


## RESOLVIENDO PROBLEMAS JUNTOS


Las relaciones de pareja, aunque llenas de amor y momentos compartidos, no están exentas de conflictos. Sin embargo, los conflictos también ofrecen una oportunidad única para el crecimiento y la profundización de la relación.





# EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS PROBLEMAS DE TU RELACIÓN DE PAREJA




Construyendo  
confianza









Identifica y  
trabaja tu  
estilo de  
apego




Objetivos de  
la relación de  
pareja



Cartas en  
pareja



Diferencias  
y Similitudes  
en pareja



Estableciendo  
una  
comunicación  
asertiva

# IDENTIFICA TU ESTILO DE APEGO

De acuerdo con la teoría del apego, ¿Cuál es el estilo de apego en las relaciones de pareja? ¿Cómo ese estilo ha influido en tus relaciones pasadas y en la actual?

¿Cómo ese estilo de apego afecta a la forma de comunicarte con tu pareja?  
¿Cómo expresas tus deseos, necesidades y miedos en tu relación?

¿Cómo el estilo de apego de tu pareja afecta a tu relación? ¿Cómo sus necesidades y conductas afecta a tus propios sentimientos de seguridad y confianza?

¿Qué acciones concretas te hacen sentir amado y seguro en tu relación?  
¿Cómo puede su pareja satisfacer estas necesidades?

# LOS DIFERENTES ESTILOS DE APEGO

Los estilos de apego son patrones de comportamiento emocional y relacional que se forman durante la infancia, influenciados por la relación con los cuidadores principales, y que influyen en cómo las personas se relacionan con los demás a lo largo de la vida. Aquí están los principales estilos de apego y sus características:

<b>APEGO SEGURO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alta autoestima y autonomía</li><li>• Buena regulación emocional</li><li>• Capacidad para establecer relaciones estables y duraderas</li><li>• Confianza en la disponibilidad y apoyo de los demás</li><li>• Establecen relaciones saludables, con comunicación abierta</li><li>• Saben resolver conflictos y son empáticos</li></ul>	<b>APEGO ANSIOSO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidad excesiva de cercanía y miedo al abandono</li><li>• Alta sensibilidad emocional</li><li>• Dificultad para manejar la incertidumbre</li><li>• Se suelen sentir inseguros en las relaciones</li><li>• Necesitan confirmación constante</li><li>• Miedo al rechazo</li></ul>
<b>APEGO EVITATIVO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evitación de la intimidad y dificultad para confiar en otros</li><li>• Autonomía exagerada</li><li>• Tendencia a suprimir emociones</li><li>• Percepción de las relaciones como fuentes de estrés o pérdida de libertad</li><li>• Pueden ser percibidos como fríos, distintos o desinteresados en los conflictos relaciones</li></ul>	<b>APEGO DESORGANIZADO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combinación de conductas ansiosas y evitativas</li><li>• Deseo de cercanía, pero miedo a la intimidad</li><li>• Dificultad para regular las emociones</li><li>• Alta reactividad emocional</li><li>• Posibles patrones cíclicos de acercamiento-alejamiento en sus relaciones</li></ul>





# ¿CÓMO CONSTRUIR UN APEGO SEGURO?

Sabes reconocer tus emociones y expresar tus necesidades, así como reconocer las emociones de tu pareja y responder a sus necesidades

Compartes con tu pareja los logros y los problemas. Confías en que tu pareja te dará apoyo y protección

Sabéis resolver conflicto, buscando la soluciones juntos

No interfieres en los proyectos vitales del otro ni en tu forma de hacer las cosas. No impones tu punto de vista

Predomina la confianza y no el miedo al abandono o la traición. Confías en su lealtad



# ¿CÓMO SUPERAR UN APEGO ANSIOSO?

## **Trabaja en tus miedos:**

- Enumera tus miedos en las relaciones: que te dejen, que no te quieran
- ¿Cuál puede ser el origen de los miedos?
- ¿Cómo te hacen sentir?
- ¿Qué acciones puedes hacer para quitar esos miedos?

