Guía de cercanía consciente

Ejercicios prácticos para cuidar la comunicación, frenar dinámicas repetitivas y fortalecer el vínculo

> Este material está pensado para acompañaros en vuestro trabajo fuera de consulta. Dedicar unos minutos con calma a mirar la relación permite salir del piloto automático del día a día, escuchar con mayor claridad lo que necesitáis y construir un espacio seguro para los dos. Elegid un momento tranquilo, sin prisas ni distracciones.

01. Romper el círculo vicioso en la comunicación

En momentos de tensión, muchas parejas entran en una dinámica repetitiva: cuanto más insiste o reprocha una persona, más se cierra o se defiende la otra. El objetivo de este ejercicio no es buscar culpables, sino identificar el patrón que os distancia.

1. Recordad una situación reciente en la que hayáis sentido distancia, bloqueo o falta de entendimiento.
2. Completad cada uno vuestra columna describiendo únicamente vuestra propia experiencia, sin juzgar las intenciones del otro.
3. Leed vuestras notas en voz alta prestando atención a las emociones que hay debajo del enfado, como el miedo, la impotencia o la necesidad de cercanía.

Momento del patrón	Perspectiva de A	Perspectiva de B
¿Qué se ve desde fuera? (palabras, tono, actitud)		
¿Qué siento por dentro? (emociones detrás de la reacción)		
¿Qué necesito realmente en ese instante?		
¿Qué pequeño gesto podría frenar esta dinámica?		

02. Quince minutos de escucha sin interrupciones

Las conversaciones cotidianas suelen girar en torno a la organización diaria o a dar soluciones rápidas. Este ejercicio crea un espacio cuidado donde una persona comparte lo que lleva dentro y la otra simplemente escucha con apertura y empatía.

1. **Quien habla (7 minutos):** Comparte qué te preocupa, te ilusiona o ocupa tu mente últimamente. Habla en primera persona, desde tu vivencia.
2. **Quien escucha (7 minutos):** No interrumpas, no juzgues ni des consejos. Mantén el contacto visual y una presencia atenta.
3. **Reflejo (2 minutos):** Quien ha escuchado resume con sus propias palabras lo que ha comprendido y pregunta: *«¿Te he entendido bien? ¿Hay algo más que quieras añadir?»*. Después, cambiad los roles.

Algo que hoy he escuchado sobre ti y quiero tener presente:

03. Ritual diario de cuidado mutuo

La cercanía duradera se sostiene en gestos pequeños y cotidianos de afecto, más que en grandes ocasiones puntuales. Pensad qué acciones sencillas hacen que os sintáis valorados y queridos en un día cualquiera de la semana.

Área de cuidado	Mi pequeño gesto hacia ti esta semana	Tu pequeño gesto hacia mí esta semana
Palabras y reconocimiento		
Tiempo compartido y disfrute		
Apoyo en lo cotidiano		