

# ENFOQUE FAMILIAR



## Conecta con tu pareja

Cuida tu relación cómo cuidas tu teléfono

con la metodología de:

**KARLA MALDONADO C.**

Consultoría Familiar y Desarrollo Humano

Revista Inteligente: te  
lleva a otras opciones  
con QR



# LECCIONES PRÁCTICAS PARA FORTALECER TU RELACIÓN AMOROSA APLICANDO LAS MISMAS ACCIONES QUE YA REALIZAS DIARIAMENTE CON TU CELULAR.

Karla Maldonado C

Vivimos en un mundo en el que la tecnología ha cambiado la forma en que nos relacionamos. Los teléfonos móviles se han vuelto una extensión de nosotros mismos, conectándonos a personas y al mundo entero de una manera inmediata. Pero, ¿qué sucede cuando esta tecnología, en lugar de acercarnos a nuestros seres queridos, nos aleja de ellos? ¿Cómo podemos aplicar el cuidado y la atención que damos a nuestros dispositivos para mejorar nuestras relaciones personales?

En este ebook, vamos a explorar la analogía entre cómo tratamos nuestros teléfonos móviles y cómo podemos usar estas mismas actitudes para nutrir y fortalecer nuestras relaciones amorosas. Cada día revisamos nuestros teléfonos decenas de veces, les damos mantenimiento, los protegemos y nos aseguramos de que funcionen bien. Si aplicáramos esta misma dedicación a nuestras relaciones, los resultados serían sorprendentes.

En los siguientes capítulos, aprenderás cómo pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en tu relación de pareja.

Vamos a explorar aspectos fundamentales como la comunicación, la confianza, el tiempo de calidad, la atención, el perdón y el crecimiento mutuo. Cada capítulo incluirá reflexiones, ejemplos prácticos y ejercicios que podrás implementar inmediatamente.

Al final de este ebook, no solo habrás aprendido a cuidar mejor de tu relación, sino que también habrás desarrollado una mayor conciencia sobre la importancia de nutrir el amor y la conexión con la misma dedicación que le das a tu teléfono. ¡Comencemos!



# Desbloquea a tu Pareja como Desbloqueas tu Celular

Todos los días desbloqueamos nuestros teléfonos móviles, utilizando una clave, una huella digital o el reconocimiento facial. Este proceso se ha convertido en algo automático, algo que hacemos sin pensarlo. Sin embargo, en nuestras relaciones, muchas veces ponemos “bloqueos” emocionales que impiden el acceso al corazón de nuestra pareja. Tal vez sin darnos cuenta, nos cerramos o evitamos temas importantes, lo que crea una barrera en la comunicación.

Al igual que es esencial desbloquear tu teléfono para poder usarlo, es vital desbloquear tu relación para que ambos puedan conectarse a un nivel más profundo. Desbloquear emocionalmente a tu pareja significa crear un espacio seguro donde ambos se sientan libres para compartir sus pensamientos y sentimientos sin miedo al juicio o la crítica.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

### 1. Habla abiertamente:

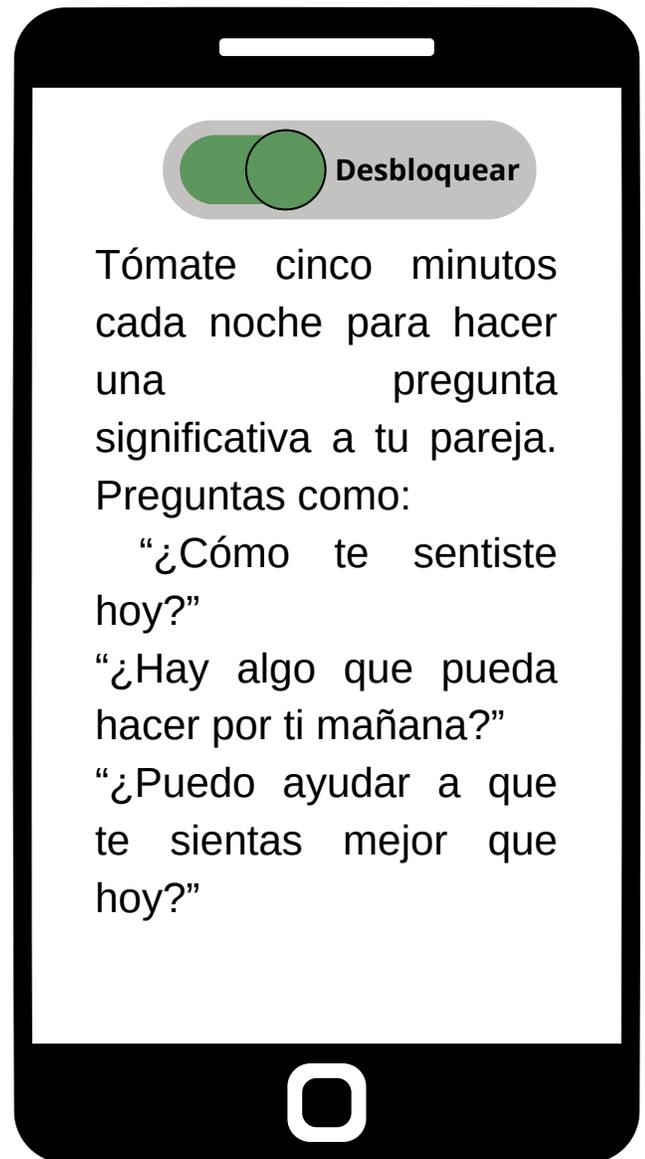
La comunicación abierta es clave. Hablar sobre tus pensamientos, emociones y expectativas sin guardarte nada fomenta una mayor intimidad.