## **Potencia tu independencia y seguridad personal:**

- Aprende a estar en soledad
- Practica el autocuidado
- Trabaja en proyectos futuros
- Haz viajes sin compañía
- Empieza a conocer técnicas de resolución de problemas

## **Toma de conciencia de conductas:**

- Escribe tus relaciones más importantes
- Describe cómo te sientes en esas relaciones
- Escribe las acciones que tienes con los demás y cómo te están haciendo daño



# ¿CÓMO SUPERAR UN APEGO ANSIOSO?

## **Trabaja tu autoestima:**

- Enumera tus fortalezas
- Pon metas sencillas y celebra tus logros
- Detecta las personas que destruyen tu autoestima y mantén distancia

## **La regulación emocional:**

- Practica el mindfulness
- Trabaja el autocontrol y la impulsividad
- Aprende técnicas de relajación y respiración
- Detecta esas situaciones en pareja que te generan ansiedad

## **Elige bien a quienes quieres dejar entrar en tu vida:**

Si deseas desarrollar un apego seguro, no busques amor sólo evitar sentir la soledad y tener alguien a tu lado.





# **CÓMO COMUNICARME CON MI PAREJA SI TIENE APEGO ANSIOSO**

**Practicar la empatía:**  
reconocer y validar  
sus emociones.

**Comunicación  
abierta y transparente:**  
anímale a expresar  
sus necesidades, miedos y  
preocupaciones .

**Dar reaseguración de  
forma frecuente:**  
demuestra que estás  
comprometido/a con  
el/ella, incluso en los  
momentos difíciles.

**Crear rituales de  
conexión:**  
Esto ayudará a fortalecer  
la conexión emocional con  
la otra persona.

**Fomentar la independencia  
emocional:**  
Es importante que disfruten  
haciendo actividades de  
manera independientes, así  
como cultivar relaciones de  
amistad fuera de la pareja.

# ¿CÓMO SUPERAR UN APEGO EVITATIVO?

## **Analiza lo qué sientes:**

Es importante aceptar y validar las emociones, tanto las positivas como las negativas.

Aceptar las emociones negativas, también nos permite conocer la utilidad de las mismas, y ayudarnos a gestionarlas.

## **Comunícate:**

Esto ayuda a crear un clima de confianza. Practicar este tipo de comunicación abierta puede ayudar a mejorar la conexión emocional y a promover un apego seguro.

## **Practica el mindfulness y el autocuidado:**

A través del mindfulness, podemos centrar nuestra atención en el momento presente, sin juicios. Esto es de utilidad para gestionar de manera adecuada tus emociones. El autocuidado nos ayuda a reconocer nuestras necesidades emocionales

## **Trabajar la autoestima y la autoeficacia:**

Puedes practicar el autoconcepto positivo, que implica aceptar tus virtudes y debilidades y trabajar en tus fortalezas.



# **CÓMO COMUNICARME CON MI PAREJA SI TIENE APEGO EVITATIVO**

## **Paciencia y comprensión:**

No presiones a la persona para que se abra emocionalmente de forma inmediata, ya que esto puede generar rechazo.

## **Respetar los límites emocionales:**


Las personas con apego evitativo pueden sentirse incómodas cuando se trata de emociones intensas o cercanas.

## **Fomenta su independencia emocional:**

Las personas con apego evitativo suelen valorar mucho su independencia.

