

# HOJA DE TRABAJO PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

**Objetivo:** Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudar a las parejas a mejorar su comunicación y fortalecer su relación. Contiene ejercicios prácticos y reflexiones para fomentar el entendimiento mutuo y la expresión efectiva de sentimientos y necesidades.

## EJERCICIO 1: ESCUCHA ACTIVA

**Instrucciones:** Uno de los miembros de la pareja hablará durante 5 minutos sobre un tema de su elección, mientras el otro escucha sin interrumpir. Después, el que escuchó resumirá lo que escuchó y expresará su comprensión.

## EJERCICIO 2: EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

**Instrucciones:** Cada uno escribirá en un papel tres sentimientos que ha experimentado en la última semana y explicará por qué se sintió así. Luego, compartirán sus escritos y discutirán sobre ellos.

## EJERCICIO 3: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**Instrucciones:** Identifiquen un desacuerdo reciente y usen la técnica de 'Yo siento, yo necesito' para expresar sus sentimientos y necesidades sin culpar al otro. Trabajen juntos para encontrar una solución que satisfaga a ambos.

## REFLEXIONES FINALES

Al final de cada ejercicio, tomen un momento para reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en su vida diaria para mejorar su comunicación y relación.