GUÍA PRÁCTICA

Cuidar la relación de pareja



Herramientas para conversar mejor, afrontar los desacuerdos y reconstruir la confianza con respeto y seguridad.

PARA LEER, REFLEXIONAR Y PRACTICAR

Ejercicios breves · Preguntas personales · Acuerdos saludables · Fe y esperanza

Una guía de orientación, no una obligación de reconciliarse.

Antes de comenzar

Una relación saludable se construye entre dos personas que pueden actuar con libertad, respeto y responsabilidad.

Cómo utilizar esta guía

Puedes leerla a tu propio ritmo y completar los ejercicios por escrito. Algunos son para reflexionar individualmente; otros pueden compartirse con la pareja solo si ambas personas desean participar y se sienten seguras.

- **No es un examen:** no hay respuestas correctas. El objetivo es comprender mejor lo que vives.
- **Avanza gradualmente:** comienza con un tema pequeño, no intentes resolverlo todo el mismo día.
- **Conserva tus límites:** escuchar y dialogar no significa aceptar situaciones que te dañan.

Una distinción importante

Los desacuerdos cotidianos no son iguales a la intimidación, el control, las amenazas o la violencia. Si existe miedo a la reacción de tu pareja, evita ejercicios de confrontación y busca apoyo especializado.

Tu punto de partida

¿Qué te gustaría comprender o mejorar al leer esta guía?

Idea para recordar

No puedes asumir en solitario la responsabilidad de cambiar una relación. El respeto y los acuerdos necesitan reciprocidad.

Conversaciones que acercan

Un diálogo útil permite expresar necesidades sin acusaciones y comprender la perspectiva de la otra persona.

La fórmula de una petición clara

SITUACIÓN + EMOCIÓN + NECESIDAD + PETICIÓN

“Cuando ocurre [situación concreta], me siento [emoción]. Necesito [necesidad]. ¿Podríamos [acción posible]?”

Transforma estas frases

En vez de: “Nunca me escuchas”

Prueba: “Cuando hablamos y miramos el teléfono, me cuesta sentirme escuchado/a. ¿Podemos dejarlo a un lado diez minutos?”

En vez de: “No te importa nada”

Prueba: “Me siento sobrecargado/a con las tareas. Me gustaría que acordáramos cómo repartirlas.”

Tu turno: escribe una petición

Situación que quieres abordar:

Cómo te sientes y qué necesitas:

Una petición concreta y respetuosa:

Escuchar para comprender

La escucha activa no exige estar de acuerdo: consiste en dar espacio, preguntar y comprobar lo que se ha entendido.

Ejercicio: diez minutos de escucha

01 **Elegir un tema pequeño**

Seleccionen una preocupación cotidiana que sea segura para conversar.

02 **Una persona expresa su experiencia**

Hable durante unos minutos sin insultos ni generalizaciones; la otra escucha.

03 **La otra persona resume**

“Si te he entendido bien, te preocupa…”; pregunta si el resumen es correcto.

04 **Intercambiar los papeles**

Dar el mismo espacio para expresar experiencias y necesidades.

05 **Cerrar con un acuerdo**

Identifiquen un punto comprendido y una acción pequeña para los próximos días.

Para detenerse a tiempo

Si la conversación empieza a escalar, pueden acordar una pausa y un momento seguro para retomarla. Una pausa no debe servir para castigar o desaparecer indefinidamente.

Después del ejercicio: ¿Qué comprendiste de forma diferente?

Afrontar un desacuerdo

En vez de buscar ganadores y perdedores, enfóquense en un asunto concreto y en acuerdos verificables.

Un mapa sencillo del conflicto

1. ¿Qué pasó? Describe hechos observables, sin etiquetas ni acusaciones.

2. ¿Qué necesita cada persona? Evita dar por hecho lo que piensa la otra.

3. ¿Qué opciones hay? Anota al menos dos soluciones posibles.

4. ¿Qué acuerdo es realista? Define quién hará qué y cuándo revisarán el resultado.

Acuerdos útiles

Son específicos, voluntarios, realistas y respetan la autonomía. “Hablar los domingos durante 20 minutos” es más claro que “comunicarnos mejor”.

Cuidar la confianza

La confianza se apoya en honestidad, coherencia, responsabilidad y respeto. No puede imponerse por exigencia.

Si hubo un daño o un acuerdo incumplido

- **Reconocer:** describir lo ocurrido sin minimizar el impacto ni trasladar la culpa.
- **Escuchar:** dar espacio a la persona afectada sin exigir una respuesta inmediata.
- **Reparar:** proponer cambios observables y cumplirlos de manera sostenida.
- **Respetar:** comprender que perdón, confianza y reconciliación son decisiones distintas.

