



## 7 propósitos positivos en pareja

Ha empezado un año nuevo y hacemos una lista de las cosas que queremos retomar o tomar por primera vez.

**Cada cual** hace su lista de sus preferencias y de sus gustos: ir al gimnasio, perder peso, dejar de fumar, etc. Las intenciones que nos marquemos para un próximo año (o para un inicio de mes, un inicio de semana o un nuevo día), no tienen por qué estar relacionadas con el verbo "hacer" como sinónimo de sacrificio, sino que también lo pueden estar con el "sentir", "disfrutar", y, por qué no, también con el "placer". Si queremos cambiar las cosas

en nuestra relación de pareja también podemos hacer una serie de propósitos, que no tengan que suponer sufrimiento, malestar o renunciar, sino todo lo contrario. Tener una actitud positiva en pareja hace que nos sintamos mucho más felices y que mejore nuestro alrededor, ya que, como seres holísticos que somos las personas humanas, nuestro bienestar se verá reflejado en nuestro entorno laboral, familiar y de amistad. Los 7 propósitos positivos en

pareja que propongo para iniciar el año son los siguientes:

- 1. Ver el vaso medio lleno.** Empezar a ver nuestra relación de pareja con sus puntos fuertes en vez de con sus puntos débiles puede ser el primer inicio de nuestro cambio. Seguramente nuestra relación de pareja tiene más aspectos que nos agraden que los que no, por eso estamos en pareja. Pero si constantemente nos detenemos en los puntos que no nos gustan caemos en
- 2. Cambiar nuestra manera de ver las cosas.** No sólo nos servirá para estar mejor ver las partes más positivas de nuestra pareja, sino también cambiar los matices. Las personas no sólo estamos en blanco o negro, sino que a veces estamos blanquecinos, morenos o grisáceos. Si somos capaces de ver los diferentes colores de cada situación, también podemos tener una actitud más abierta y de comprensión hacia la otra persona.
- 3. Modificar nuestras palabras cuantitativas.** Si somos capaces de ver los matices de los acontecimientos, ¿por qué no modificar también las tonalidades de nuestras palabras? En muchas ocasiones hacemos categorías absolutas cuando nos ocurre algo: "Siempre ocurre igual", "Nunca lo preguntas", "Parece que todo lo haces para molestarte", "Ninguna ocasión es buena para ti"... Podemos empezar a utilizar otro tipo de palabras que serán mucho más útiles y más certeras que las que he mencionado. Por ejemplo: "En la mayoría de las ocasiones ocurre igual", "En pocas ocasiones lo preguntas", "En algunas ocasiones...", "Es difícil saber cuándo es posible...", "A veces...". Cuando utilizamos este tipo de palabras la otra persona se pone más a nuestro favor y nos atiende mejor, sin necesidad de defendernos y por tanto las conversaciones son más cordiales y provechosas.
- 4. Utilizar palabras positivas.** Es muy necesario emplearlas en nuestras conversaciones, ya que por cada una negativa que nos dicen necesitaremos 5 positivas
- 5. Felicitar más, criticar menos.** Nos cuesta mucho más felicitar que criticar a nuestra pareja. En cambio, cuando nos felicitan o se valora algo que hemos hecho vamos construyendo una relación amorosa más gratificante y satisfactoria.
- 6. Reflexionar sobre nuestras propias actitudes.** En algunas ocasiones puede ocurrir que percibamos que hay muchas cosas que nuestra pareja podría cambiar. Intentar aplicar los puntos anteriores nos puede ayudar a mantener una comunicación más estable. Pero también nos puede ser de utilidad modificar algunas de nuestras actitudes propias, por ejemplo, tener más empatía hacia la otra persona e intentar comprender por qué ha dicho eso o hecho lo otro, mantener la calma en algunas situaciones o procurar mantener siempre un tono de voz adecuado sin sufrimos a la primera de cambio.
- 7. Maravillarse por enamorar de nuevo, o más.** Si hay cosas que hacéis juntos y que os enamoran, podéis volver a retomarlas para recordar los buenos momentos y volver a tener ese espacio de intimidad de manera amorosa. Si aún os quedan experiencias por hacer, y que nunca llegáis, es el momento de planificarlo y ponerlo en marcha: esa excursión pendiente, ir a comer a un parador, un fin de semana en el campo, un picnic en globo... ¡Haced fotos, seguro que el momento de recordarlo también os alegrará!

¡Qué tengáis un feliz y positivo 2017!

**Teresa Ramos Díaz**  
Centro de Terapia y Pareja Palma  
Sexóloga - Terapeuta de pareja  
www.sexologiateresamos.com

Bellera, Salud & Bienestar

BSB  
Marzo - diciembre 2016

### Título: "7 propósitos positivos en pareja"

Ha empezado un año nuevo y hacemos una lista de las cosas que queremos retomar o tomar por primera vez. Cada cual hace su lista de sus preferencias y de sus gustos: ir al gimnasio, perder peso, dejar de fumar, etc.

