

# 5 Preguntas Para Construir Una Conexión Emocional

Beautiful Marriages Español

***Antes de comenzar su discusión como pareja, por favor revise estos cinco consejos para una buena comunicación:***

## **La buena comunicación es DIRECTA**

No se limite a hablar sobre el tema. No se limite a dar pistas o hacer que otros adivinen. ¡Vaya al punto!

## **La buena comunicación es CLARA.**

Comparte claramente y describe bien las cosas.

¡Eso te ayudará a asegurarte de que no estás confundiendo a tu oyente!

## **La buena comunicación es ESPECÍFICA.**

No seas vago o general cuando hables. Incluye todos los detalles que puedan ayudar a la otra persona a saber exactamente de lo que estás hablando.

## **La buena comunicación es HONESTA.**

Para que su mensaje haga el mayor bien, debe ser honesto.

No digas algo que realmente no piensas o sientes, o que no concuerda con los hechos.

## **La buena comunicación es CON TACTO**

Las palabras pueden doler, así que tener tacto significa ser amable. Tienes que pensar en los sentimientos de los demás antes de que hables.

Quieres ser directo, claro, específico y honesto con ellos, pero no quieres decir cosas, accidentalmente o a propósito, que los lastimen innecesariamente.

## **5 Preguntas:**

- 1) ¿Qué quiero que no esté recibiendo?
- 2) ¿Qué estoy recibiendo que no quiero?
- 3) ¿Qué estoy dando que no quiero dar?
- 4) ¿Qué me gustaría darte si las cosas fueran mejor entre nosotros?
- 5) ¿Qué estoy recibiendo que quiero?