

SALUD EMOCIONAL EN FAMILIA:

Una guía para parejas



CAMBIOS Y DIFICULTADES EN LA RELACIÓN DE
PAREJA ANTE LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD.

ESTRATEGIAS Y RECURSOS



Ceresterpiayformación.com-Natalia Díaz

Índice

Presentación	pág.2
Parte 1: Cambios emocionales perinatales	pág.3
Embarazo	pág.3
Parto	pág.6
Puerperio y crianza	pág.7
Parte 2: cambios afectivos-sexuales y dificultades en la pareja	pág.10
Parte 3: Recursos y estrategias de gestión emocional en la pareja.....	pág.14
Parte 4: Ejercicios prácticos.....	pág.29
Individuales	pág.30
En pareja	pág.34
Referencias web y bibliográficas.....	pág.37



PRESENTACIÓN

¡Bienvenido/a! soy Natalia Díaz, fundadora de Ceres Terapia y Formación, un espacio dedicado a la mejora de la salud emocional de las parejas y familias.

Mi intención con esta guía es en primer lugar, ofrecerte conocimiento científicos y actualizados sobre cómo afecta la llegada de los hijos a la relación de pareja (desde el embarazo a la crianza) y, en segundo lugar, recursos y ejercicios prácticos que sirvan para vuestro bienestar en la relación.

Tras mi propio deseo de maternidad y movida por el interés y curiosidad sobre los cambios relacionales y emocionales que supondría este paso en mi vida, decidí especializarme en pareja y familia, ofrecer talleres y poner al alcance de otras personas la posibilidad de mejorar en su relación de pareja y con sus hijos.

Hoy en día sabemos que las personas con problemas de relación de pareja sufren con mayor probabilidad ansiedad, depresión y suicidio, además de conductas de riesgo para la salud. La angustia en las relaciones íntimas son el problema más común en la psicoterapia individual y el malestar psíquico y físico que acarrear los conflictos de pareja son considerados iguales o mayores que otros trastornos de salud. Por el contrario, una relación de pareja estable y mutuamente satisfactoria se asocia con importantes beneficios emocionales y de salud para los cónyuges y sus hijos.



Parte 1 Cambios emocionales perinatales

Los cambios psicológicos y emocionales perinatales incluyen los acontecidos en el embarazo, en el parto, puerperio y crianza temprana

En el embarazo:

-En la futura madre **se produce una adaptación psicológica en tres etapas** (que no tienen por qué necesariamente seguir este orden):

- **Estoy embarazada:** ponemos mayor atención a los cambios fisiológicos: náuseas, cansancio, cambios emocionales. El vínculo con el futuro bebé comienza, aunque su forma e intensidad depende de la cultura, creencias, si el bebé era más o menos deseado y esperado, de la personalidad de la madre etc.
- **Estoy esperando un bebé:** conectamos con la realidad de que tendremos un hij@ al que cuidar y la responsabilidad que conlleva. Es común tener sentimientos encontrados: alegría, amor y ternura, miedo, preocupaciones, tristeza por los cambios que van a venir, entre otros.
- **Estoy esperando un bebé de...:** En esta fase nos damos cuenta de la realidad de que nuestro futuro bebé también es hijo de nuestra pareja y por tanto nos planteamos su rol como padre, como nos gustaría que fuera su papel, temores, fantasías y su acompañamiento e implicación en el embarazo.



La psique de la mujer evoluciona a lo largo del embarazo, desde el momento en el que la mujer se da cuenta de que está embarazada empiezan los cambios emocionales y psicológicos. Stern habla del proceso de convertirse en madre como “El nacimiento de una madre” siendo un proceso secuencial, por etapas. Comienza en el embarazo y se completa tras el nacimiento y los primeros meses de cuidado.



-Hacer lugar al bebé: la madre y padre se preparan psíquicamente para pensarse no como individuos o pareja, sino como una entidad conjunta con el bebé. En fases más avanzadas del embarazo ocurre el fenómeno de preparación del nido: donde buscamos y organizamos el hogar para el nuevo miembro, preparamos su ropa, juguetes, accesorios, dormitorio, etc.

-Durante el embarazo ocurre un proceso de transparencia psíquica en la madre (Bydlowsky, 2007) que se caracteriza por:

- a. Aumento de la sensibilidad y vulnerabilidad emocional
- b. La gestante necesita regresar, revisar y comprender de alguna manera a sus recuerdos infantiles y vínculos primarios para poder luego vincularse eficazmente con su futuro hijo.
- c. Se produce una reactivación de procesos psicológicos anteriores no resueltos y puede llevar a una revivir de duelos anteriores pendientes. Por ejemplo, cuando una embarazada nos cuenta: “Durante el embarazo, no sé qué me pasó que no podía ver a mi padre, me irritaba cualquier cosa que dijera”.

Estos cambios durante el embarazo están destinados a producir en la madre un estado de gran sensibilidad tras el parto y a poder dar respuesta y satisfacer las demandas del recién nacido, estableciendo un buen vínculo.

-Se dan las representaciones maternas en función de su historia de apego y la relación con sus padres.

Estas representaciones mentales son Ideas, sentimientos, expectativas, temores, inseguridades sobre:

- Como seré como madre
- cómo será mi pareja como padre
- Qué apoyo tendré

La importancia de estas representaciones radica fundamentalmente en su influencia en la futura conducta interactiva de la madre con el bebé.



-Hay diversos factores de personalidad (autoestima, locus de control, autoeficacia, estrategias de afrontamiento) e historia personal tienen gran importancia y generan diferentes formas de vivir el embarazo, aunque si son fantasías y miedos comunes:

- Fantasías de padecer mucho dolor en el parto.
- Fantasías de no poder cuidar y alimentar al niño.
- Temores a la episiotomía y a la anestesia.
- Temores a la cesárea o al fórceps.
- Fantasías de anormalidad o “monstruosidad” del feto.
- Fantasías de retrasos cognitivos y muerte del feto.
- Fantasías de muerte propia en el parto.

-Los cambios hormonales (progesterona y estradiol) tienen la función de la preparación de los circuitos neuronales que permiten la expresión de la conducta materna tras el parto, altos niveles de oxitocina antes del parto para regular el comportamiento materno, activa en el sistema nervioso parasimpático para disminuir la ansiedad, obsesividad y reacción al estrés. Esta oxitocina en el embarazo, también producen sensación de bienestar, confianza, vivencia amorosa, memoria social, e incluso vivencia mística

-En el hombre también podemos destacar diversos cambios psíquicos y emocionales perinatales:

- Al igual que en la mujer embarazada, **en el padre, también existen estas representaciones mentales donde revisa su propia adolescencia e infancia**, buscando qué es ser un padre y cómo ha de comportarse, pudiendo generar emociones de inseguridad y exigencia si sus vínculos primarios no fueron afectuosos.
- **Conflictos sexuales:** hay hombre en los que se produce una bajada de la libido por la falta de atracción ante los cambios físicos, por miedo a dañar al feto o fragilidad del estado de su pareja, en otros, en cambio, ocurre un aumento del apetito sexual pudiendo generar frustración si en la madre está ocurriendo lo contrario.



Además de los conflictos sobre la sexualidad, también pueden existir sentimientos de competencia y celos respecto al bebé y la pareja, además de la **ansiedad ante “las expectativas de la sociedad respecto a ser padre** y la incertidumbre respecto a las finanzas y su rol social como proveedor” (influencia de los roles de género en la sociedad)

- Algunos **cambios fisiológicos y hormonales** son:
 - Al padre unas semanas antes del parto le aumenta en su cuerpo un 20% la prolactina y se dobla su cantidad de la hormona cortisol para prepararse para el parto.
 - Disminución de la testosterona en el embarazo y más marcada con el nacimiento del hijo.
 - En el hombre también se producen aumentos de los niveles de oxitocina (hormona del vínculo o del amor), facilitando la estimulación física de los lactantes durante el juego, así como la capacidad de sincronizar sus emociones con las de sus hijos.

