con lo que dices. Ser confiable fortalece tu conexión. La constancia genera confianza con el tiempo.

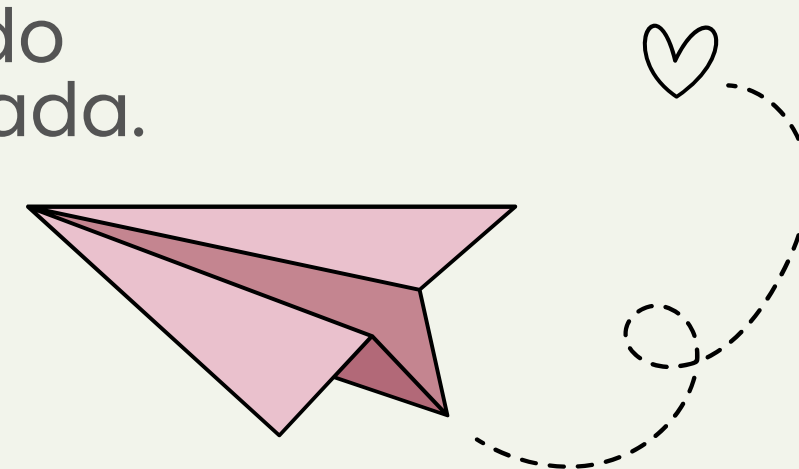


## **Comunicarse abiertamente**

Comparte tus pensamientos y sentimientos, y escucha con una mente abierta. Fomenta la comunicación abierta sin temor a ser juzgado. Mantente dispuesto a escuchar y compartir.

## **Disculparse y perdonar**

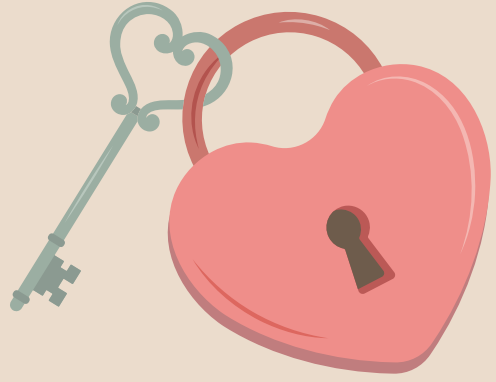
Todos cometemos errores. Disculparse y perdonar demuestra respeto y comprensión. Una disculpa sincera y el perdón ayudan a reconstruir la confianza cuando esta se ve afectada.



## **Las claves para generar confianza:**

Construir confianza empieza con la honestidad: ser sincero y cumplir las promesas. La fiabilidad fortalece este vínculo; cumplir los compromisos demuestra que se puede contar con uno. La comunicación abierta fomenta un espacio seguro para que ambos compartan sus sentimientos y se escuchen sin juzgar. Cuando se cometen errores, una disculpa sincera y un perdón ayudan a sanar y reconstruir la confianza, mostrando respeto mutuo. Estos cuatro elementos —honestidad, fiabilidad, apertura y perdón— son fundamentales para una relación de confianza. Practicarlos a diario ayuda a cultivar y mantener una conexión sólida y de apoyo con la pareja.





## ***Sé vulnerable***

Mostrar vulnerabilidad invita a tu pareja a abrirse también.

Por lo tanto, comparte tus miedos, sueños y emociones abiertamente.



## ***Escucha activa***

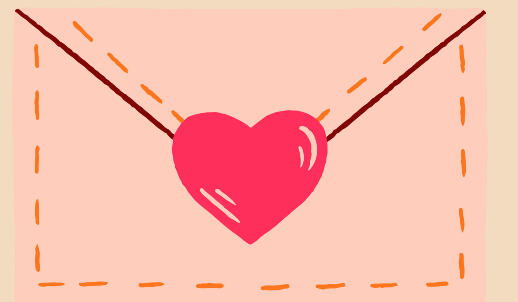
Escuchar demuestra que valoras y respetas las ideas de tu pareja. Escucha con el corazón y reconoce lo que dice.



## ***Haga preguntas abiertas***

Haz preguntas que fomenten más que respuestas de sí o no. Las preguntas abiertas invitan a conversaciones más profundas.

# Cómo ser abierto y construir un vínculo más profundo



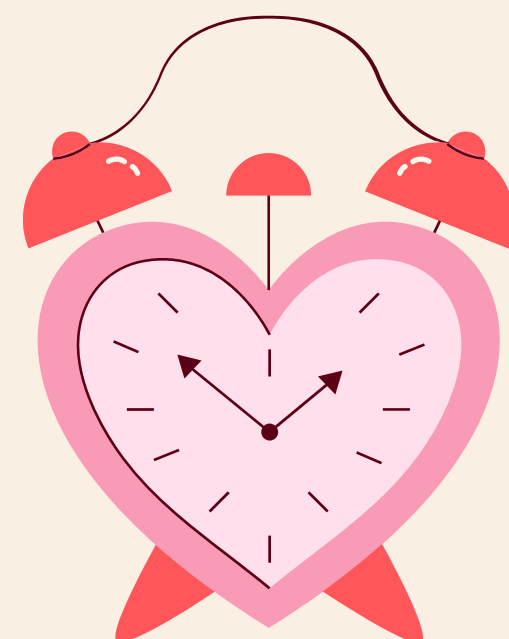
## ***Expresar agradecimiento con frecuencia***

Apreciarse mutuamente crea un ambiente positivo. Esto fomenta la apertura y fortalece la conexión.



