

Expresa tu gratitud a tu pareja

Objetivo

Expresar de forma regular gratitud a tu pareja con el fin de fortalecer su relación.

Lo que debes saber

A medida que una relación madura, es normal que las parejas se sientan cómodas y cada miembro empiece a dar por sentado lo que el otro hace. Los investigadores han descubierto que expresar gratitud a nuestra pareja puede conducir a una relación más duradera. Las muestras de gratitud crean más conexión, felicidad y satisfacción para ambos miembros de la pareja, reforzando el compromiso y la intimidad. Las personas que aprecian a su pareja y expresan su gratitud tienden a ser más receptivas a sus necesidades y son más devotas a sus relaciones.

Cuando expresas gratitud a tu pareja, aumentas las posibilidades de que actúe de forma cálida y cariñosa contigo. Además, cuando te sientes agradecido(a) por tu pareja, es más probable que tengas comportamientos cariñosos hacia ella y que valores tu relación a un nivel más profundo.

La gratitud significa apreciar no sólo lo que *hace* tu pareja, sino lo que *es* como persona. Por ejemplo, agradeces que tu pareja haya llevado a tus hijos al entrenamiento de fútbol y aprecias su consideración al darse cuenta de lo ocupado que estás. A medida que seas más consciente de las cosas positivas que hace tu pareja, tu gratitud incrementará de forma natural.

Qué hacer

La gratitud hacia tu pareja significa reconocer sus mejores rasgos y recordar lo que te atrajo de ella o él en primer lugar.

¿Qué es lo que más quieres, respetas y valoras de tu pareja?

¿Qué hace que tu pareja sea única e interesante?

¿Cuál es la mejor cualidad de tu pareja?

He aquí algunas formas de expresar la gratitud y el aprecio que tienes por tu pareja.

- Encuentra pequeñas formas de demostrar que piensas en él o ella: un mensaje de texto, un breve correo electrónico, una nota en su cartera.
- Reconoce las pequeñas cosas que tu pareja hace en su vida diaria y que son amables, atentas o cariñosas para que no pasen desapercibidas. Agradécele que saque la basura, que llene el depósito del coche o que prepare la cena.
- Elogia a tu pareja por un rasgo que aprecies y encuentres atractivo, admirable o adorable.
- Exprésate a través del contacto físico. Incluso el simple hecho de coger la mano de tu pareja o tocarle el brazo le demuestra que te importa y transmite intimidad y atracción.
- Haz algo considerado por tu pareja. Cuanto más sincero y genuino sea el gesto, más significativo será para tu pareja.
- Rompe la rutina asumiendo una tarea que normalmente es responsabilidad de tu pareja.
- Comparte tu éxito. Si recibes un ascenso o consigues un título, reconoce el papel de tu pareja como apoyo y estímulo en tu logro.

¿Cómo piensas expresar tu gratitud a tu pareja? Descríbelo.

Además de las demostraciones de gratitud anteriores, el simple hecho de decirle a tu pareja que está agradecido por ella puede tener un impacto positivo en su relación. Utiliza descripciones y detalles para expresar lo que aprecias y cómo afecta positivamente en tu vida. Prueba utilizar frases como "aprecio cuando...", "estoy agradecido(a) por..." o "me encanta cuando...".

Escribe dos frases de agradecimiento que te gustaría expresar a tu pareja.

Ahora, a lo largo de la próxima semana, planifica formas de expresar tu gratitud a tu pareja. Describe lo que ocurrió y cómo respondió tu pareja.

Fecha	¿Qué hiciste?	¿Cómo respondió tu pareja?	¿Cuál fue el resultado?	Notas

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Te ha ayudado este ejercicio a identificar formas de expresar tu gratitud hacia tu pareja? Explica.

¿Este ejercicio contribuyó a mejorar el nivel de aprecio que tú y tu pareja tienen el uno por el otro? Explica.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