### 2. Confianza mutua:

La confianza es el “pin” de tu relación. Si hay desconfianza, será difícil que se sientan seguros abriéndose el uno al otro.

### 3. Preguntas diarias:

Pregunta a tu pareja cómo se siente, no solo en momentos difíciles, sino en el día a día. Esto mostrará tu interés y fortalecerá el vínculo.



Desbloquear a tu pareja no solo implica abrir canales de comunicación entre ambos, sino también liberarse de las ideas limitantes que pueden estar bloqueando tu capacidad de escuchar realmente. A menudo, nos encontramos atrapados en pensamientos preestablecidos o juicios automáticos sobre nuestra pareja, lo que distorsiona la forma en que interpretamos sus palabras y emociones. Estas creencias limitantes actúan como filtros, impidiendo que comprendamos con claridad lo que nuestra pareja está tratando de comunicar.

Mantenerse desbloqueado mentalmente significa estar dispuesto a escuchar con una mente abierta, sin suposiciones ni prejuicios, lo que permite un diálogo más auténtico y profundo. Al liberar estas barreras, no solo se fortalece la conexión, sino que también se construye un espacio seguro donde ambos pueden expresarse y ser escuchados con empatía y respeto.

## ¡Carga tu Relación como Cargas tu Teléfono!

¿Alguna vez has sentido ansiedad porque la batería de tu teléfono está baja? Sin duda, todos hemos experimentado esa sensación de urgencia por buscar un cargador para evitar que se apague. En una relación de pareja, la “batería” que mantiene la conexión activa es el tiempo y la atención que le dedicamos.

Al igual que cargas tu teléfono cada día para que funcione correctamente, también debes “cargar” tu relación con tiempo de calidad y dedicación. Esto no significa pasar todo el día juntos, sino asegurarse de que el tiempo compartido sea significativo.

### CONSEJOS PRÁCTICOS

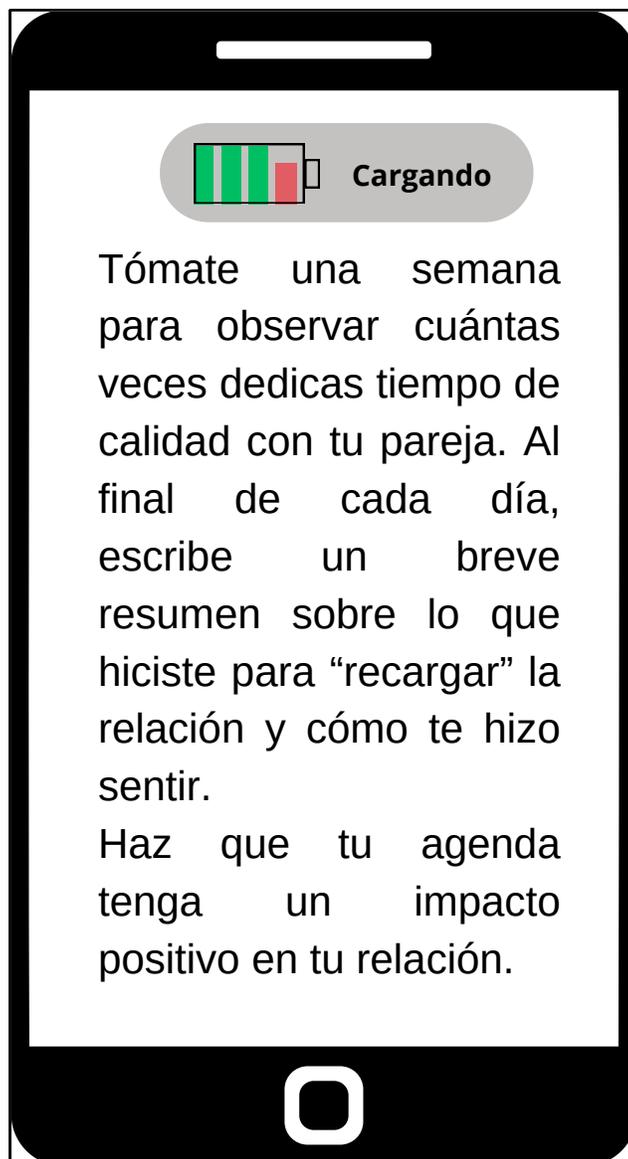
**1. Pequeños gestos diarios:** No es necesario hacer grandes cosas para mantener tu relación cargada. Un mensaje cariñoso durante el día, una llamada rápida o incluso un gesto como preparar el desayuno pueden hacer mucho.

**2. Tiempo de calidad:** Establece momentos para compartir juntos, sin distracciones. Puede ser una caminata, una cena, o simplemente un rato viendo una película, pero lo importante es que ambos estén presentes.