Lo que no reconstruye la confianza

Vigilar el teléfono, exigir contraseñas, rastrear ubicaciones o aislar de amistades no son sustitutos de un vínculo seguro y responsable.

Mi reflexión personal

¿Qué comportamiento concreto ha afectado mi confianza?

¿Qué cambio observable necesitaría ver para sentirme más seguro/a?

¿Qué límites necesito mantener, continúe o no la relación?

Recuerda

Nadie está obligado a perdonar, retomar una relación o hacerlo dentro de un plazo. Recuperar confianza necesita libertad y tiempo.

Límites que protegen

Los límites expresan lo que necesitas para cuidar tu dignidad, tu bienestar y tu autonomía.

Un límite claro incluye tres partes

Conducta + límite + acción propia

"Si aparecen insultos durante la conversación, la terminaré y la retomaremos solo cuando podamos hablar con respeto."

Ejemplos de límites saludables

- No aceptar amenazas, humillaciones ni presiones sexuales.
- Mantener contacto con amistades y familiares de confianza.
- Respetar la privacidad y la autonomía digital de cada persona.
- Poder decidir libremente si deseas continuar una relación.

Escribe dos límites importantes para ti

Primer límite:

Segundo límite:

No confundas límites con control

Un límite describe lo que tú harás para cuidarte; no autoriza vigilar, amenazar o castigar a otra persona.

Un plan de siete días

Sugerencias pequeñas, voluntarias y adaptables. Hazlas individualmente si prefieres; no las uses donde exista violencia o miedo.

DÍA 1

Observa

Escribe qué te gustaría mejorar y qué está funcionando.

DÍA 2

Identifica una necesidad

Nombra una emoción y una necesidad sin culpar.

DÍA 3

Escucha

Si es seguro, practica resumir lo escuchado antes de responder.

DÍA 4

Agradece

Reconoce una acción concreta que valoras, sin negar problemas.

DÍA 5

Aclara un límite

Escribe qué necesitas para sentirte respetado/a.

DÍA 6

Propón un acuerdo

Elige una acción pequeña, voluntaria y medible.

DÍA 7

Revisa

Pregunta qué cambió, qué no cambió y qué apoyo necesitas.

Al terminar: ¿qué aprendiste sobre tus necesidades y tu relación?

Seguridad y apoyo

No todos los problemas se resuelven hablando en pareja. Tu seguridad física, emocional y sexual siempre importa.

Señales que requieren especial atención

- Amenazas, golpes, empujones o agresiones de cualquier tipo.
- Control de dinero, movimientos, contraseñas, amistades o familiares.
- Coerción o presión sexual, vigilancia, aislamiento o humillación.
- Temor a cómo reaccionará tu pareja si expresas desacuerdo.

Si reconoces estas situaciones

Busca apoyo especializado en violencia de pareja. Puedes hablar con una persona segura, solicitar orientación local y preparar un plan de seguridad. No es necesario confrontar a quien te agrede ni intentar terapia conjunta.

Tu red personal de apoyo

Una persona de confianza a quien podría acudir:

Un servicio local de apoyo o profesional que puedo contactar:

Si hay peligro inmediato

Contacta los servicios de emergencia de tu localidad. Si una persona supervisa tus dispositivos, busca información desde un equipo seguro cuando sea posible.

Fe, esperanza y próximos pasos

La esperanza no exige negar una dificultad. Puede acompañarte al tomar decisiones con claridad, dignidad y cuidado.

Una reflexión para continuar

Las relaciones atraviesan cambios. Algunas pueden fortalecerse cuando ambas personas reconocen lo que necesita mejorar y sostienen acciones respetuosas. Otras requieren distancia, límites más firmes o decisiones diferentes. Tu valor no depende de conservar una relación a cualquier costo.

Desde la fe cristiana, 1 Corintios 13 invita a reflexionar sobre la paciencia y la bondad. Esa invitación no justifica el abuso, el miedo ni la pérdida de la dignidad.

Oración opcional

Señor, dame claridad para reconocer lo que necesito, sabiduría para hablar y escuchar con respeto, y fortaleza para cuidar mi dignidad. Ayúdame a buscar apoyo y a tomar decisiones responsables. Amén.

Mi siguiente paso

Una acción concreta que puedo realizar esta semana:

Una persona o recurso a quien pediré orientación si la necesito:

Fuentes para seguir aprendiendo

The Gottman Institute: comunicación y patrones de conflicto, gottman.com.

Love Is Respect: límites y señales de abuso, loveisrespect.org.

Organización Mundial de la Salud: violencia de pareja, who.int.

Esta guía es educativa. No sustituye apoyo psicológico, atención médica ni servicios especializados en violencia de pareja.