## **Construir gradualmente la confianza:**

La confianza es algo que lleva tiempo y paciencia. Evita comportamientos que puedan reforzar sus temores de ser abandonados o sobrepasados emocionalmente





# ¿CÓMO SUPERAR UN APEGO DESORGANIZADO?

## **Validación emocional:**

Se crea un espacio seguro para que la persona tome contacto con sus emociones sin temor a ser juzgada o rechazada



## **Modificar patrones disfuncionales con la ayuda de un psicólogo:**

De esta manera podremos relacionarnos de manera más saludable con nuestra pareja

## **Técnicas de regulación emocional:**

Para ayudarte a regular los miedos y la ansiedad. Se pueden usar para ayudar a afrontar cualquier situación difícil en pareja

# **CÓMO COMUNICARME CON MI PAREJA SI TIENE APEGO DESORGANIZADO**

Crea un ambiente emocional  
seguro

Sé asertivo, pero evita los juicios y  
las críticas

Ayúdale a comunicar y expresar sus  
sentimientos

Establece límites ante conductas  
que no vas a permitir



# CARTAS EN PAREJA

Las cartas en pareja son un ejercicio muy útil para trabajar la forma en que nos hablamos con nuestra pareja. En concreto, estos ejercicios nos permiten desplazar el foco desde lo negativo a lo positivo. Se trata de hacer hincapié en lo que sí hay, y no en lo que falta.



## **“Cosas que me gustaría agradecerte”:**

Un buen inicio de este ejercicio sería centrar el foco en lo que sí has hecho por mí y no siempre en lo que me ha faltado durante la relación.



## **“Aquello que nos unió al principio de la relación”**

Esta carta es una buena oportunidad para recordar aquellos motivos que existieron para iniciar un camino juntos como pareja. Es importante tenerlos presente.



## **“El recuerdo de aquella situación divertida”**

El humor, en terapia de pareja así como en la vida en general, puede ayudar a salir de la dinámica de emociones negativas y desagradables en las que a veces se meten las parejas.

# CÓMO CONSTRUIR CONFIANZA CON TU PAREJA

Establece límites  
saludables con tu  
pareja

Sé honesto y abierto  
con tus necesidades y  
preocupaciones



Intenta no juzgar a tu  
pareja y respetar sus  
límites

Priorizar el tiempo  
de calidad

## **EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA CONFIANZA**

### **Intercambio de necesidades:**

Intercambiar un papel que recoja una necesidad de cada uno de los componentes de la pareja. Es importante que se lea a solas

### **Un tiempo para reflexionar:**

Establecer un tiempo para reflexionar cómo se siente la otra persona

### **Intercambio de soluciones:**

Es importante aportar una actitud abierta y flexible

### **Identifica el origen de tu culpabilidad:**

Es importante descubrir el origen de tu culpabilidad para ver si es adecuada y te está ayudando a sanar, o si por el contrario está frenando dicho avance

# CONOCE TU LENGUAJE DEL AMOR

Es importante conocer la forma en la que demuestras tu amor. Entender los diferentes lenguajes del amor fortalece las relaciones al permitirnos expresar afecto de manera que el otro valore y comprenda.

## TIEMPO DE CALIDAD

- Hacer que tu pareja se sienta escuchada.
- Apagar los móviles cuando están juntos.
- Realizar actividades gratificantes juntos, en casa o fuera.
- Hablar desde la emoción, con empatía.

## REGALOS

- Es una forma de demostrar qué has pensado en tu pareja
- Pueden ser regalos tanto materiales como personales
- Regalos emotivos como otra forma de expresar afecto hacia tu pareja

## CONTACTO FÍSICO

- Abrazarse, besarse
- Tener relaciones sexuales
- Dar caricias
- Dar y recibir masajes



# CONOCE TU LENGUAJE DEL AMOR

Es importante conocer la forma en la que demuestras tu amor. Entender los diferentes lenguajes del amor fortalece las relaciones al permitirnos expresar afecto de manera que el otro valore y comprenda.