**3. Recarga emocional:** Asegúrate de preguntar a tu pareja cómo se siente emocionalmente.

A veces, lo que necesita una relación no es solo tiempo físico, sino también una “recarga” emocional. Pregunta a tu pareja si se siente escuchada, amada y apoyada. Esto te permitirá ajustar y reforzar la conexión cuando sea necesario.

En repetidas ocasiones no es que no estés amándola o escuchándola sino que no es la conexión adecuada para que se recargue adecuadamente. Conéctate con el “cable” de emociones que tu pareja necesita..



# Protege tu Relación como Proteges tu Teléfono

Probablemente le hayas comprado una funda protectora a tu teléfono o tal vez una pantalla de cristal para que no se raye. ¿Y tu relación? ¿Qué estás haciendo para protegerla de las “caídas” o los “golpes” que puedan venir de factores externos o internos?

Proteger tu relación no significa aislarla o ser posesivo, sino establecer límites saludables y trabajar juntos para mantenerla segura y fuerte. Estos límites pueden referirse al respeto mutuo, la privacidad, y la forma en que ambos se comunican. También incluye protegerla de interferencias externas, como influencias negativas o la sobrecarga del trabajo.

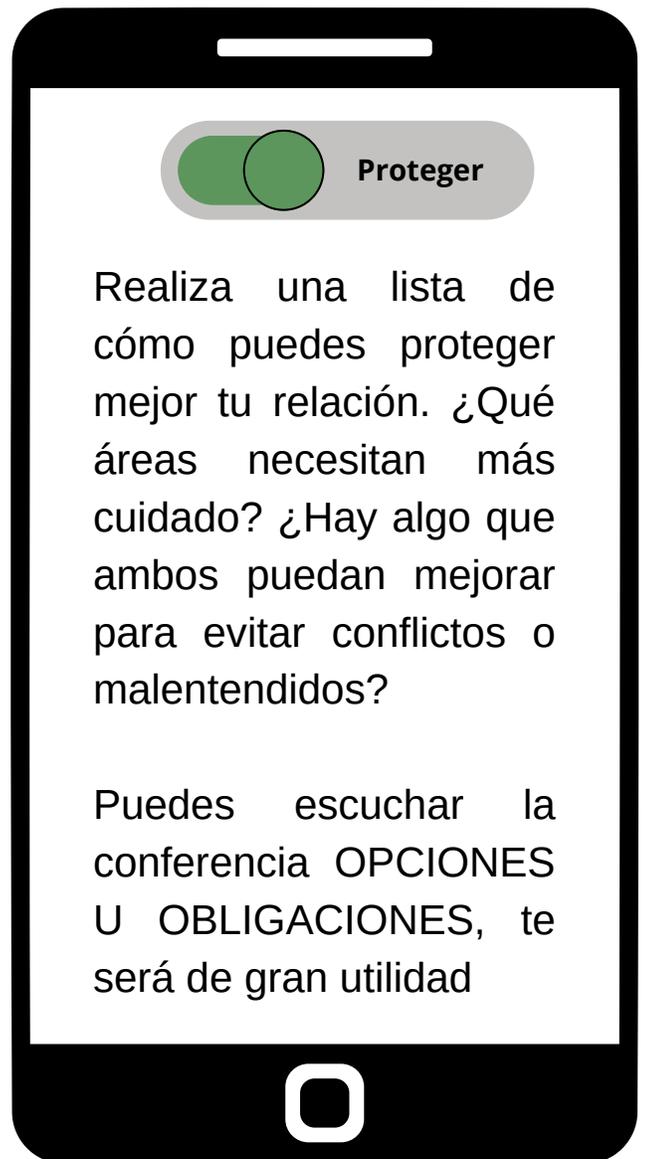
Ni de locos aventarías tu celular, porque sabes que se rompería, es más llegas a protegerlo tanto que a veces pesa más el estuche que lo proteja que cargar solo el teléfono, pues lo mismo sucede con tu relación, añade cuenta más protección puedas para que cuando haya errores, pesen más las acciones de protección y sea eso lo que los mantenga unidos.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

**1. Establece límites claros:** Hablen sobre lo que ambos consideran saludable para su relación. ¿Cuánto tiempo dedican al trabajo? ¿Qué espacio tiene cada uno para sus hobbies o amistades? El equilibrio es esencial.

**2. Cuidado emocional:** Al igual que cuidas la pantalla de tu teléfono para que no se raye, cuida las palabras que usas con tu pareja. Las palabras tienen poder y pueden sanar o herir profundamente.

**3. Apoyo mutuo:** Protege a tu pareja de sentirse sola en los desafíos. Asegúrate de que se sienta respaldada y apoyada, sin importar las circunstancias.



# CONSEJOS PRÁCTICOS



## Desarrollo Humano Familiar - Karla ...

@coachkarlamaldonadoc  
251 suscriptores • 338 videos

¡Es hora de tomar un "coffee break" antes de llegar al "break" en tu relación! Estos videos te invitan a hacer una pausa y reflexionar sobre...más



¿Opciones u obligaciones en la pareja?  
Desarrollo Humano Integral - ...

## Actualiza tu Relación como Actualizas tu Teléfono

Así como nuestros teléfonos necesitan actualizaciones regulares para funcionar de manera óptima, también lo necesita tu relación.

A veces, caemos en la rutina, y las relaciones pueden volverse monótonas si no les damos la atención y el crecimiento que merecen.

Al igual que actualizas tu teléfono con las últimas versiones de software, tu relación debe actualizarse con nuevas experiencias, momentos de aprendizaje y renovación de compromisos.

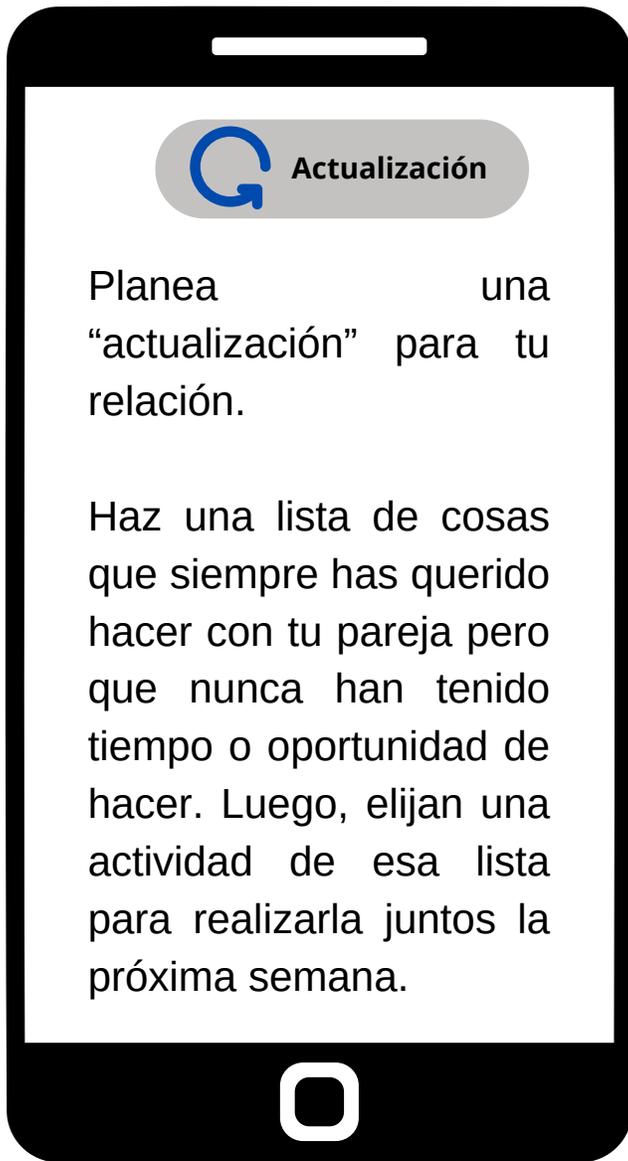
1. **Aprendan juntos:** Una relación crece cuando ambas partes están dispuestas a aprender y evolucionar juntas. Pueden leer libros, tomar cursos o simplemente hablar sobre cómo pueden mejorar como pareja.

2. **Rompe la rutina:** Introducir actividades nuevas y emocionantes en tu relación es una forma de mantenerla fresca. Prueben un nuevo restaurante, hagan una escapada de fin de semana, o comiencen un nuevo hobby juntos.

3. **Renueva compromisos:** Las relaciones necesitan recordar sus propósitos y reafirmar los compromisos mutuos. Tómense el tiempo para recordar por qué están juntos y lo que desean lograr como equipo.



Los acuerdos que hicieron al casarse, con seguridad puedo afirmarte que son obsoletos para tu relación actual. Es como si me dices que la versión 2 es la actualizada cuando ya van en el iOS 17, no hay manera que el celular funcione con el software 2, hay que actualizarlo. ¡Tus acuerdos también!



Mantener una relación sana implica ser conscientes de lo que está añadiendo valor y lo que no. Eliminar las “toxinas” emocionales, como el rencor, la falta de perdón, o las expectativas poco realistas, puede hacer una gran diferencia.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. **Despeja los resentimientos:** No cargues con resentimientos del pasado. El perdón es la clave para seguir adelante sin cargas emocionales innecesarias.

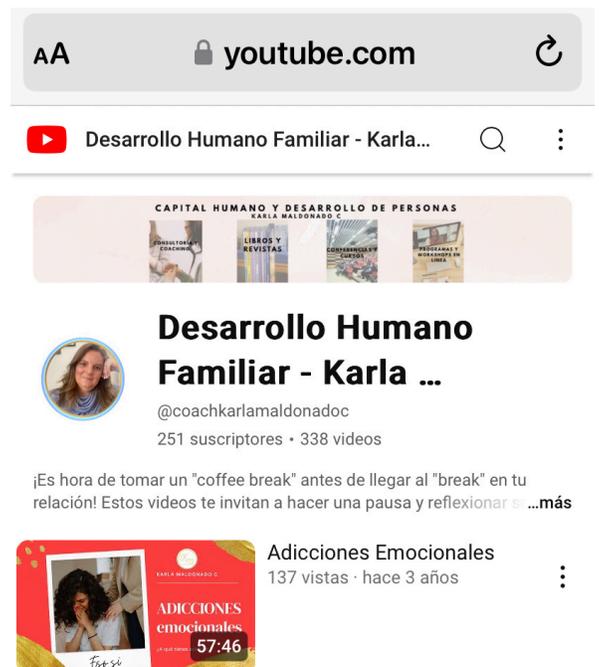
2. **Revisa tus hábitos:** A veces, pequeñas costumbres pueden convertirse en grandes obstáculos. Tal vez sean discusiones repetitivas o hábitos que han creado fricción. Identifícalos y trabaja en eliminarlos.