Las intenciones que nos marquemos para un próximo año (o para un inicio de mes, un inicio de semana o un nuevo día), no tienen por qué estar relacionadas con el verbo "hacer" como sinónimo de sacrificio, sino que también lo pueden estar con el "sentir", "disfrutar", y, por qué no, también con el "placer".

Si queremos cambiar las cosas en nuestra relación de pareja también podemos hacer una serie de propósitos, que no tengan que suponer sufrimiento, malestar o renunciar, sino todo lo contrario. **Tener una actitud positiva en pareja hace que nos sintamos mucho más felices y que mejore nuestro alrededor**, ya que, como seres holísticos que somos las personas humanas, nuestro bienestar se verá reflejado en nuestro entorno laboral, familiar y de amistad.

Los 7 propósitos positivos en pareja que propongo para iniciar el año son los siguientes:

- 1. Ver el vaso medio lleno.** Empezar a ver nuestra relación de pareja con sus puntos fuertes en vez de con sus puntos débiles puede ser el primer inicio de nuestro cambio. Seguramente nuestra relación de pareja tiene más aspectos que nos agraden que los que no, por eso estamos en pareja. Pero si constantemente nos detenemos en los puntos que no nos gustan caemos en una espiral de la que difícilmente nos costará salir.
- 2. Cambiar nuestra manera de ver las cosas.** No sólo nos servirá para estar mejor ver las partes más positivas de nuestra pareja, sino también cambiar los matices. Las personas no sólo estamos en blanco o negro, sino que a veces estamos blanquecinos, morenos o grisáceos. Si somos capaces de ver los diferentes colores de cada situación, también podemos tener una actitud más abierta y de comprensión hacia la otra persona.

3. **Modificar nuestras palabras cuantitativas.** Si somos capaces de ver los matices de los acontecimientos, ¿por qué no modificar también las tonalidades de nuestras palabras? En muchas ocasiones hacemos categorías absolutas cuando nos ocurre algo: “Siempre ocurre igual”, “Nunca lo preguntas”, “Parece que todo lo haces para molestarte”, “Ninguna ocasión es buena para ti”... Podemos empezar a utilizar otro tipo de palabras que serán mucho más útiles y más certeras que las que he mencionado. Por ejemplo: “En la mayoría de las ocasiones ocurre igual”, “En pocas ocasiones lo preguntas”, “En algunas ocasiones...”, “Es difícil saber cuándo es posible...”, “A veces...”. Cuando utilizamos este tipo de palabras la otra persona se pone más a nuestro favor y nos atiende mejor, sin necesidad de defenderse y por tanto las conversaciones son más cordiales y provechosas.
4. **Utilizar palabras positivas.** Es muy necesario emplearlas en nuestras conversaciones, ya que por cada una negativa que nos dicen necesitaremos 5 positivas para equilibrar la armonía de pareja.
5. **Felicitar más, criticar menos.** Nos cuesta mucho más felicitar que criticar a nuestra pareja. En cambio, cuando nos felicitan o se valora algo que hemos hecho vamos construyendo una relación amorosa más gratificante y satisfactoria.
6. **Reflexionar sobre nuestras propias actitudes.** En algunas ocasiones puede ocurrir que percibamos que hay muchas cosas que nuestra pareja podría cambiar. Intentar aplicar los puntos anteriores nos puede ayudar a mantener una comunicación más estable. Pero también nos puede ser de utilidad modificar algunas de nuestras actitudes propias, por ejemplo, tener más empatía hacia la otra persona e intentar comprender por qué ha dicho eso o hecho lo otro, mantener la calma en algunas situaciones o procurar mantener siempre un tono de voz adecuado sin sulfurarnos a la primera de cambio.
7. **Maravillarme para enamorarme de nuevo, o más.** Si hay cosas que hacíais juntos y que os enamoraron, podéis volver a retomarlas para recordar los buenos momentos y volver a tener ese espacio de intimidad de manera amorosa. En cambio, si aún os quedan experiencias por hacer, y que nunca llegan, es el momento de planificarlo y ponerlo en marcha: esa excursión pendiente, ir a comer a un parador, un fin de semana en el campo, un picnic en globo... ¡Haced fotos, seguro que el momento de recordarlo también os alegra!

¡Qué tengáis un feliz y positivo 2017!

©Teresa Ramos Díaz  
*Centro de Terapia y Pareja Palma*  
Sexóloga - Terapeuta de pareja  
[www.sexologateresaramos.com](http://www.sexologateresaramos.com)

Publicación para: BSB  
Fecha de publicación: DICIEMBRE 2016  
Contacto: [info@sexologateresaramos.com](mailto:info@sexologateresaramos.com)  
Enlace: <http://www.revistabsb.com/> (Pág. 32-33)