## ACTOS DE SERVICIO

- Son las cosas que hago por mi pareja, de forma generosa, para agradar o ayudar al otro
- Cocinar, limpiar, arreglar las cosas en casa, ir al supermercado, ir a por los niños al colegio

## PALABRAS DE AFIRMACIÓN

- Palabras estimulantes ("Confía en ti, tú puedes")
- Palabras de ánimo ("Sigue hacia adelante")
- Palabras agradables ("Te amo, me encanta que estés en mi vida")
- Peticiones ("Me encantaría que me ayudaras con la basura ya que me encuentro muy cansado")



# OBJETIVOS DE LA RELACIÓN

## CORTO PLAZO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## LARGO PLAZO

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## PASOS A SEGUIR

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## PASOS A SEGUIR

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# IDENTIFICANDO PATRONES TÓXICOS

A continuación se describen una serie de patrones tóxicos que puedes detectar en tu relación de pareja. Tomaros un momento para analizar vuestra relación y descubrir si algunos de estos patrones se encuentra presente y con qué intensidad.

<input type="checkbox"/>	Manipular	<input type="checkbox"/>	Insultar
<input type="checkbox"/>	Avergonzar	<input type="checkbox"/>	Celos
<input type="checkbox"/>	Abuso	<input type="checkbox"/>	Control
<input type="checkbox"/>	Agresión	<input type="checkbox"/>	Negatividad
<input type="checkbox"/>	Sabotaje	<input type="checkbox"/>	Negatividad
<input type="checkbox"/>	Deshonestidad	<input type="checkbox"/>	Competitividad
<input type="checkbox"/>	Egoísmo	<input type="checkbox"/>	Dominancia
<input type="checkbox"/>	Grandes multitudes	<input type="checkbox"/>	Visitar nuevos lugares
<input type="checkbox"/>	Peleas de seres queridos	<input type="checkbox"/>	Ir al médico

¿Existe alguno de estos patrones tóxicos en tu relación de pareja?  
¿Pueden ser arreglados o trabajar en ellos?. Sí es así, ¿de qué manera?



# ÁREAS DE SIMILARIDAD Y DIFERENCIAS

Este es un ejercicio que realizamos para ver qué cosas tenemos en común y en qué aspectos somos diferentes como pareja.

## DIFERENCIAS

Soy bueno/a en...

Mi pareja es bueno/a en...

No soy tan bueno/a en...

Mi pareja no es tan bueno/a en...


## SIMILARIDADES

Los dos somos buenos en...




# TUS VALORES VS VALORES DE SERES QUERIDOS


Los valores son las creencias que guían las acciones, comportamientos y decisiones de las personas. Muchos de los valores que hemos desarrollado tienen influencia en otros valores que tienen las personas queridas de nuestro entorno. Toma un tiempo para pensar y escribir los valores que crees tienen las personas queridas de tu entorno.




**Valores de tu padre:**




**Valores de tu madre:**



**Valores de amigos:**



**Tus valores:**



**Valores de tu pareja:**

# COMPARTIENDO CON TU PAREJA

3 palabras que usaría para describir nuestra pareja

---

---

---

Cuando estamos juntos, (me) siento....

---

---

---

Me encantaría que llegáramos a un punto en el que...

---

---

---

## REFLEXIÓN COMÚN



Comparad las respuestas que os habéis dado a ustedes. ¿Qué tres cosas has observado?

Enumera tres cosas que cada uno puede hacer proactivamente para comunicarse mejor con su pareja

Piensa en un ejemplo en el que hayas sido testigo de una buena conversación

# LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

A continuación, enumeramos tres tipos de comunicación que se pueden dar en una conversación con tu pareja y las características de cada una de ellas.

## **Comunicación asertiva:**

- Conversación y escucha activa
- La gente respeta tu conversación equilibrada
- Expresa claramente tu opinión
- Saber que tus necesidades importan igual que las de los demás



## **Comunicación agresiva:**

- Pensar que sólo importan tus necesidades
- Molestar a otras personas
- Interrumpir a otras personas
- Las demás personas no te respetan o te tienen miedo



## **Comunicación pasiva:**

- No expresar tu opinión
- Dejar que se metan contigo
- Ceder o rendirse





# CÓMO ESTABLECER UNA ADECUADA COMUNICACIÓN ASERTIVA CON TU PAREJA

## **Sinceridad respecto a lo que sientes**

En ocasiones no  
hacemos algo por  
el miedo al rechazo o  
por no querer  
escuchar ciertas  
cosas.