Para esto tengo para ti un regalo, escucha la master class (conferencia) sobre las adicciones emocionales, date la oportunidad de escuchar algo que no te han contado sobre tu enojo, tristeza o frustración, podrías encontrar soluciones que hace tiempo buscas.

## Elimina las Aplicaciones Innecesarias en tu Relación

¿Tienes aplicaciones en tu teléfono que ya no usas pero siguen ocupando espacio? De la misma manera, nuestras relaciones a veces acumulan “aplicaciones” innecesarias: malos hábitos, resentimientos pasados, o incluso dinámicas que ya no funcionan.

Limpiar estas “aplicaciones” puede liberar espacio y energía para que la relación funcione mejor.



3. Apertura al cambio: Sé flexible y abierto al cambio. Las relaciones que prosperan son aquellas que son capaces de adaptarse y evolucionar.

**2. Comparar tu relación con otras:** Las comparaciones generan expectativas irreales y frustración, en lugar de enfocarse en las fortalezas y particularidades de tu propia relación.

**3. Guardar resentimientos o rencores pasados:** Aferrarse a los errores pasados impide avanzar y sanar. El perdón y la comunicación abierta son esenciales para seguir adelante.

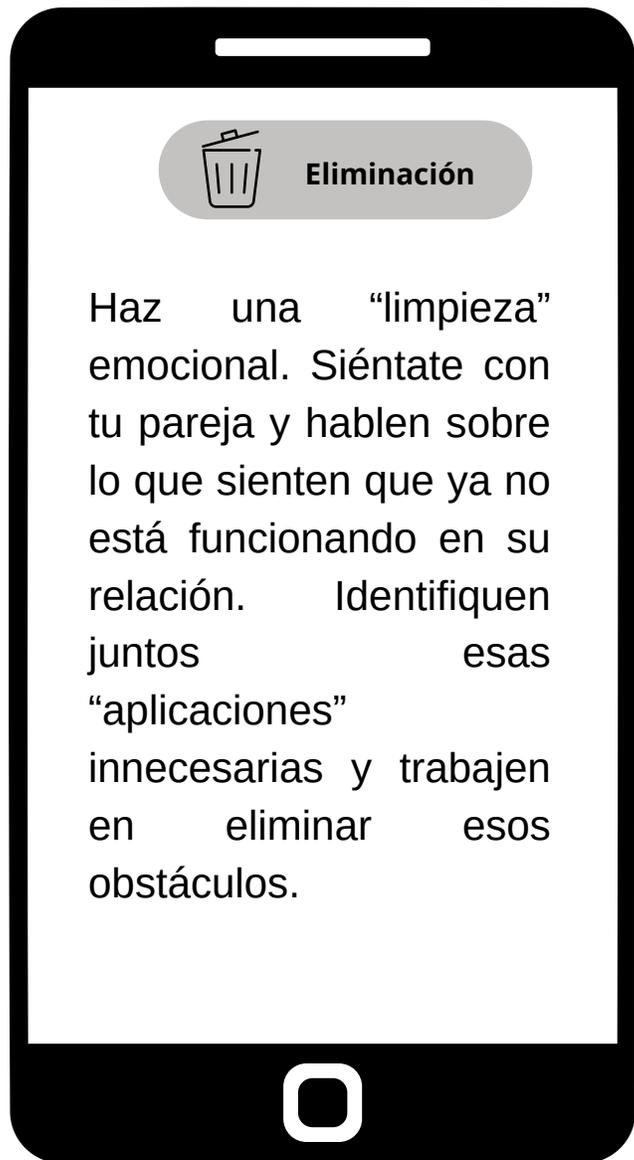
**4. Criticar a tu pareja frente a los demás:** Hacer comentarios negativos en público puede humillar y dañar la autoestima de tu pareja, generando tensión y distanciamiento.

**5. Evitar o ignorar los problemas:** Huir de los conflictos en lugar de enfrentarlos solo agrava los problemas. El diálogo y la resolución de conflictos son claves para una relación saludable.

## Reinicia tu Relación como Reinicias tu Teléfono

Cuando tu teléfono se atasca o no responde, a menudo la mejor solución es reiniciarlo. De la misma manera, las relaciones a veces necesitan un "reinicio". Si sientes que han caído en una rutina negativa o que los problemas se han acumulado sin solución, puede ser útil detenerse y reiniciar desde cero.

Este reinicio no significa comenzar de nuevo completamente, sino darle a la relación un nuevo comienzo, con la oportunidad de dejar atrás viejos problemas y empezar con una nueva perspectiva. Es un momento de renovación que puede revitalizar la relación.



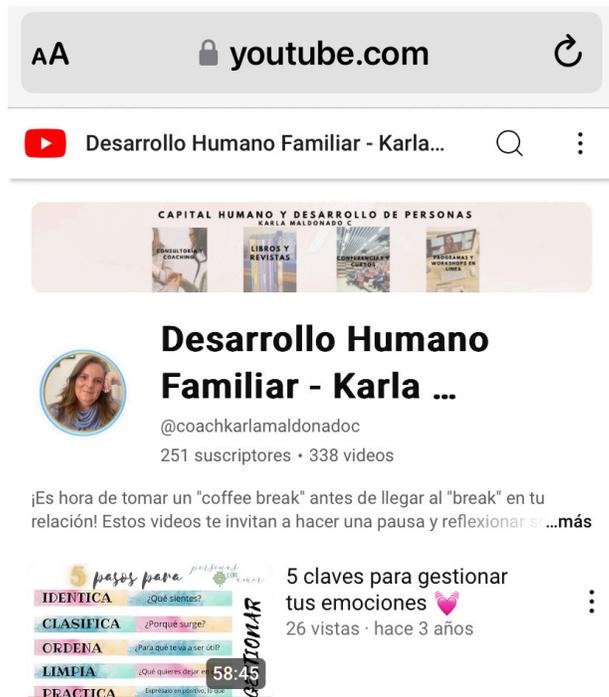
Algunas acciones innecesarias que si existen es buen momento para eliminarlas son:

**1. Revisar constantemente el celular de tu pareja:** Esta falta de confianza genera desconfianza y resentimiento, erosionando la intimidad y la seguridad emocional.

# CONSEJOS PRÁCTICOS

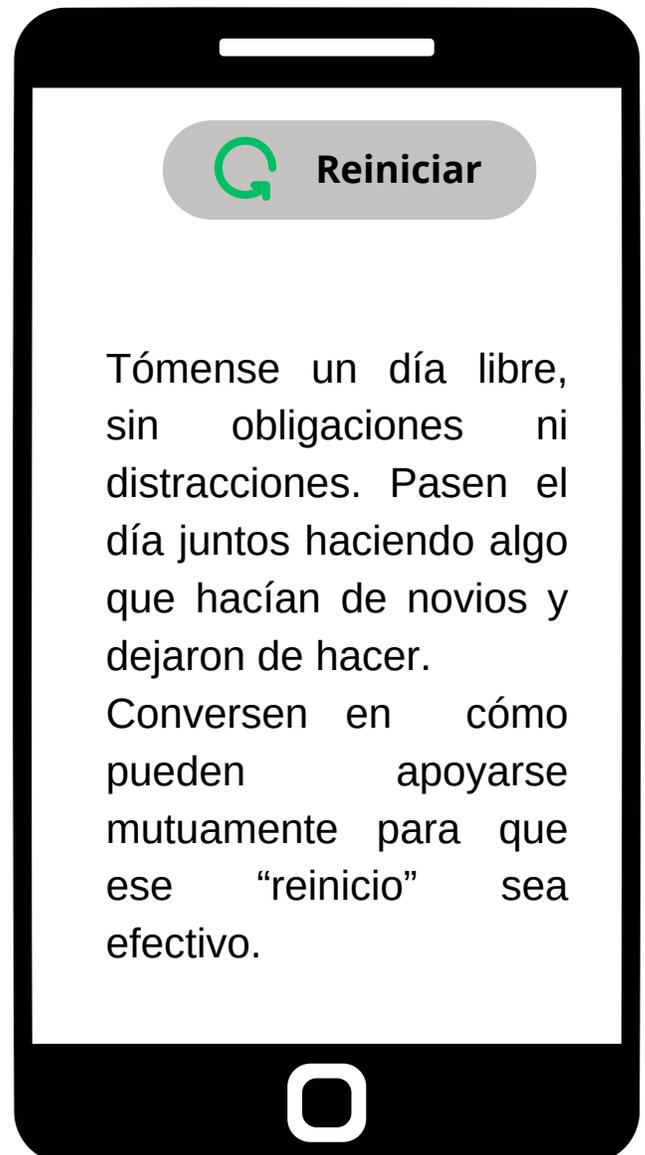
**1. Palabra de seguridad y tiempo fuera:** A veces, un breve tiempo de distancia puede dar a ambos la oportunidad de reflexionar y regresar con una nueva actitud. Elijan una palabra que les recuerde algún momento especial positivo en su relación y cuando sientan que se están culpando, que ya no pueden tener control de sí mismos y van a sacar a sus moustrillos, ¡díganla! Significará, alto ya no sigamos así y vaya cada uno a gestionar sus sentimientos.

Una de las estrategias más eficientes es la gestión de sentimientos, la cual puedes escúdelos 5 pasos para que comience a aplicarlos:



**2. Revalúa la relación:** Pregúntense mutuamente si están satisfechos con la relación tal como está o si hay algo que quisieran cambiar. El diálogo honesto puede marcar el comienzo de una transformación.

