



“La intimidad emocional, un factor de renovación”

Conociendo el corazón de tu pareja más allá de lo obvio.

¿Qué hace que una relación de pareja sea plena?

(Responda con una sola palabra)



¿Qué es la intimidad emocional?

Según [Jeisel S. Muñoz Gómez](#)

“La intimidad emocional es una **sensación** de estar **conectados** profundamente. Es saber llegar a **conocer** el corazón de la pareja; lo que **piensa**, **siente** y desea de sí mismo y de la relación, aunque no a la perfección, pero sí en un sentido amplio.”

**El término viene del latín
“*intimus*” que significa “*lo
más interior*”
“*lo más profundo*”**



La intimidad trata de nuestro mundo **interior**, aquel que no **mostramos** a los demás. Donde guardamos nuestros **temores**, nuestras **debilidades**, pero también nuestras ambiciones y nuestros **sueños**.



¿Qué causa la falta de intimidad emocional?

- La falta de **habilidad** para conocer el corazón de la pareja
- El no saber **resolver** los conflictos
- La escasa **comunicación**, o comunicación **superficial**



Síntomas de una pobre intimidad emocional

- El silencio.
- La comunicación se hace superficial
- Dejan de escucharse con atención.
- Dejan de pasar tiempos juntos.
- Sentimiento de abandono
(cuando más te necesita no estás)



Síntomas de una pobre intimidad emocional

- **Sentimientos de incomodidad al estar juntos**
- **Abuso emocional.**
- **No hay interés en las necesidades del otro.**
- **Comienzan a vivir como inquilinos (juntos pero no revueltos).**
- **Se experimenta soledad, aunque estén en la misma casa.**
- **Se comparte más con otras personas.**



Tres componentes para que exista intimidad emocional.



Como comenzar a mejorar la intimidad emocional

- **Comunícate** más allá de lo que comúnmente te comunicas.
- Se **comprensivo**, demuestra la gracia de Dios.
- Océpate en lo que le **interesa** realmente a tu pareja.
- **Resuelve** los problemas o diferencias lo más pronto posible.
- Busca pasar **tiempo** de intimidad con tu pareja.





En una pareja, la
intimidad significa darse
acceso a su mundo
interior.

Y cuanto más conoces su
mundo interior, más
amor, **afecto** y cercanía
experimentarán.

“Matrimonios son los que han puesto en riesgo su **intimidad** y saben, gracias a eso, que la vida sin intimidad es **imposible.**”

Carolyn Heilbrun



Qué hacer con lo que haz aprendido



1. Escribe lo que has aprendido, lo que Dios te ha dicho.
2. Escribe la acción a tomar a partir de ahora, el primer paso que darás en las próximos tres días.
3. Ponle fecha y hora y comienza.
4. Comparte hoy con tu pareja lo que Dios ha sembrado en tu corazón.



“La intimidad emocional, un factor de renovación”

Conociendo el corazón de tu pareja más allá de lo obvio.