

Guía de aprendizaje · Empezar a ver a la pareja

Objetivo

Reconocer qué necesidad propia está presente y practicar una forma de expresarla en el aquí y ahora, escuchando también la perspectiva de la pareja.

Idea central

Ver a la pareja requiere volver la atención a la persona concreta que tengo delante. Puedo nombrar un deseo y proponer un acuerdo, al mismo tiempo que asumo mi parte y expreso el aprecio con honestidad.

Recorrido de estudio

- 1. Sitúa la conversación en una situación concreta del presente.
- 2. Formula qué te gustaría explorar, hablando desde tu experiencia.
- 3. Pregúntate cuál es la necesidad propia que intentas atender.
- 4. Escucha qué necesita o prefiere la otra persona antes de anticipar su respuesta.
- 5. Busca acuerdos que incluyan las propuestas de ambos.
- 6. Si aparece vergüenza, haz una pausa, respira y nota qué ocurre en el cuerpo.
- 7. Recuerda qué cualidades aprecias y exprésalas sin pedir algo a cambio.

Práctica breve

Completa para ti:

- En esta situación me gustaría _____.
- La necesidad que aparece en mí es _____.
- Una parte que puedo atender por mi cuenta es _____.
- Quiero preguntarle a mi pareja _____.
- Algo que aprecio sinceramente es _____.

Después revisa si tu invitación permite negociar o decir que no.

Criterios de revisión

- ¿Estoy hablando de mi deseo o atribuyendo una intención a la otra persona?
- ¿Distingí mi necesidad de la estrategia que imagino para satisfacerla?
- ¿Escuché la perspectiva de mi pareja en vez de suponerla?
- ¿Mi expresión de aprecio es genuina y no una forma de conseguir una respuesta?

- ¿Estoy respetando mis límites y los de la otra persona?

Nota de cuidado

El material resume aprendizajes generales y omite el relato personal de la participante. La vulnerabilidad no obliga a permanecer en una relación ni sustituye límites, protección o apoyo especializado cuando sean necesarios.