**3. Renueva tu compromiso:** Después de reiniciar, renueva tu compromiso de trabajar en la relación y mantenerla fuerte. Al casarse las promesas las hicieron cada uno y no las condicionaron a las acciones del otro sino son personales.



# Escucha a tu Pareja como Escuchas las Notificaciones

Cuando escuchamos una notificación en nuestro teléfono, inmediatamente prestamos atención para ver de qué se trata. En una relación, muchas veces nuestra pareja también envía “notificaciones” emocionales que pasamos por alto.

En la vida diaria, cuando escuchamos el sonido de una notificación en nuestro teléfono, es casi automático detener lo que estamos haciendo para revisar de inmediato. Estamos entrenados para reaccionar rápidamente ante las alertas digitales, verificando de qué se trata con curiosidad y atención. Este tipo de respuesta es instintiva en nuestra era tecnológica, pero ¿qué pasaría si aplicáramos este mismo nivel de atención a nuestra pareja cuando nos está enviando señales emocionales?

Escuchar a tu pareja es uno de los pilares más importantes de una relación saludable. Sin embargo, muchas veces nos distraemos con las ocupaciones diarias, los problemas personales o simplemente estamos absortos en nuestros propios pensamientos, y dejamos pasar esas “notificaciones emocionales” que nuestra pareja nos envía. Ignorarlas o no prestarles la atención debida puede generar distancia, malentendidos y, eventualmente, desconexión emocional.

## Desbloquéate de Ideas Limitantes para Escuchar Mejor

Escuchar verdaderamente a tu pareja implica más que solo oír las palabras que dice. Se trata de estar emocionalmente disponible y dispuesto a recibir lo que está comunicando,

ya sea a través de palabras, gestos o actitudes. Para lograr esto, es esencial desbloquearse de las ideas limitantes que muchas veces actúan como filtros distorsionados.

Todos traemos a nuestras relaciones creencias o prejuicios que pueden haberse formado a partir de experiencias pasadas, la familia, los amigos o la sociedad. Estas ideas preconcebidas, como “mi pareja nunca cambia” o “siempre me critica”, pueden impedir que veamos la realidad con claridad. Actúan como barreras, impidiendo una verdadera comprensión del mensaje de nuestra pareja, y nos hacen responder con actitudes defensivas o desinterés.

Al desbloquearte de estos pensamientos, te abres a la posibilidad de escuchar a tu pareja con una mente fresca y curiosa. Esto no solo enriquece la comunicación, sino que también refuerza la conexión emocional, ya que ambos se sentirán más comprendidos y valorados.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. **Presta atención total:** Cuando tu pareja está hablando, asegúrate de estar presente en el momento. Pon el teléfono en silencio, apaga la televisión o cualquier distracción, y dale tu atención completa. Esto muestra respeto y demuestra que valoras lo que tiene que decir.

2. **Escucha sin interrumpir:** Muchas veces, mientras la otra persona está hablando, ya estamos preparando una respuesta en nuestra mente. Este hábito impide una escucha auténtica. En lugar de pensar en qué vas a decir a continuación, concéntrate en entender completamente lo que tu pareja está tratando de comunicar.

3. **Escucha los sentimientos**, no solo las palabras: A menudo, lo más importante de lo que una persona está diciendo no son las palabras literales, sino los sentimientos que hay detrás de ellas. Si tu pareja dice “Me siento ignorado/a”, tal vez lo que en realidad está diciendo es “Necesito más tiempo contigo”. Intenta captar el mensaje emocional detrás de las palabras.

4. **Haz preguntas aclaratorias**: Si no estás seguro de haber entendido bien lo que tu pareja quiere decir, no temas preguntar. Frases como “¿Qué quisiste decir con eso?” o “¿Me puedes explicar un poco más?” pueden abrir un diálogo más profundo y evitar malentendidos.

5. **Valida sus emociones**: Validar significa reconocer y aceptar los sentimientos de la otra persona, incluso si no estás de acuerdo con todo lo que dice. Puedes decir cosas como “Entiendo que te sientas frustrado/a” o “Parece que esto te ha afectado mucho”. Esta validación genera un ambiente de comprensión y apoyo.