## ***Evite los juicios***

Dale a tu pareja un espacio libre de prejuicios para expresarse. La apertura se construye cuando ambos se sienten seguros de ser ellos mismos.



## ***Compartir check-ins diarios***

Las reuniones regulares los mantienen conectados y al tanto de la vida del otro. Las reuniones diarias o semanales son suficientes para fomentar la apertura.

# NUESTRO COMPARTIDO VISION

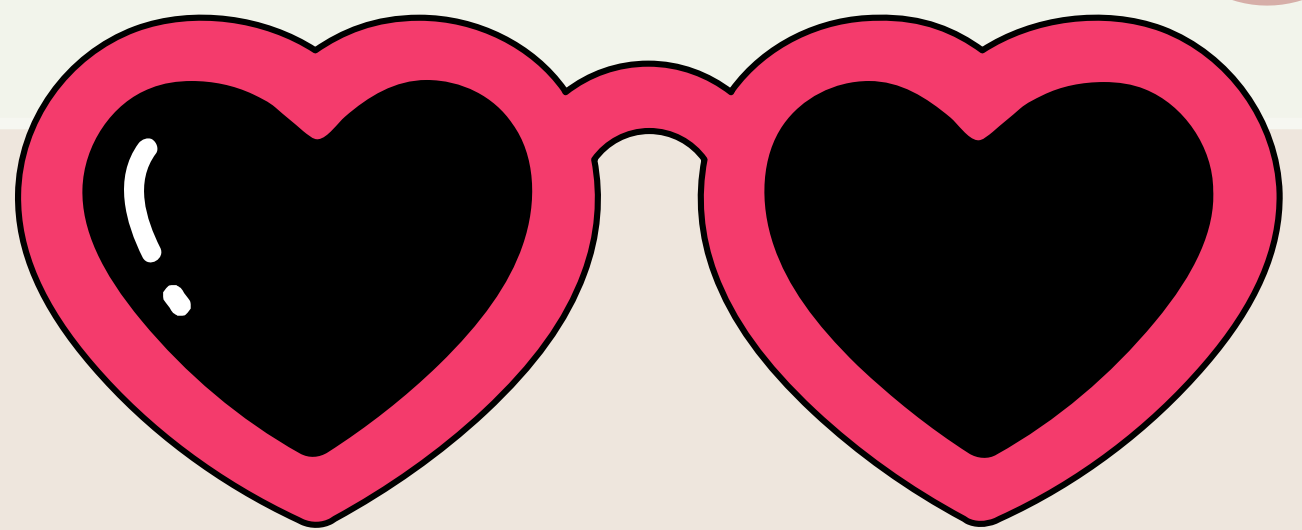


## Soñar juntos

Tómense un tiempo para hablar de sus sueños y esperanzas para el futuro. Sean abiertos y escúchense mutuamente. ¿Cómo se ve un futuro feliz para nosotros?

- ¿Cómo queremos que sea nuestra vida dentro de cinco o diez años?

¿Qué sueños compartimos sobre nuestra familia, carrera u hogar?



## Lo que más nos importa

Los valores son como una brújula que nos guía en nuestras decisiones y desafíos. Identifiquemos los valores más importantes para nuestra relación.

- ¿Sobre qué valores queremos que se construya nuestra relación (como la honestidad, la amabilidad, el crecimiento)?
- ¿Cómo podemos vivir según estos valores todos los días?

## Metas para crecer juntos



Establecer metas en equipo nos acerca. Fijémonos metas alcanzables para trabajar en pareja.

- ¿Qué metas específicas podemos fijar que nos acerquen a nuestros sueños?

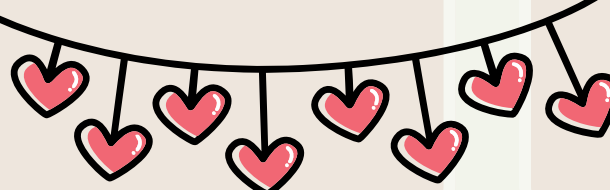
¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para que estos objetivos se hagan realidad?

## Cómo nos animaremos unos a otros

Apoyarnos mutuamente es esencial para una relación sólida. Hablemos de cómo podemos animarnos y motivarnos mutuamente.

- ¿Cómo puedo ayudarte a alcanzar tus metas personales?

¿Qué estímulo necesitamos cada uno de nosotros cuando los tiempos se ponen difíciles?



# Nuestra declaración de visión

Una declaración de visión es una descripción breve e inspiradora de cómo queremos que sea nuestra relación y adónde queremos llegar juntos. Retomemos lo que hemos hablado y creemos una oración que represente nuestro camino juntos.

*Nuestra declaración de visión es un recordatorio de lo que estamos construyendo juntos. En tiempos difíciles, podemos inspirarnos y fortalecernos en ella.*

*Nos comprometemos a construir una vida juntos basada en la honestidad y la amabilidad, mientras trabajamos para alcanzar nuestros sueños de viajar por el mundo y formar una familia. Nos apoyaremos mutuamente fomentando el crecimiento personal, buscando siempre la alegría y la plenitud en nuestras vidas.*

(¡Puedes escribirlo así!)



## ejemplo

*Nos comprometemos a construir una vida juntos basada en (valores compartidos) \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, mientras trabajamos para alcanzar nuestros sueños de \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. Nos apoyaremos mutuamente mediante (estrategias de apoyo) \_\_\_\_\_, siempre con el objetivo de (objetivo o propósito compartido) \_\_\_\_\_ en nuestras vidas.*

---

### Definiendo nuestro viaje como socios

Escribe tu declaración de visión aquí: