

para saber más...

## CONSEJOS SENCILLOS Y PRACTICOS DE COMUNICACION EFICAZ

### 1.- Tu esposo es hombre y tu esposa es mujer, diferentes y ricas formas de comunicarse:



Ten en cuenta que **tu esposo se comunica como hombre**: Es breve, tiene un cajón en su cerebro en el que "no hay nada" ("¿En qué piensas?" - pregunta ella. "En nada" - responde él), le cuesta expresar más las emociones (eso no quiere decir que no sea capaz) por lo que tienes que saber esperar a la respuesta, no cambies de tema y no preguntes constantemente porque "su cerebro racional y creativo está menos conectado que el tuyo".



Ten en cuenta que **tu esposa se comunica como mujer**: tiene más desarrollado el lenguaje, necesita que la mires a los ojos cuando te habla, deja de hacer lo que estás mirando o haciendo (mirar a la tele, leer, jugar con el móvil, el Facebook...) y escucha con todo tu cuerpo.



Recordad cómo **tenemos organizado de forma diferente el corazón** (ellos tienden a "cada cosa en un cajón" y ellas a "todo en un cajón").

2.- **Comunicación directa.** Cuidado con las ironías, cuidado con "dar por hablado". En la comunicación matrimonial no se supone nada. (Por ejemplo: "Es que nunca me lleva al cine" - comenta la esposa. "¿Cómo?, no sabía que querías que fuéramos al cine este fin de semana" - responde el esposo). En todas las áreas del matrimonio hay que expresar lo que se quiere, incluido en el área de la sexualidad, pero también en el ocio, las tareas de la casa, la economía...

3.- Cuando algo te moleste, cuidado con hacer daño a tu esposo/a. **Hay que separar a la persona de sus acciones.** Lo que nos molesta es la forma de hacer o decir las cosas por lo tanto eso es lo que tenemos que expresar: "Me ha dolido que esta mañana cuando te has ido a trabajar no me has dado un beso".

#### 4.- Ser oportunos:



**Ser oportunos es buscar el momento adecuado.**

Normalmente el momento adecuado es **cuando el otro y uno mismo está tranquilo y alegre.** Cuidado cuando el otro está estresado, triste, nervioso o enfadado.



**Cuidado con "Y tú más".**

Ser oportunos es que cuando el otro te expone una queja no le devuelvas otra tuya, escucha, acoge, acepta y proponed cómo cambiar para la próxima vez. Ya tendrás tiempo en otro momento "oportuno" de exponer tu queja.



**Cuidado con "Hay que... hacer esto, aquello".**

No siempre es oportuno que al llegar a casa tu esposo o tu esposa te diga lo que hay que hacer. Para comunicarse eficazmente y ser asertivos es necesario esperar a "que se vaya el vapor de la olla exprés del trabajo, del tiempo fuera de casa, de la compra,...".



Seguro que encontraréis **muchos otros ejemplos** en los que es muy conveniente ser oportunos para salvar momentos de tensión.

**5. - Nunca la palabra antes que el pensamiento.** Siempre hay que esperar a expresar lo que piensas para que lo que diga tu boca sea verdadero y oportuno.

**6. - Cuidad la comunicación no verbal.** Recordad que en el mes anterior vimos que "el amor de los esposos es un amor corpóreo porque es a través del cuerpo como se hace visible, comunicable, fecundo, hacer crecer a la propia persona y al otro...". Por tanto cuidad la mirada, las caricias, los besos, los abrazos, el sentarse juntos, irse a la cama los dos juntos... El cuerpo es capaz de hacerse sentir querido al otro sin decir ni una palabra.

**7. - Planificad juntos el tiempo.** El Tiempo es comunicación. Dedicarse tiempo para estar juntos, hablar, expresarse el amor, resolver dificultades... Sin tiempo para dedicar al otro no hay comunicación (bueno sí, se comunica que no quiero comunicarme contigo).

Estos consejos son sencillos y prácticos como para comenzar ya a ponerlos en práctica y ver cómo nuestro matrimonio mejora y "es feliz".