En el Parto:

-**En la mujer** la vivencia de esta experiencia que puede ir desde ser traumática a una experiencia de gran plenitud y empoderamiento en función de:

- Miedo, vulnerabilidad y estrés vivido
- Recursos personales y de gestión emocional
- Apoyo de pareja o acompañantes
- Atención de los profesionales de salud: invasión o respeto, información, nivel afecto y apoyo...
- Tipo de parto: vaginal, cesárea, instrumentalización del parto
- Posibilidad piel con piel
- Estado del recién nacido
- Preparación recibida al parto

La estimulación cervical durante el parto, la estimulación del pezón durante la lactancia, así como señales sociales, incluyendo señales táctiles y olfativas presentes en la interacción madre-bebé aumentan los niveles de oxitocina.



Si los niveles de oxitocina en el parto y postparto son elevados, (si ha habido estrés, disminuyen los niveles de oxitocina endógena) nos ayuda a experimentar una sensación amorosa, de bienestar y relajación. Estos niveles de oxitócica influyen en cómo comenzamos psicológicamente el postparto.

--**En el hombre** según la preparación (clases de preparación al parto) y el grado de implicación en este proceso, y de sincronía con su pareja, puede vivir el parto como una experiencia de gran alegría, orgullo, admiración y amor.

Si no ha estado acompañando a la mujer en la preparación al parto, los controles de salud, la fase de preparación al nido etc.... puede vivirlo con impotencia ante el dolor de su pareja, frustración, miedo, sentimiento de estorbo e inutilidad.

-**La pareja** puede verse más o menos fortalecida o dañada en función del sentimiento de acompañamiento recibido en la mujer, de utilidad y satisfacción en el hombre, de las expectativas de ambos y la comunicación y afecto que ha habido entre ambos. Si se ha sentido, sola, abandonada...puede producir resentimiento. Si el hombre se ha sentido inútil o sin capacidad de acompañar y apoyar a su pareja puede producir el retraimiento y aislamiento.

Puerperio y crianza temprana

La RAE lo define como el período que transcurre desde el parto hasta que la mujer vuelve al estado ordinario anterior a la gestación. Pero debemos preguntarnos: ¿vuelve realmente la mujer al estado ordinario?

-Algunos autores proponen el concepto de **puerperio alejado o psicológico** que sería el periodo relacionado con los cambios emocionales, psicológicos y hormonales a nivel cerebral y de adaptación que podría durar entre uno y dos años. **Volver al estado anterior suena sencillo, sin embargo, las madres difícilmente pueden ser las mismas y estar como antes, y mucho menos a los 40 días después de parir.** Y es que a nivel fisiológico sus cuerpos han atravesado un sinfín de transformaciones, algunas más evidentes que otras, y muchas se instalan en su ser para quedarse.



Ejemplo de esto, es el fenómeno conocido como microquimerismos (Quirós y Arce, 2010): proceso de transformación fisiológica en la madre de forma duradera, donde el cuerpo de la madre alberga en su interior células del bebé que gestó y que son el resultado de la intercomunicación que se estableció entre ella y su criatura durante el embarazo.

-Fusión emocional madre-bebe: se produce una díada madre-bebe, una intensa conexión a través de la cual la madre sabe lo que siente su bebé y éste a su vez es la persona que más la conoce precisamente porque nota en sí mismo lo que le está pasando a ella. Este fenómeno denominado fusión emocional es único y especial, sumerge a ambos en una burbuja de intensa conexión muy necesaria para la supervivencia de la criatura y para el bienestar de la madre en el puerperio. Esta fusión emocional dura según los autores, hasta que el bebé se hace más independiente, entorno a los dos años.

-En el hombre Influyen las hormonas del vínculo: oxitocina, dopamina y betaendorfina, que producen sensación de euforia y generan vínculos con el bebé. Aunque haya diferencias de activación cerebral y los hombres tengan más facilidad de crear el vínculo mediante la interacción (más alto a partir de los 6 meses), no olvidemos que por la plasticidad cerebral, el cerebro del hombre puede integrar las redes emocionales (más activas en el cerebro femenino), con las sociocognitivas. Estas conexiones entre las estructuras relacionadas con los cuidados serán más intensas cuanto más tiempo emplee el padre en el cuidado directo del bebé.



Estudios recientes y gracias a los avances en neuropsicología, afirman que en los varones que ejercían como cuidadores principales del bebé se activaban las mismas zonas del cerebro que en las mujeres, ante la llegada de un recién nacido.



Además, las investigaciones del campo de la antropología evolutiva, han demostrado que para cuando sus hijos cumplen seis meses, los padres que interactúan y mantienen un vínculo estrecho con sus bebés desde una edad temprana muestran niveles de oxitocina exactamente iguales a los de las mujeres

-En la pareja en el periodo de puerperio y de crianza temprana, es frecuente que se produzca una adaptación psicológica de la nueva forma de vida:

- Ambos viven con el puerperio cambios en las rutinas, roles y responsabilidades
- Recuperación física de la mujer, emocional del parto, sensación de ansiedad, y alta demanda por parte del bebé
- Choque de realidad: bebe esperado/expectativas, imaginación frente a la realidad.
- Cambios fisiológicos: cansancio y cambio de rutinas de alimento, sueño, higiene, sexual, social y de ocio.
- Sentimientos de culpa: “no es esto lo que debería sentir...”
- Sentimientos de estar desubicado y de pérdida de control sobre lo conocido, las rutinas y modos de vida, así como conflictos de identidad
- Dudas e inseguridades
- Cambios emocionales polarizados: alegría, tristeza, irritabilidad, ternura, debilidad-cansancio, fuerza...

Estos cambios propios del comienzo de la crianza se vivirán con mayor o menor estrés en función de la preparación psicológica durante el embarazo sobre estos cambios, la capacidad de afrontamiento, el apoyo de profesionales, amigos y familiares, y del estado en la relación de pareja. El ser padres primerizos o no también es un factor a tener en cuenta, pues, aunque hay cambios de organización familiar y más responsabilidades, la seguridad y la experiencia ayuda a la gestión emocional de la situación.

Es importante tener en cuenta, por su repercusión en el bienestar emocional de la familia, que en los padres se da entre un 5-10% de depresión postparto caracterizada por la ansiedad, agresividad e irritabilidad y aislamiento. En las madres oscila en el 15% se caracteriza por la tristeza, llanto, sentimientos de culpa, sentirse indefensa o incapaz, desinterés en el disfrute, entre otros.



Parte 2 Cambios y Dificultades en la relación de pareja

Los principales cambios y dificultades los podemos englobar en los siguientes apartados:

- a. Creencias y modelos distintos en cuanto a la crianza de los hijos: influye la educación recibida, el modelo de educación de los padres.
- b. Asumir mayor responsabilidad y renunciar al tiempo de disfrute personal, de ocio y de cuidado de uno mismo.
- c. Lidar con el cansancio, cambios de ritmos, sueño y alimentación.
- d. Por los cambios de organización familiar se hace evidente la necesidad de negociación en la pareja y por tanto de comunicación asertiva, respeto, validación emocional...
- e. Se visibilizan más las dificultades de la relación (comunicación no efectiva, discusiones, resentimientos y desigualdades en los roles de pareja (la mujer suele asumir más carga de trabajo).
- f. Mayor implicación de las familias políticas, que pueden “reclamar al nuevo miembro” y generar disputas en la relación
- g. La falta de horas, el cansancio y el aumento en número de discusiones afecta a su vez al tiempo y a la calidad de éste dedicado al encuentro de la pareja: menos ocio, menos contacto físico y menos compartir.
- h. Las relaciones sexuales cambian debido al puerperio, recuperación física y emocional de la madre, falta de energía, y estrés de los padres.

Cambios afectivos-sexuales en la pareja:

Tengamos en cuenta que, tras el parto, en la mujer hay una serie de cambios físicos que influyen en cómo y cuándo retoma las relaciones sexuales.