## Los Obstáculos para una Buena Escucha:

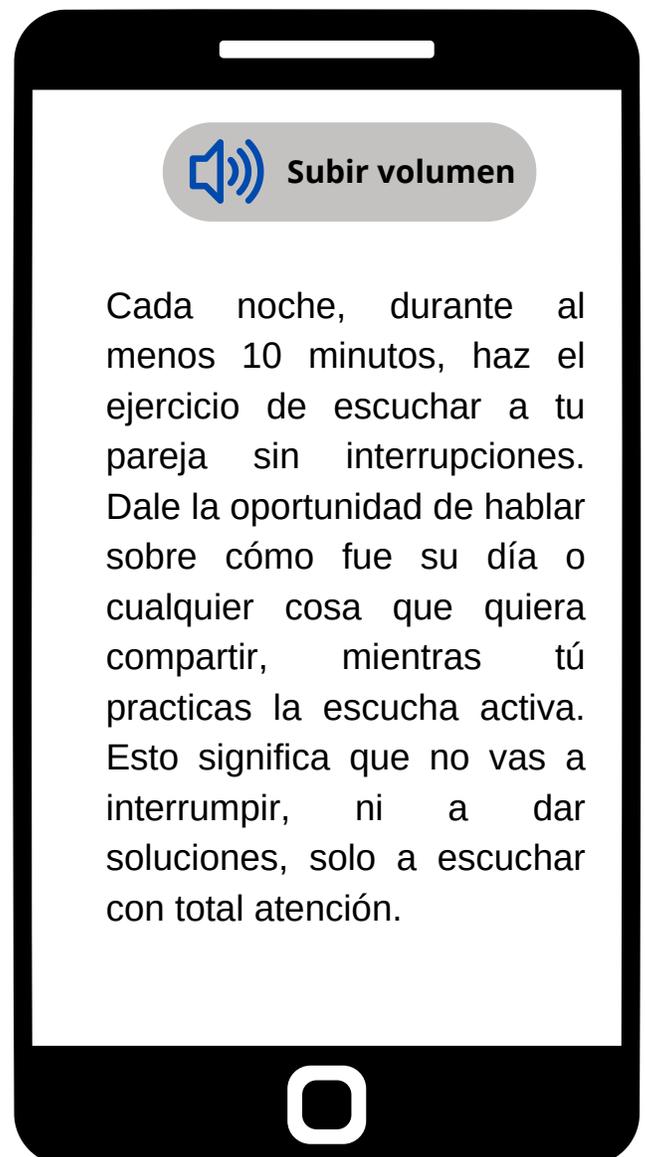
Hay varios obstáculos que pueden interferir con la escucha efectiva. Algunos de estos incluyen:

1. **Distracciones externas**: Estar en medio de una conversación importante mientras revisas tu teléfono o intentas hacer varias cosas a la vez envía el mensaje de que tu pareja no es una prioridad en ese momento.

2. **Distracciones internas**: Incluso si no estás distraída físicamente, tu mente puede estar ocupada con preocupaciones o pensamientos propios, lo que impide que estés presente en la conversación.

3. **Pensamientos preconcebidos**: Como mencionamos antes, las creencias limitantes o las suposiciones sobre tu pareja pueden impedir que escuches objetivamente lo que está tratando de decir.

4. **La prisa por resolver**: En lugar de escuchar completamente, muchas veces nos apresuramos a dar soluciones o consejos, cuando lo que la otra persona necesita es solo ser escuchada y comprendida.





*Así como protegemos, actualizamos y prestamos atención a nuestros teléfonos, necesitamos hacerlo también con nuestras relaciones. El amor, al igual que la tecnología, necesita mantenimiento, actualización y, sobre todo, estar “desbloqueado” de ideas limitantes para fluir con libertad.*

*Escuchar a tu pareja es una de las formas más poderosas de demostrar amor y respeto. Cuando realmente escuchas con atención, no solo oyes las palabras, sino que entiendes los sentimientos y las necesidades detrás de ellas.*

*La clave está en la intencionalidad. Cada pequeño gesto de escucha activa, cada “notificación emocional” respondida, y cada esfuerzo por desbloquear nuestras mentes de prejuicios y suposiciones, contribuye a fortalecer el vínculo con nuestra pareja. El resultado es una relación más sana, plena y satisfactoria.*

*¡Es tiempo de transformar tus obligaciones en opciones para amar más!*

Como coach de la mujer puedo ayudarte a lograrlo en solo 11 semanas



el reto más grande no es solo estar en contacto, sino estar realmente presentes para el otro. El verdadero amor se construye en esos momentos de atención, comprensión y cuidado mutuo.



## ENFOQUE FAMILIAR

TIENES CAPACIDAD DE AMAR Y SER LIBRE

¿Lo quieres vivir?

¿conoces las etapas de la relación de pareja?

Encontrarás consejos útiles sobre comunicación efectiva, resolución de conflictos, construcción de intimidad emocional y física, fortalecimiento del vínculo de pareja y mucho más.

Cada etapa es una joya que te ayudará a superar obstáculos y transformar tu relación en una fuente constante de alegría y felicidad.

Estrategias probadas, herramientas prácticas, inspiración y motivación para encontrar soluciones HOY en cada momento en el que puedes encontrarte.



S O B R E L A

# AUTORA

KARLA



MALDONADO C

Karla, es una reconocida autora de libros sobre relaciones y bienestar emocional. Con su amplia experiencia y conocimientos en el área de las relaciones familiares, ha ayudado a muchas parejas a superar problemas en sus relaciones y a encontrar la felicidad y la conexión emocional que buscan.

.....  
Su enfoque se basa en la comprensión profunda de las dinámicas de pareja y en la identificación de patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar obstaculizando la relación.. Autora de 8 libros que los encuentras en Amazon\*.

Imparte conferencias y talleres presenciales y online para la mujer y las relaciones plenas.

**Da mentorías individuales.**



coachkarlamaldonadoc@gmail.com



@COACHKARLAMALDONADOC

MEDIADORA DE RELACIONES Y TU COACH PERSONAL

# KARLA MALDONADO C

*Personas con amor*