

¿Qué problemas experimenta tu pareja?

Objetivo

Facilitar la toma de consciencia de cómo los problemas de cada miembro de la pareja pueden afectar a tu relación.

Lo que debes saber

A veces es difícil empatizar con un compañero que te ha hecho enfadar o te ha decepcionado. Pero comprender lo que siente otra persona no anula tus sentimientos. Comprender a tu pareja hace que ambos puedan ver más fácilmente cómo los problemas de cada uno pueden llevar a decisiones o comportamientos que afectan a su relación.

Estas sugerencias pueden ayudarte a comprender mejor a tu pareja y lo que puede estar experimentando, así como a cuidarte a ti mismo:

Muestra apoyo y empatía. A tu pareja le puede preocupar que no lo(a) quieras o no lo(a) desees si tiene ciertos problemas. Tu pareja puede incluso temer que ya no quieras estar con él/ella. Es importante que le hagas saber a tu pareja que lo(a) quieres y estás a su lado. Esta tranquilidad contribuirá en gran medida a fortalecer su relación. Por el contrario, tus reacciones negativas pueden agravar los problemas y provocar sentimientos de desesperanza.

Infórmate. Si tu pareja tiene problemas que te confunden, infórmate. El mejor plan de acción es buscar profesionales psicológicos o médicos (si es necesario), literatura o información en línea. Los problemas de tu pareja pueden ser desconcertantes y confusos. Puede implicar que tu pareja sea indiferente, distante, perezosa, distraída, irritable o irracional. Algunos de estos "defectos de carácter" pueden ser, en realidad, consecuencia de los problemas que experimenta tu pareja.

No te conviertas en un facilitador o en un terapeuta. Es posible que necesites buscar ayuda externa de un terapeuta, mediador u otro profesional para que te ayude a sobrellevar la situación y a comunicarte con tu pareja. Tú y tu pareja ganarán perspectiva y orientación, y establecerán expectativas adecuadas y límites saludables. Tu papel es ofrecer amor, apoyo y compasión a tu pareja. Tu pareja es responsable de dar los pasos necesarios para resolver sus problemas, de modo que puedan ser sanos y productivos como pareja y en otras áreas de la vida.

Practica el autocuidado. El autocuidado no es egoísta, es una necesidad. Si no te centras en tu propia salud, corres el riesgo de desarrollar problemas físicos y emocionales. Duerme lo suficiente, realiza alguna actividad física con regularidad, come bien, pasa tiempo con sus amigos o seres queridos y realiza tus actividades o aficiones que te gusten.

Reflexiona sobre cómo estás respondiendo a los problemas de tu pareja. ¿Estás dando un paso adelante del que te sientes orgulloso, o estás evitando hacer tu parte para ayudar a tu pareja, a

tu familia y a ti mismo? Las parejas con éxito no permiten que los problemas destruyan su relación, sino que ven estos problemas como retos que hay que gestionar y superar. Cada miembro de la pareja debe ser responsable de sí mismo y tener una respuesta y reacción sanas ante el estrés, los retos y las situaciones inesperadas o problemáticas.

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.

Describe los problemas que tiene tu pareja:

¿Cómo te afectan estos problemas?

¿Cómo gestionas estos problemas?

¿Tu pareja está gestionando eficazmente sus problemas? Explica.

Describe cómo estos problemas han afectado su relación.

Refiriéndose a las sugerencias anteriores, ¿qué puedes hacer para comprender mejor lo que puede estar experimentando tu pareja? ¿Qué puedes hacer para gestionar tus emociones y reacciones? Sé específico.

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?