-Los principales son: daños en la musculatura pélvica, loquios, cambios hormonales que producen sequedad vaginal, disminución de la libido, desgarros perineales o episiotomía, cicatrizaciones y dolor.



A nivel psicológico destacamos:

- Los cambios en la autopercepción y sentimientos negativos por los cambios corporales (las que se sienten incomodadas con sus cuerpos se les afecta la autoestima, la autoimagen, la sexualidad y la relación con el compañero)
- Se sienten vulnerables, cansadas en extremo con necesidad de afecto, con miedo al nuevo desempeño sexual
- Miedo al dolor y a quedar de nuevo embarazadas
- La lactancia materna también modifica el apetito sexual por la bajada de estrógenos, altos niveles de prolactina, y menores de testosterona.
- Se añade que los pechos pueden perder su significado erótico al asociarlo al alimento del bebe y durante la relación puede darse eyección láctea, lo cual puede suponer a la puérpera cierta vergüenza y/o incomodidad

-En el hombre y ante el nacimiento baja la testosterona y suben los estrógenos durante unas seis semanas, para crear el vínculo con su hijo, teniendo menos necesidades sexuales, pero sí afectivas.

Los niveles de testosterona ya no vuelven a ser los mismos ante la crianza de los hijos. Si existe colecho (una opción de descanso cada vez más elegida en occidente) sabemos que este descenso es más marcado. Esta bajada de testosterona cumple una función evolutiva para el mejor cuidado de los hijos, formación y mantenimiento del vínculo con el bebé, aunque puede llevar a una disminución de la libido si no se compensa con motivación emocional y afectiva.

Cambios en la pareja

Todos estos cambios influyen en la intimidad de la pareja. Tanto la intimidad física como la emocional están interconectadas y cuando alguna de ellas disminuye provoca problemas sexuales. Por tanto, ya no es solo tener una relación corporal sino sentirse parte de la pareja y para ello puede que se necesite nuevas formas de expresar esta intimidad.

Numerosos estudios resaltan que mantener una salud sexual adecuada en el embarazo y puerperio origina mayor satisfacción, bienestar y mejor adaptación a la vida puerperal. Para ello, la sexualidad debe vivirse libremente, de manera abierta y compartida con la pareja



La evidencia científica demuestra que la disminución del deseo sexual en las mujeres es temporal y reversible. Necesitan tiempo para reencontrarse con su cuerpo. Para las mujeres, es importante sentirse con bienestar físico y psicológico y, además, sentirse preparadas.



En casos en los que los problemas emocionales y sexuales se acentúen en la mujer o en el hombre, es recomendable acudir a un profesional.

Hay factores que dificultan o favorecen en la mujer el volver a retomar las relaciones sexuales antes y con mayor satisfacción. Estos factores serían relevantes conocerlos en el embarazo y en las clases de preparación al parto:

- Las mujeres con periné íntegro reinician antes las relaciones sexuales que aquellas que tienen algún tipo de intervención (cesárea, parto instrumental o episiotomía).
- Según los estudios, el 75% de las mujeres primíparas sufren desgarros. Aquellas que no tienen desgarros o son de tipo 1 tienen menos dolor en las relaciones sexuales, sienten más satisfacción sexual y tienen mejores orgasmos que aquellas cuyos desgarros son de mayor grado o les han hecho episiotomía. El riesgo de tener dispareunia (dolor antes, durante y/o después de la relación sexual) es de 80% en desgarros tipo 2, 270% en desgarros tipo 3 o 4, sobre aquellas que no sufrieron desgarros en el periné
- Con respecto a la vivencia del primer coito, otros autores encuentran que el 68% de mujeres los refieren como dolorosos y una de cada tres los encuentra poco o nada satisfactorios



- Otros estudios apuntan a que, en la mayoría de los casos, lo que motiva a las mujeres a reanudar su vida sexual después del parto es la necesidad de satisfacer a su pareja. Tendremos que tener en cuenta que consecuencias tiene esto en la relación.

Aunque es una preocupación común, tanto los médicos como las pacientes pueden postergar el hablar sobre asuntos sexuales durante el embarazo y el postparto como resultado de la incomodidad de la mujer respecto a tocar el tema o a la falta de capacitación del profesional de la salud para obtener una historia clínica sexual adecuada.

Esta falta de educación hacia la pareja, junto con creencias erróneas, miedos, dificultades e inquietudes y el sinfín de cambios vividos en este periodo pueden alterar los patrones sexuales entre los padres y desembocar en resultados adversos para la pareja como problemas en la relación, dificultades para la mujer a nivel físico y psíquico-emocional que supondría un gran gasto a nivel sanitario, separaciones... en general, dificultades para la instauración de la nueva familia.



Parte 3 Recursos y estrategias de gestión emocional en pareja

1. la comunicación eficiente y asertiva

La comunicación asertiva en pareja es poder expresar nuestros sentimientos, ideas y necesidades de una forma honesta y clara, sin agredir al otro ni herir. Es necesario practicarla en el día a día e incorporarla a nuestra rutina. Cuando surjan las discusiones, el poder comunicarnos de manera asertiva facilitará que se busquen soluciones conjuntas, y que la relación salga fortalecida y con aprendizaje de esa discusión.

Podemos encontrar tres estilos comunicativos en la pareja:

-**Estilo pasivo:** la persona no expresa sus necesidades ni sentimientos, no defiende sus opiniones o derechos y muestra que está de acuerdo con la postura del otro, aunque vaya en contra de sus propias creencias. Hace lo que le digan, pasando por alto sus sentimientos, llegando a acumular resentimiento, rabia y tristeza.

-**Estilo agresivo:** se da cuando intentamos defender nuestra postura u opinión sin respetar los sentimientos e intereses de la pareja (postura egocéntrica). La persona no busca tanto el comunicar, sino conseguir su objetivo. Este estilo puede darse de forma directa (las personas suelen elevar la voz, realizar excesiva gesticulación, comentarios humillantes o insultos) o indirecta con comentarios sarcásticos, rencorosos o murmullos.

-**Estilo asertivo:** es la manera sana de comunicación, donde cuidamos nuestros derechos sentimientos y también los del otro. La persona puede decir “no” sin sentirse mal o culpable, pedir cambios de conducta y defender lo que queramos y necesitemos siempre y cuando no violemos los derechos de los demás. En la pareja este estilo es clave para la negociación.



Para comunicarnos asertivamente nos puede facilitar seguir 4 pasos:

1. Observación o descripción lo más objetiva posible: “cuando veo/oigo...” (sin juzgar ni evaluar)

Transformar tus interpretaciones en simples observaciones te ayudará a responsabilizarte de tus reacciones tomando tus necesidades y pensamientos como el origen de tus sentimientos en lugar de culpabilizar y dar la responsabilidad a los demás

2. Expresar tu sentimiento: “siento que...”

En general, no estamos acostumbrados a identificar nuestros sentimientos porque no hemos sido educados para ellos y vivimos desconectados de nuestras sensaciones internas y emociones, de este modo, nos centramos más en juzgar qué hacen mal los otros. Lo más habitual es decir “mi pareja no me entiende” cuando lo que correspondería es “no me siento comprendido por mi pareja”.



La clave es centrarte en describir tus sensaciones internas en lugar de explicar tus pensamientos o interpretaciones de los actos de los demás.

3. Necesidad “porque necesito...”: (expresar necesidad no satisfecha)

Los sentimientos y las necesidades van cogidas de la mano, Por ejemplo, si te sientes solo es porque necesitas recibir más afecto, atención y cariño. Ser consciente de la necesidad que tengo y que me está produciendo el malestar es un paso muy importante para una comunicación afectiva, que la otra persona se abra y empatee, puesto que la necesidad de sentirnos apreciados, seguros y comprendidos es universal



Por ejemplo: “Me siento solo” describe una experiencia emocional tuya, mientras que “Siento que no me quieres” es una interpretación de los sentimientos de la otra persona, y como tal puede estar equivocada.