## **Poner atención a las necesidades no cubiertas:**


Puedes usar verbos  
como *necesito*, *siento*  
y *quiero*.

## **Exponer lo que está sucediendo:**

Utiliza frases que  
comiencen así: "*Cuando  
dices esta frase*";  
"*Cuando dices esto  
concretamente*".

## **Hablar sin culpabilizar:**

Intenta terminar las  
frases del punto 3,  
haciendo referencia a  
cómo te sientes "... me  
siento triste," "...me siento  
alejada de ti".



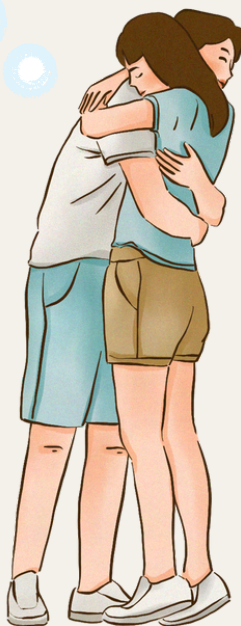
# BUSCANDO UNA ADECUADA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

A continuación te presento una serie de claves que deberías considerar para tener una adecuada comunicación emocional con tu pareja:

Habla de lo que te molesta en el momento

**Establece un tono adecuado con tu pareja:** el elevar un tono de voz mucho más elevado puede ser percibido como una falta de respeto

**Expresar** lo que te molesta desde lo que te hace sentir y eso ayudará a ver a tu pareja lo qué te molesto



**Ser transparente con tu pareja:** dile que cosas te gustan respecto a la conducta de tu pareja y cuáles no

**Aprende a escuchar a tu pareja:** Si inicias una conversación o tu pareja la inicia contigo, deja que acabe.

**Antes de decir algo, cuenta hasta 5:** Es una técnica sencilla pero útil para reducir ciertos impulsos de decir cosas que no queremos decir



# LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES EN PAREJA

## ¿Qué son los límites en pareja?

Son un conjunto de pautas que marcarán la interacción que tengamos con la otra persona

## Diferentes tipos de límites

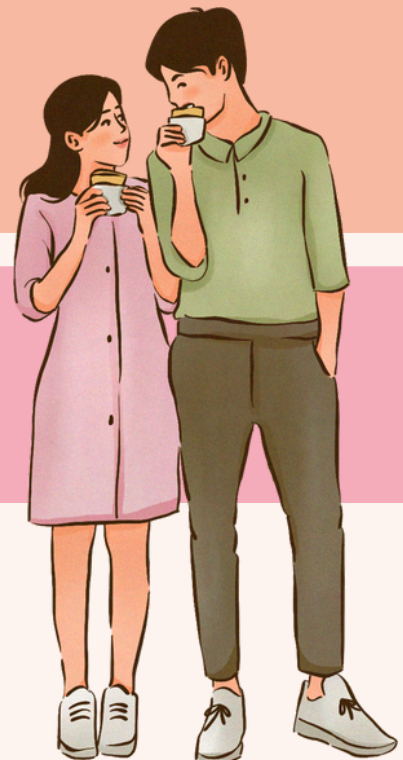
Límites físicos o sexuales, límites emocionales o sentimentales, límites de comunicación

## Posibles problemas al no existir límites:

No alcanzar nuestros objetivos, dependencia emocional, permitir que la otra persona decida por nosotros

## Las personas que ponen límites:

Tienen claro qué quieren, tienen una buena autoestima, tienen relaciones más sanas



# CÓMO ESTABLECER LÍMITES ADECUADOS EN PAREJA

Los límites claros en una relación de pareja ayudan a prevenir conflictos y malentendidos, creando un entorno de confianza y comunicación abierta. A continuación, se establecen tres tipos de formas de establecer límites:

