

Pensar con flexibilidad

Objetivo

Ser más abierto(a) de mente y compasivo(a), aprendiendo a pensar con flexibilidad.

Lo que debes saber

¿Tienes ideas rígidas y fijas sobre tu pareja? ¿Tienes a clasificar a las personas como “buenas” o “malas”? ¿Tienes una visión negativa e invariable de la vida o de las situaciones? Los puntos de vista inflexibles suelen conducir a la infelicidad, al aislamiento social y al sufrimiento innecesario en tu vida.

Por otro lado, el pensamiento flexible puede hacer que tengas una mente más abierta y compasiva hacia tu pareja y hacia ti mismo. Cuando desarrolles el hábito del pensamiento flexible, probablemente te sentirás más en control de tus emociones. Te sentirás más tranquilo(a) y feliz, con una mayor sensación de satisfacción en tu vida. Una actitud flexible y compasiva puede mejorar enormemente la relación con tu pareja.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Califica cada afirmación en una escala de 1 a 5, donde 1 = totalmente en desacuerdo y 5 = totalmente de acuerdo. Hay 100 puntos posibles, si tu puntuación es inferior a 75 considera la posibilidad de encontrar formas de pensar y actuar con más flexibilidad y compasión.

_____ Estoy dispuesto(a) a ver diferentes lados de un argumento.

_____ Considero cómo mis comportamientos afectan a mi pareja.

_____ Considero las consecuencias de mis acciones en mi pareja.

_____ Cuando tomo una decisión, pienso en cómo afectará a mi pareja.

_____ Tengo en cuenta los sentimientos de mi pareja cuando hablo.

_____ Cuando tomo decisiones, contemplo lo que pueda pasar en el futuro.

_____ Aprendo de mis errores.

_____ Intento no juzgar, incluso cuando no estoy de acuerdo con mi pareja.

_____ Cuando estamos en una situación social, tengo en cuenta las necesidades de mi pareja.

_____ Incluso cuando estoy enfadado(a) con mi pareja, intento ver su punto de vista

_____ Estoy abierto(a) a tener varias ideas a la vez y a compararlas, incluso cuando parecen contradictorias.

_____ Estoy dispuesto(a) a cambiar de opinión cuando las pruebas apoyan otro punto de vista.

_____ Si hago algo que molesta a mi pareja, intento entender lo que ha pasado.

_____ Me disculpo si he herido los sentimientos de mi pareja.

_____ Si mi pareja está disgustada, le hago preguntas para entender cómo se siente.

_____ Intento que mi pareja se sienta mejor consigo misma si puedo.

_____ Busco las cosas buenas de mi pareja, incluso cuando no me gusta lo que dice o hace.

_____ Estoy dispuesto(a) a ceder cuando no estoy de acuerdo con mi pareja.

_____ No siento que tenga que ganar siempre una discusión.

_____ Estoy dispuesto(a) a guardar mis pensamientos para mí mismo cuando siento que pueden herir a mi pareja.

Total de puntos: _____

¿Te ha sorprendido tu puntuación? Explica.

Describe algunas formas de ser más flexible y compasivo(a).

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