4. Formula tu petición “Podrías/te importaría...” (pedir de forma específica y concreta)

Por último, identifica qué comportamiento lograría satisfacer tu necesidad no cubierta, y exprésalo con detalle para que la otra persona pueda decidir si quiere ayudarte a cubrirla. Es importante que no lo expreses en forma de exigencia, pues no estarías empatizando ni dando pie a la libertad del otro, sino demostrando que antepones tu necesidad a la suya.

Es importante destacar que, si tu pareja percibe que no vas reaccionar mal, sino de manera asertiva, responda lo que responda, generas más confianza en la relación, se siente con mayor libertad y la posibilidad de que quiera ayudarte y acepte tu petición, se multiplicarán por dos (¡está demostrado científicamente!)

La fórmula de la comunicación asertiva sería:

Descripción+ Sentimiento+ Necesidad+ Petición= Comunicación asertiva

La comunicación eficiente en pareja es cuando conseguimos llegar a una solución conjunta de los problemas y diferencias o exponer nuestras ideas y sentimientos además de que el otro pueda comprenderlo. Es necesario la escucha activa y ser conscientes de lo que sentimos y pensamos.

Para comprobar si hemos tenido una comunicación eficiente podemos plantearnos:

- ¿he logrado transmitir lo que quería y necesitaba?
- ¿he expresado mi petición de manera clara y respetuosa?
- ¿alguno ha resultado herido?
- ¿hemos solucionado el problema o llegado a un acuerdo?



Veámoslo con un ejemplo en pareja:

Elena llega cansada del trabajo a las nueve y media, y encuentra a su marido, Pablo y a su hijo Marcos de 2 años viendo el televisor, sin estar preparada la cena y Marcos sin cenar, bañar ni tener pijama puesto. Se siente enfadada al ver que Pablo no ha cumplido con sus obligaciones con la casa y como padre y piensa que ahora, tras el día de trabajo, le toca a ella meterse en faena.

Ejemplo del estilo comunicativo pasivo:

Elena: ¿Pablo, no has podido hacer la cena ni preparar a Marcos para dormir?

Pablo: ha sido imposible, el niño no paraba y cuando he intentado llevarlo a bañar se ha puesto insoportable, así que pensé que ver la tele un rato le relajaría...

Elena: ah...bueno, vale...pues ahora lo intento yo. Vamos Marcos, ¡a la bañera!

Ejemplo de estilo de comunicación agresivo

Elena: ¡¿Pero así está el niño?! ¿Y la cena qué? ¿También para mí no? para variar..., que harta me tienes...¡siempre con excusas! imposible no es, es ponerle ganas e implicarte, además, de verdad... que no te entiendo, si no tienes nada que hacer por la tarde!

¡Marcos, ahora mismo a la bañera!

Ejemplo de estilo de comunicación asertivo

Elena: Pablo, veo que no has hecho la cena ni preparado a Marcos para irse a la cama, tal como teníamos acordado (observación objetiva). Cuando no haces las tareas de casa y de cuidado de nuestro hijo me siento enfadada, triste y frustrada (expreso sentimientos). Necesito sentirme acompañada y apoyada en la crianza y las tareas de casa, ya no solo por sentirme feliz y querida en nuestra relación, también porque hay muchas veces que me siento desbordada. (expreso necesidad no cubierta). Te pido por favor que hagas la cena de los tres y yo mientras preparo al peque. También me gustaría pedirte que te organizaras de otra manera para que cuando yo llegue del trabajo no nos retrasemos en la hora de acostar a Marcos y nosotros en cenar.



2. Atención y presencia:

Estar atentos a lo que sentimos y estamos necesitando en nuestra pareja es clave en una relación para nutrir la diariamente. Desde la atención hacia nosotros mismos y a como percibimos a nuestra pareja (si está más triste, agotado por un día duro en el trabajo o por el cuidado de los hijos...) podemos conectar con mayor autenticidad.

La presencia se basa en estar disponibles, abiertos al otro, dedicar tiempo de valor a estar con nuestra pareja, a escucharla, a entenderla y a darle nuestra atención demostrando un interés real, para reforzar el vínculo del amor, y cuando disminuimos nuestra presencia, uno de los pilares de la relación se hace más débil sin darnos cuenta.

Seguro que alguna vez nos hemos dado cuenta de la distancia que percibimos en una pareja que está compartiendo una cena en restaurante o paseando, nos podemos percatar de la distancia emocional. Aunque físicamente estén cerca, no hay presencia en la pareja y están emocionalmente ausentes. Por el contrario, también podemos percibir esa cercanía y presencia en otras parejas: se miran, escuchan y hay interés. Podemos estar en silencio con nuestra pareja y a la vez estar presentes y disponibles.

La presencia en nuestra vida y en las relaciones la podemos practicar mediante el *mindfulness* o atención plena y traer nuestros sentidos y mente al único momento que existe, el ahora, este momento. Si no estamos presentes de una manera real, habrá un distanciamiento y se empezará a buscar la conexión perdida fuera de la pareja.

3. Tiempo de calidad e intimidad

Con tiempo de calidad nos referimos a que el tiempo que estemos en pareja sea a ser posible los dos solos, tranquilos y en el que podamos dedicarnos a la escucha y a conectar con el otro. Está muy relacionado con el apartado anterior, la presencia y el estar disponibles para el otro. Es necesario contar con un tiempo semanal (mínimo un encuentro de intimidad) en el que sea posible el contacto físico, las caricias, abrazos, besos, masajes, etc.



Como hemos visto anteriormente las relaciones sexuales cambian tras el parto de la mujer y con la llegada de los hijos, por lo que es necesario encontrar otras maneras de contacto sexual (no siendo lo mismo que genitalidad, o necesario el coito) en la que ambos se sientan cómodos y satisfechos. Para que el encuentro sea satisfactorio es necesario una buena comunicación, expresión de nuestros deseos, de lo que no apetece y lo que no, abrir la mente a nuevas experiencias y formas de comprender la sexualidad, afecto, comprensión y creatividad.

También es importante **darnos cuenta cuanto tiempo real y de calidad dedicamos a nuestra pareja en exclusiva y planteamos cambiar de rutinas y prioridades si percibimos que nos estamos distanciando.**

Con la llegada de los hijos, el tiempo que antes podíamos dedicar a la relación se reduce significativamente y por tanto tenemos que priorizar: difícilmente conseguiremos que la casa esté limpia, cocinar, ir al gimnasio, llevar al día el trabajo, descansar, dedicar tiempo a los amigos, redes sociales, a ver la televisión o a leer, cuidar del nuevo hijo y dedicar el tiempo y la presencia necesaria para cuidar la relación. A veces hay que elegir o priorizar que es lo más importante en nuestra vida.

En las primeras etapas de la relación solemos dedicar mucho tiempo, energía y atención a la pareja, sin embargo, con el paso de los años y la llegada de los hijos, puede ser que quitemos a nuestra pareja de un lugar prioritario en nuestra vida y olvidemos esas pequeñas cosas que mantenían la chispa viva y fortalecían la conexión, lo que conlleva a un distanciamiento.

No hay normas estándar o recetas para compartir tiempo de calidad (hay que viajar...salir a cenar...), porque cada relación es única, y no es tanto contar el número de hora que pasemos, sino cómo es ese tiempo. Para ayudaros a la reflexión sobre este tema podéis realizar el ejercicio 1 en la pág. 31

Para favorecer un encuentro de calidad con vuestra pareja es importante:

-Evitar hacer otras cosas mientras escuchamos: estar con el móvil, limpiar la casa mientras el otro habla, estar viendo algo en el televisor...sin darnos cuenta mandamos el mensaje de que la conversación no es nuestra prioridad.