Pocos límites:	Límites saludables:	Límites rígidos:
Dejar que cualquiera se acerque demasiado	Elige a quién deja que se le acerque	No deja que nadie se acerque demasiado
Dificultad para decir "no" a otros	Dice "no" sin sentirse culpable	Dice que "no" a la mayoría de cosas
Confiar en exceso en otras personas	Se toma tiempo para conocer a las personas	No confía en otras personas
Fácilmente influenciable por la opinión de otros	Respeto la opinión de los demás, manteniéndose auténtico	No escucha la opinión de otras personas
Comparte demasiada información con extraños	Es selectiva respecto a con quién quiere compartir su vida	Suele guardar las cosas para sí mismos (no las comparten)
Se involucra en los problemas de otros	Apoya a los demás pero no se involucra de más	No se involucra en ningún problema de los demás



# APRENDIENDO A PONER LÍMITES EN PAREJA

## 1) Identifica cuáles son tus límites:

Una forma fácil de hacerlo es a través de tus emociones. Te indican cuando algo no te hace sentir bien.

## 2) Acéptate y ámate:

Para poner límites saludables en pareja, es importante que seas capaz de cultivar amor y aceptación hacia ti mismo/a.

## 3) Respeta los límites de los demás:

¿Cómo reaccionas cuando tu pareja establece sus propios límites?  
¿Respetas sus límites?

## 4) Establece límites contigo mismo:

Esto te permite sentirte mejor así como aprender a respetar tus deseos y necesidades.

# AFRONTANDO EL CAMBIO

A continuación, presentamos una serie de preguntas que puedes usar con tu pareja para mejorar ciertos aspectos de la relación:

1.	¿Cómo te sientes cuándo hay conflictos en la relación
2.	¿Qué expectativas tienes respecto a la comunicación y a la intimidad?
3	¿Qué podemos hacer para fortalecer nuestra intimidad y vida sexual?
4.	¿Qué cambios positivos te gustaría ver en nuestra relación y cómo podríamos lograrlo?

# 5

## Distorsiones cognitivas comunes en las relaciones de pareja

### Conclusiones anticipadas

Establecer conclusiones precipitadas sin tener evidencia. "No me contestaron, deben odiarme"

### Todo o nada

Algo es totalmente bueno o malo. "Me quedará sola para toda la vida", "Todo lo hago mal"



### Personalización

Asumir responsabilidades de eventos que se escapan de nuestro control  
Ej: "Algo he tenido que hacer para que mi pareja esté de mal humor"

### Pensamiento negativo

Centrarnos sólo en lo negativo de una situación. "Recibí una crítica y un cumplido en el trabajo, solo me centro en la crítica".

### Inferencia arbitraria

Creemos saber lo que pasará, con una visión negativa.

Creemos saber lo que piensan los demás de nosotros. Ej: "Mi pareja ha llegado tarde de trabajar, seguro que ha estado con otra persona"

¿Podría enfocar este problema de otra manera?

¿Qué le aconsejarías a un amigo que pasara por una situación similar?

¿Estoy filtrando sólo por lo negativo y olvidando todo lo positivo?

**PON A PRUEBA A TUS  
PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

¿Cuál es el peor resultado que podría existir respecto a lo que me preocupa o me entristece?

¿Qué está en mi mano para mejorar la situación o solucionar el problema?

¿Este pensamiento me ayuda a mejorar mi situación actual con mi pareja?

# CUESTIONANDO PENSAMIENTOS



El pensamiento que nos estamos cuestionando:

¿Cuál es la evidencia que existe a favor y en contra del pensamiento?

¿Es este pensamiento extremista (tipo blanco o negro) , cuando la realidad puede ser más compleja?

¿Si existe evidencia para este pensamiento, podría estar malinterpretando o anticipando las conclusiones?

# FIJANDO TUS PROPÓSITOS

Establece tus propósitos individuales y como pareja  
para este/a:

**DÍA:**

**SEMANA:**

**MES:**

**AÑO:**