-Mantener el contacto visual y proximidad física



-Además de escuchar activamente la conversación, **intenta escuchar los sentimientos, más allá de las palabras.** ¿Qué emociones percibo en mi pareja mientras habla? ¿Qué necesidad está detrás de esas emociones? Incluso podemos preguntárselo.

- **Observar el lenguaje corporal** (comunicación no verbal): ceño fruncido, lágrimas, tensión en el cuerpo, mirada hacia abajo, mucha gesticulación en las manos...nos puede dar mucha información sobre que está sintiendo nuestra pareja

-**Trata de no interrumpir:** aunque sea para intentar comprender mejor al otro, es importante ser paciente y esperar a que acabe de expresar lo que necesita.

Si nos cuesta no interrumpir a nuestra pareja un ejercicio que nos puede resultar útil es cuando sintamos el impulso, darnos cuenta y decirnos a nosotros mismos “me cuesta dejarte acabar tu frase porque...”. Son comunes: ya se lo que vas a decir y quiero evitar el tema, tienes dificultades en expresarte y quiero terminar tu frase yo, estoy impaciente por decirte lo que pienso...). Este ejercicio nos ayuda a ser conscientes de nuestra dificultad al escuchar y responsabilizarnos de ello.

4. La validación emocional

La validación de las emociones se basa en asumir que **todas las emociones que experimentamos son válidas, legítimas y tienen un sentido.** De este modo la validación emocional en la pareja la practicamos al comunicarle a otro que sus respuestas emocionales o experiencia tienen sentido y son comprensibles en su contexto e historia personal.

Esto implica identificar la emoción del otro y aceptarla, sin trivializarla o enjuiciarla. El solo hecho de que nuestra pareja esté sintiendo una preocupación por alguna situación particular es suficiente para mostrar comprensión y apoyo condicional. Para Greenberg & Goldman (2008) la validación supone aceptar y respetar al otro y comunicarle esta comprensión demostrando una real valoración de los sentimientos de su pareja. La validación contiene aspectos claves de pareja como la empatía y la escucha, que promueven una relación de pareja más satisfactoria y plena.

Algunos puntos a tener en cuenta que nos pueden servir para poner en práctica la validación emocional son:



- Expresar a nuestra pareja que, desde su perspectiva, entiendes cómo se siente. Esto es independiente de si compartes o no su visión.
- Aceptar profunda y radicalmente el sentir del otro, sin dar consejos ni intentar cambiar o evitar nada de lo que ocurre en ese momento.
- Dar consejo u opinión personal solo si es que el otro nos lo pide.
- Aceptar y validar nuestra propia incomodidad o ansiedad ante el malestar del otro, sin que esto nos precipite a intentar hacer algo para que el otro deje de sentirse así.



Por ejemplo, si vemos que nuestra pareja ha tenido un día duro en el trabajo, y se siente frustrado/a y enfadado/a por haber tenido una discusión con un compañero, la validación emocional la practicamos al escuchar cómo se siente y podríamos expresarle:

“Siento que estás enfadado/a y lo entiendo. Estoy aquí a tu lado”, si lo vemos conveniente podemos preguntarle “¿hay algo que pueda hacer que haga que te sientas acompañado/a?” y dar una muestra de afecto físico, una caricia o un abrazo. El mostrarle tu interés y tu disposición de apoyo a tu pareja le facilitará sentirse validado y aceptado.



Muchas veces la respuesta de nuestra pareja será que no necesita nada concreto, o que solo necesita sentir que estás ahí, o que le dejes a solas. Respeta la necesidad que te exprese y acéptala.

Lo que solemos hacer sin darnos cuenta es invalidar e intentar sacar a nuestra pareja de esta experiencia porque nos incomoda o afecta verlo así. Diciendo comentarios del tipo “no te pongas así, no te preocupes, no merece la pena que te comas la cabeza...”

Aunque nuestra intención sea que se le pase el enfado o tristeza, estamos invalidando sus emociones, no aceptándolas y quitándole peso, además de no dejando que sea él o ella quien decida superarlas o gestionarlas.

5. Equilibrio entre los roles

Desde el Análisis transaccional de Eric Berne y aplicado en la pareja, podemos cumplir los roles de Padre (interiorización de mandatos por figuras de autoridad pasada, deberes y obligaciones), Adulto (comportamiento basado en la propia experiencia y aprendizaje) y Niño (comportamiento centrado en el presente, intensidad emocional, toma más importancia el placer y el juego)

Es bastante común que en la relación de pareja se tomen roles Padre-Niño, y que al inicio de la relación se tomaran como aceptables pero que al no evolucionar y con la llegada de los hijos se extreme, se vuelva conflictivo y muy disfuncional.

Quien tiende a situarse en el rol del Padre, suele sentir que necesita posicionarse ahí para el buen funcionamiento de la pareja y la convivencia. Por ejemplo, si decimos: “tengo que recordarle como debe bañar al bebé porque si no lo superviso no sabrá hacerlo”, sin darnos cuenta nos estamos poniendo en rol de Padre no solo de nuestro bebé sino también de nuestra pareja, lo que genera la sensación de tener muchas responsabilidades y rencor por no responsabilizarse de algunas de estas cosas por sí mismo. Sin embargo, cuando actuamos desde este rol puede haber una necesidad subyacente de mantener y no ceder el control de aquellas tareas y gestiones que no realiza el otro.

En el otro lado estaría aquel que adquiere el rol de Niño, quien suele sentir rabia hacia el papel de Padre que ha adquirido su pareja, ya que siente que coarta su libertad y su autonomía, sintiendo que recibe un trato injusto pero a la vez acomodándose en el papel pasivo.



En este rol va perdiendo su autoestima y sintiendo que “no vale la pena intentarlo ya que al otro nunca le parecerá que lo hago lo suficientemente bien”. En el rol de niño, se suele responder o bien con sumisión o con rebeldía hacia quien hace de Padre. Estos roles de Padre-Niño-Adulto lo interpretan tanto hombres como mujeres y suelen convertirse en un ciclo vicioso que deteriora profundamente la relación y del que resulta difícil salir sin ayuda terapéutica una vez que se ha cronificado.

Otro aspecto relevante es que cuando ambos nos relacionamos desde Padre-Padre (rol que se desarrolla más con la paternidad y maternidad) perdemos lo lúdico, la diversión y el placer, por lo que necesitamos para equilibrar, más momentos de Niño-Niño (como al principio de la relación) donde hay más lugar para el placer, amor, libertad y juego. Cuando esta interacción de diversión se pierde, la relación se vuelve más pesada, monótona y asfixiante.

6. Necesidades y límites.

Ser conscientes de nuestras necesidades que no satisfacemos nosotros mismos y necesitamos en pareja, es muy importante para luego poder expresar lo que queremos y pedimos (comunicación asertiva, punto 1). Los límites en la relación son los criterios propios que exponemos, que consideramos inviolables o innegociables. Por ejemplo, las faltas de respeto (gritar, insultar, humillar etc.). Los límites son necesarios para conservar la autoestima y el bienestar en la relación.

Con la llegada de los hijos, hay ciertas necesidades básicas como el descanso, el aseo o la alimentación que en muchas ocasiones se ven insatisfechas por la demanda de los niños.

Establecer bien nuestras necesidades y límites con la pareja es necesario tanto para la negociación como para sentir que la relación es un espacio de apoyo y cuidado mutuo. Preguntaros que necesidades físicas, emocionales y sociales tenéis y estableced los límites que no son negociables para vosotros.

Es importante entender que las necesidades y límites no tienen por qué coincidir; dependen la educación recibida, valores, experiencias y autoestima y no por ello merecen menos respeto o validación.



Algunas ideas de límites y necesidades que suele ser conveniente tratar en pareja e importantes en la convivencia son:

- Necesidad de ocio y relaciones sociales
- Tiempo de autocuidado (descanso, aseo, alimentación)
- Mantenimiento y cuidado del hogar
- Tiempo de cuidado y atención de cada uno de los miembros de la pareja a los hijos y en familia
- Forma de criar y educar a los niños, límites en nuestros comportamientos como padres y en los de nuestros hijos

7. Responsabilidad de uno mismo

Responsabilizarnos de nuestros actos, pensamientos y emociones es básico para relacionarnos como adultos y para construir una relación saludable.

Como hemos visto en el punto 1 de comunicación asertiva, para comunicarnos de manera eficiente es necesario ser conscientes de lo que sentimos y necesitamos para luego poder expresarlo correctamente a nuestra pareja, con la responsabilidad vamos un paso más allá.

Se trata de asumir que el cómo gestionamos nuestras emociones y la forma en que actuamos es solo responsabilidad nuestra. Cuando nos responsabilizamos, asumimos todo aquello que nos pertenece, la propiedad de nuestros sentimientos, pensamientos, acciones y consecuencias dejando de lado las culpas, reproches y justificaciones. Si no somos capaces de asumir algo, lo trasladamos fuera y lo proyectamos en el otro. En muchas ocasiones tendemos a resistirnos a asumir la responsabilidad de nuestras reacciones emocionales.

“El mejor día de tu vida y de la mía es cuando tomamos responsabilidad total de nuestras actitudes y sentimientos. Es justo en ese momento cuando realmente crecemos”. (Maxwell)



Veamos un ejemplo para comprenderlo mejor:

A Pablo, que ha tenido un día ajetreado de trabajo, se le ha olvidado que había quedado con Elena esa tarde de viernes para ir a comprar ropa para su hijo Marcos.

Ha quedado con su hermano, que le había pedido que le lleve al taller mecánico, por una avería con su coche. Elena que ha pasado un día agotador con Marcos, se ha sentido sola durante el día y tenía mucha ilusión por pasar la tarde en familia. Se siente enfadada, decepcionada, triste y llora. Expresa:

“Al final como siempre, con tus despistes, me sacas de mis casillas, me enfadas y consigues que grite y después lllore. Vete con tu hermano, ya está”

Aquí vemos que Elena, por su dificultad de asumir sus emociones, responsabiliza y culpa a Pablo de sus sentimientos y actos

- “Me enfadas” “haces que grite” “consigues que lllore” en lugar de tomar conciencia de que por cómo se ha dado la situación, por su sentimiento de soledad e ilusión, está ahora triste, enfadada, decepcionada y llora. No depende ni es responsabilidad de Pablo como ella sienta y reaccione emocionalmente a lo ocurrido.

Para responsabilizarse se expresaría a sí misma:

“Tú no me enfadas, me enfado yo ante lo que has hecho o ha ocurrido. Tu no me haces sentir triste, me pongo triste yo porque tenía ilusión de estar en familia esta tarde y no va a ser así. Tu no me haces llorar, yo lloro por mi tristeza y desilusión. Necesitaba hoy estar contigo. Soy yo quien siente la rabia o tristeza, ante las distintas circunstancias que ocurren en mi vida y no las rechazo o evito, sino que voy a aceptarlas para después ver que hago con ellas y como las gestiono. Pero, ante todo, soy responsable de mi misma”

Un truco para que no se nos olvide expresarnos y comunicarnos desde la responsabilidad es hablar siempre en primera persona en vez de en impersonal o en segunda. Por ejemplo, en vez de “Cuando estamos estresados a veces contestamos mal” decir, “cuando estoy estresado/a a veces contesto mal” o “me pones de los nervios cuando hablas tan despacio”, sería más correcto y responsable expresar “me pongo de los nervios cuando hablas tan despacio”, esto nos ayuda a tomar conciencia de lo que me pasa cuando mi pareja dice ciertas cosas o sus actitudes.



8. Negociación y resolución de conflictos

La negociación en pareja es un recurso indispensable que se acentúa con la convivencia y más aún con la llegada de los hijos.

Negociar es tratar los asuntos o temas en los que encontramos dificultades (las tareas del hogar, el tiempo de disfrute personal, la economía doméstica, gastos ect) procurando establecer un acuerdo, establecemos un convenio en el que necesariamente ambos se implican

Para negociar correctamente tendremos que tener en cuenta:

- a. **La comunicación asertiva** (punto 1) para expresar lo que necesitamos, sentimos y pedimos respetándonos a nosotros mismos y al otro
- b. **Unión empática:** consiste en expresar el malestar o dolor de cada uno en esa situación de manera que no incluya la acusación y favorezca la empatía (ponernos en la piel del otro)

Por ejemplo, en vez de “Eres un egoísta ¿no ves como yo sola tengo que hacer todo con los niños y la casa?”, una opción más propia de la unión empática sería: “Me siento desbordada e incompetente para acabar las cosas y hacerlas bien y a tiempo. No estoy satisfecha de cómo está yendo mi vida” así expresado es mucho más fácil que la pareja se pueda poner en su lugar y la negociación vaya hacia la búsqueda de una solución, si por el contrario acusamos o atacamos, conseguimos que el otro se ponga a la defensiva y no vayamos a buen puerto. Estos cambios en la expresión revelan la propia inseguridad, los miedos, las vulnerabilidades, nuestras limitaciones etc. y son especialmente útiles porque favorecen la apertura y llevan a una comunicación más amorosa e íntima.

La fórmula de la unión empática sería:

Dolor + acusación= Conflicto

Dolor - acusación= Aceptación

- c. **La separación unificada:** es una técnica de solución de problemas en pareja en la que procuramos el distanciamiento (separación del problema) observándolo con perspectiva, de forma objetiva y descriptiva.



Aquí el problema no eres tu o yo, simplemente es ello, el problema y juntos como si fuéramos un equipo científico profesional, buscamos una solución. Al contrario que en la unión empática que empleamos la emoción para expresar el dolor que nos causa la situación, aquí dejamos de lado la emoción y nos enfocamos en lo racional para encontrar un acuerdo en el que ambos estemos agusto.

9. Tolerancia y Aceptación

La tolerancia de las características y comportamientos de nuestra pareja que no nos gustan o incomodan es el camino previo a la aceptación.

El tolerar requiere estar abiertos a que las cosas no tienen que ser o hacer como las hacemos nosotros o perfectas, que hay otras formas de hacer las cosas, y aun sin ser la mía (y quizás no de mi gusto), también es válido y puede estar bien, ya sea con las tareas de la casa, el modo en que pasamos tiempo con los hijos o los gustos y aficiones de cada uno.

El aceptar (un paso más allá) incluye renunciar al deseo y esperanza de que el otro cambie su forma de ser, de actuar, sus principios, sus valores, su físico, sus ideas, su status, su forma de vida. Lo que da y cómo lo da, lo que recibe y cómo lo recibe.

Cuando aceptamos incondicionalmente, no hay juicio ni exigencias. Nos situamos como compañeros del otro en su propio camino y cambio personal.

Algunos recursos útiles para favorecer la tolerancia y aceptación en la pareja son:

- a. **El autocuidado y satisfacción de mis necesidades.** Por ejemplo: *Si Pablo en su relación con Elena pide pasar más tiempo juntos porque frecuentemente se siente solo, su autocuidado pasa por el satisfacer él su necesidad de compañía, apuntándose a alguna actividad, salir con amigos, visitar a su familia o por tratar de aprender a estar en paz y disfrutar estando en soledad.*
- b. **Buscar que hay de positivo y que aporta aprendizaje en la relación de las diferencias que tenemos.**

Veámoslo con un ejemplo: *Elena es aprensiva y más miedosa con temas de salud, tiende a las preocupaciones y a llevar frecuentemente a Marcos al médico y Pablo por el contrario es más tranquilo y confiado en la salud de su hijo.*



Aunque puedan surgir discusiones, ambas actitudes se complementan y pueden derivar en una actitud más equilibrada y no polarizada en las cuestiones de salud de su hijo.

c. **Mirar en mí si eso que no apruebo en el otro es algo que tampoco acepto de mí.** Si es así primero es necesario aceptar esa característica o comportamiento en nosotros mismos para poder aceptar el de los demás.

Por ejemplo, si a Elena le cuesta aceptar que Pablo no sea perfeccionista y meticuloso con la limpieza, podría plantearse, ¿Qué me pasa a mí con la perfección y la exigencia? ¿me exijo a mí misma hacerlo todo desde la perfección? Si Elena cae en la cuenta y comprende que no aceptar la imperfección de pablo es una proyección (reniego una necesidad o deseo que es mío y lo coloco en otros o plasmó fuera.), será más fácil que se responsabilice de sus emociones y lleguemos a una resolución de los conflictos.

10. Apertura de corazón

Abrir nuestro corazón a la pareja implica ser honestos con lo que estamos sintiendo, y ser capaces de mostrar nuestros miedos, inseguridades y vulnerabilidades. El ser vulnerable, por su misma definición, implica ser susceptible al dolor. Y debido a nuestra educación en la infancia o historia personal, tendemos que a encubrirlo para que el otro no nos vea débiles o deje de querernos. Es muy difícil que encubriendo nuestro dolor lleguemos a una auténtica intimidad y a confiar de verdad en el otro... es más, el solo hecho de amar siempre va a implicar estar abiertos a la posibilidad del dolor y de sentirse defraudado; sin embargo, es solamente cuando estamos dispuestos a pasar por estas emociones que aprendemos a amar y a madurar emocionalmente.

En nuestra cultura, en general se promueve la evasión del sentir y el vivir emociones vulnerables; esta se manifiesta en mensajes tales como: “nunca llores delante del otro”, “nunca le demuestres cuanto le amas”, “no demuestres que tienes miedo”, “dile que estás bien, aunque por dentro no sea así”. Todos estos mensajes son destructivos y no conducen a una relación con verdadera intimidad, pues niegan y combaten la vulnerabilidad inherente en cualquier relación sana.



Un ejemplo sería:

Tras una discusión de Pablo y Elena por la caída de Marcos de la cuna, ambos se sienten culpables, tristes y enfadados consigo mismo. Ante la dificultad de aceptar sus emociones, se culpan mutuamente:

-Pablo: sabía que esto iba a pasar, te he dicho mil veces que tendríamos que haber cambiado la cuna.

-Elena: Si, ¿y ese cambio lo tengo que hacer yo sola? Lo podrías haber hecho tú, ya que yo me encargo de su comida, vestirlo, baño, juego...¡De todo!

Cuando nos abrimos al otro, dejamos de lado el querer llevar la razón, quedar por encima de nuestra pareja, o evitar la realidad de lo que sentimos, en nuestro ejemplo sería más parecido a:

-Pablo: Me siento un desastre como padre, estoy enfadado conmigo. Me culpo de no haber sido precavido y no haber hecho nada cuando había que hacerlo.

-Elena: yo también me siento fatal, me duele mucho ver a Marcos llorar así por no haber estado atenta. Me enfado conmigo por no poder estar en todo.

Desde esta posición, en la que no hay acusación, hay responsabilidad y expresión real de los sentimientos, es mucho más fácil que ambos se apoyen, consuelen y busquen soluciones conjuntas.



Parte 4 Ejercicios prácticos

Aquí tienes algunos ejercicios para trabajar tu relación de pareja y poder poner en práctica y asentar los conocimientos que hemos tratado de teoría. Tres para hacer individualmente y otros tres en pareja.

¡¡ IMPORTANTE!! Si a tu pareja no le apetece en ese momento o no quiere hacer los ejercicios en pareja, no le fuerces ni insistas. Le puedes expresar, si así es, tu deseo de hacerlos juntos. Los ejercicios en pareja se pueden adaptar y hacerlos individualmente. Recuerda que el objetivo es favorecer vuestra conexión, acercamiento y disfrute, no discutir.

-Ejercicios de trabajo individual

Te propongo estos tres ejercicios prácticos con el objetivo de:

1. Tomar conciencia en primer lugar de la posición que ocupa tu relación y el cuidado de la misma en tu vida
2. Te des cuenta que estilo de comunicación usas principalmente en tu relación y practiques la comunicación asertiva
3. Trabajar la tolerancia y aceptación de adquirir una comprensión más profunda de las dificultades de pareja



Ejercicio 1: Tiempo y prioridades en mi vida

Puntúa del 1 al 10 la importancia que tienen en tu vida los siguientes doce aspectos, después pon al lado el tiempo diario que le dedicas a cada uno de ellos, por último, establece la necesidad de dedicarle tiempo en función de si es de alta necesidad (satisface necesidades básicas como seguridad, afecto, alimentación, vivienda, etc.) media o baja.

	Importancia (1-10)	Tiempo diario (min, horas)	Nivel de necesidad (alto, medio, bajo)
Trabajo			
Tareas del hogar (limpiar, cocinar, recoger, lavadoras ect.)			
Pareja			
Cuidado hijos			
Redes sociales			
Ocio (televisión, leer, internet, salir con amig@s, de compras)			
Ejercicio			
Hablar por el móvil o whatsapp con amigos, familiares...			
Descanso			
Aseo y arreglarme			
Atención-quedar con familiares			
Desarrollo profesional: estudios, formaciones...			

Cuestiones para reflexionar

- ¿Se corresponden las prioridades en mi vida y el tiempo que dedico a ellas?
- ¿cómo es el tiempo que dedico a mi pareja? Para ayudarte a reflexionar sobre ese tiempo podéis plantearos:
- ¿hay intimidad y afecto? ¿hay comunicación? ¿hay disfrute o relajación?



Ejercicio 2: Comunicación asertiva

1. Recuerda cual fue la última discusión o discrepancia con tu pareja.

2. Responde a las preguntas para saber si os comunicasteis de manera eficiente:

- ¿He logrado transmitir lo que quería y necesitaba?
- ¿He expresado mi petición de manera clara y respetuosa?
- ¿Alguno ha resultado herido?
- ¿Hemos solucionado el problema o llegado a un acuerdo?

3. Trata de describir lo más fiel posible como fueron vuestras palabras.

- Reflexiona: ¿Adopté una comunicación pasiva, asertiva o agresiva?
- Redacta de nuevo como hubiera sido esa conversación desde posturas comunicativas asertivas
- ¿Ha cambiado algo?

¡Recuerda la fórmula!

Descripción + Sentimiento + Necesidad + Petición = Comunicación asertiva



Ejercicio 3: Profundizando en los conflictos

En este ejercicio te propongo que hagas una lista de 5-10 aspectos que no te gustan de tu pareja o que te resultan molestos, después vamos a ver qué hay detrás de eso que te choca o rechina.

- Identifica cuáles provienen de:

-Introyectos (subráyalos en azul): los introyectos son ideas y creencias que hemos aprendido en la infancia y juventud que nos han transmitido figuras de autoridad (padres, familiares, profesores...) o la sociedad y entorno cultural. Estas creencias las hemos integrado en nuestra forma de ser sin plantearnos ni tomar conciencia de si queremos que formen parte de nuestros valores y características o no. Por ejemplo, si en mi familia hay un mandato inconsciente de “los domingos son para la familia” o “en esta casa se recoge la cocina después de cenar” y yo lo impongo de alguna forma a mi pareja, es útil plantearte si de verdad quieres y os resulta cómodo a vosotros ese tipo de conductas e ideas.

-Mi propia necesidad de control, perfeccionismo, rigidez o proyecciones (subráyalos en verde): hay ciertos aspectos de nuestra pareja que nos molestan o disgustan por nuestra propia exigencia y falta de permiso a nosotros mismos para hacer eso que mi pareja si hace o se permite. Cuando no asumo o acepto algo de mí y se lo pongo al otro, es un mecanismo psicológico que llamamos proyección. Por ejemplo, si yo no acepto o reconozco ser despistad@, y le recrimino a mi pareja que lo es. O si yo no me permito descansar, estar tranquilo y relajado porque siempre creo que hay cosas por hacer puede ser que le eche en cara a mi pareja que es un vago o vaga, (aspecto que yo no acepto de mí y creo que no tengo). Al yo no poder reconocer y aceptar esa parte de mí lo critico en el otro.

-Aspectos que transgreden una necesidad vital mía, sobrepasan mis límites en la relación (puede ser faltas de respeto, infidelidad, mentiras etc.) y/o me causan un dolor que me resulta muy difícil gestionar, al tocar una vulnerabilidad mía (normalmente por mi historia personal e infancia). Estos aspectos, debemos tenerlos claro primeramente nosotros, para poder expresar a nuestra pareja cuáles son nuestros límites infranqueables, nuestros motivos, y encontrar posible una relación satisfactoria y saludable para ambos. Subráyalos en rojo. Es importante que no olvidemos que, aunque sean nuestros límites en la relación, no debemos caer en el victimismo, pues sigue siendo nuestra responsabilidad como sentimos, gestionamos, y qué hacemos con estas situaciones difíciles.



-Ejercicios prácticos de trabajo en pareja

Ejercicio 1: Evaluando la satisfacción en nuestra relación

Según demuestran los estudios, las parejas felices y satisfechas son las que han sabido a través del aprendizaje de las dificultades y las crisis inevitables de una vida en común, establecer por encima de todo un clima de confianza, respeto y admiración que permite el cumplimiento de 25 necesidades legítimas.

- Puntúad cada uno, en base a una escala del 1 al 5 (1 muy insatisfecho. 5 muy satisfecho) estos 25 ítems:

1. Nuestra confianza y respeto recíproco	
2. El respeto de mi territorio y mis costumbres	
3. Sentimiento de admiración hacia mi pareja	
4. Siento que mi pareja me admira	
5. Sentimiento de complicidad con mi pareja	
6. Acuerdo sobre proyectos a corto, medio y largo plazo	
7. La comunicación verbal de nuestras emociones	
8. La frecuencia de nuestras relaciones sexuales	
9. La calidad de nuestras relaciones sexuales	
10. Nuestros momentos de ternura, al margen de lo sexual	
11. La educación de nuestros hijos	
12. Nuestro acuerdo en asuntos económicos	
13. El reparto de las tareas domésticas	
14. Nuestro vínculo con nuestras familias políticas	
15. Nuestras actividades de ocio	
16. La vida del día a día	
17. La toma de decisiones	
18. La resolución de nuestros conflictos	
19. La cantidad de tiempo que pasamos juntos	
20. La calidad del tiempo que pasamos juntos	
21. El apoyo obtenido en los momentos difíciles	



22. Las relaciones con otras parejas amigas	
23. Nuestros periodos de vacaciones	
24. Nuestros compromiso reciproco y reparto de poder	
25. Mi sentimiento de libertad en nuestra vida en pareja	
SUMA DEL TOTAL-25 PUNTOS	

-Después poned en común los aspectos en los que cada uno que habéis puntuado más alto a la relación, así como los puntuados más bajo. Es importante ser honestos y comunicaros de manera asertiva sin juzgar ni culpar al otro. Y un pequeño consejo: alegraos y celebrar vuestros aspectos positivos, no solo centraros en lo negativo ¡Regad las flores, no las malas hierbas!

-Las puntuaciones más cercanas a 100 indican una alta satisfacción en vuestra relación. Bajas puntuaciones os pueden dar información de que aspectos de la relación tenéis que trabajar más.

-Por último, responde para ti mismo/a estas preguntas y deja a tu pareja la posibilidad de hacer lo mismo. Expresa a tu pareja que tomas nota de sus fuentes de insatisfacción.

- ¿Qué podrías cambiar en tu actitud o tu comportamiento para aumentar la tasa de satisfacción de tus necesidades menos satisfechas?
- ¿Qué podrías cambiar en tu actitud o comportamiento para aumentar la tasa de satisfacción de las necesidades menos satisfechas de tu pareja?

Ejercicio 2: Me gusta/ no me gusta...

Este ejercicio está planteado para trabajar diariamente (durante algunas semanas) la expresión de algo que nos haya gustado de una actitud o comportamiento de nuestra pareja y algo que no.

Nos facilita practicar la asertividad, y el saber expresar lo que no queremos, nos puede servir de reforzamiento (positivo o negativo) de ciertas conductas y aumenta la confianza y empatía en pareja.



Cada día antes de ir a dormir dedicad 5 minutos a pensar individualmente en una cosa que me haya gustado y una que no de lo que haya hecho mi pareja. Por ejemplo “me ha gustado que cuando has llegado del trabajo me abrazaras” “no me ha gustado que vinieras tarde a recogerme”

Recordad, solo podemos elegir una cosa de cada, lo exponemos por turno e intentamos no justificar nuestros comportamientos, escuchamos y respetamos lo que nos dice el otro.

Ejercicio 3: Caja de deseos

La tarea consiste en que cada uno elija una caja pequeña y si queréis podéis decorarla o poner algo que la personalice para poder distinguirlas bien. Cada uno coge post-it o trozos de papel y escribe un deseo o petición para su pareja en cada papel (podéis meter entre 5 y 10), lo dobláis y metéis en vuestra cajita. Es importante que no os los leáis ni deis pistas de lo que habéis puesto, así no perdemos el efecto sorpresa y la ilusión.

Una vez que cada uno ha colocado sus deseos en su caja, elegid un día a la semana para dedicarle unos minutos para daros las cajas de deseos y elección de papeles (no vale leerlos, se escoge un papelito al azar). Semanalmente, por tanto, escogéis un papel de la caja de vuestra pareja y tratáis de cumplirlo a lo largo de esa semana.

Algunas ideas y ejemplos que os pueden servir son:

“cena íntima en casa para los dos”

“masaje en la espalda”

“un baile divertido y sexy”

“baño de burbujas para los dos”

“picnic en un parque”



Referencias web y bibliográficas:

- Márquez, Á. (2014) *Dificultades en el reinicio de las relaciones sexuales de la pareja en el periodo puerperal*. Biblioteca Lascasas; 10(3). Disponible en <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0790.php>
- Silva, S. (2013) *Terapia de pareja: importancia del contrato para el cambio*. Av. psicol. 21(2).
- Maldonado, M. (2008). *Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto*. Perinatol Reprod. Hum. Vol 22 nº1 5-14 Disponible en: www.imbiomed.com.mx
- Barraca, J. (2016) *Terapia integral de pareja. Una intervención para superar las diferencias irreconciliables*. Madrid. Ed. Síntesis.
- Dallaire, I. (2012) *Cuaderno de ejercicios de las parejas felices*. Barcelona. Ed. Terapias Verdes.
- https://aesmatronas.com/wp-content/uploads/2017/12/09_VIVENCIA_EMOCIONAL.pdf
- <http://dolormaspsicologa.com/wp-content/uploads/2015/10/comunicaci%C3%B3n-sexualidad-pareja.pdf>
- <https://habilidadesocial.com/la-comunicacion-assertiva/#:~:text=La%20verdadera%20comunicaci%C3%B3n%20assertiva%2C%20la,Encontrar%20tus%20necesidades%20no%20cubiertas>
- <https://www.psyciencia.com/>
- <https://blog-es.kinedu.com/cerebro-de-papa-la-ciencia-detras-de-la-paternidad/>
- <https://www.nbcnews.com/sciencemain/your-brain-fatherhood-dads-experience-hormonal-changes-too-research-shows-6C10333109>
- <https://saludmentalperinatal.es/2019/08/19/puerperio-emocional/>
- https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_maria_jose_cabrera_version_final.pdf
- https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_mariana_nunez_version_final.pdf



- https://www.sergas.es/A-nosa-organizacion/Documents/422/11aspectos_psicologicos_puerperio.pdf
- <https://lamenteesmaravillosa.com/como-trabajar-la-comunicacion-assertiva-en-la-pareja/>
- <https://www.familias.com/el-poder-de-ser-vulnerable-con-tu-pareja/>

