



Rosi y Víctor | Psicólogos

Pilla a tu pareja haciendo algo agradable

Este **ejercicio** se utiliza a menudo en terapia de pareja, es **beneficioso para cualquiera** pero puede ayudar especialmente a parejas que estén teniendo dificultades y a las que les cuesta más **fijarse en los detalles positivos** que tiene el otro miembro de la pareja.

Os ayudará a tener un **clima** más **positivo**, a **fortalecer** vuestra **relación** y **aumentar la frecuencia** en la que ambos miembros de la pareja realizan **acciones agradables** para el otro.

¿Qué pasos hay que seguir para ponerlo en práctica?

PASO 1



Lo ideal es que ambos miembros de la pareja piensen en cosas que pueden hacer para agradar a la otra persona y empiecen a hacerlas o si ya solían hacerlas continúen haciéndolo.

PASO 2



Cada persona tiene que anotar todas las cosas positivas que su pareja haga por ella durante el día.

PASO 3



Al final del día, ambos miembros de la pareja se sientan a hablar sobre las cosas positivas que han observado que ha hecho su pareja y se lo agradezcan.

Este ejercicio puede hacerse de forma **flexible**, hay parejas que prefieren no decirse nada y comentarlo al **final del día** o incluso de la **semana** y otras que preferirán **decírselo en el momento**.

Podéis **adaptar** el ejercicio y hacerlo como más cómodxs os sintáis. Lo que sí es **importante** es que **toméis nota** de los **pequeños detalles** y que **se lo agradezcáis a vuestra pareja**.

Qué detalles registrar y cómo agradecerlos?

Obviamente a cada persona le agradan cosas diferentes, pero para ayudaros os dejamos algunas **expresiones con ejemplos** que pueden facilitaros el registro.

Expresiones verbales de aprecio y apoyo



Ej: Me escuchaste y me animaste cuando tuve un mal día.

Muestras de afecto



Ej: Me diste un beso y un abrazo antes de irte.

Cosas que alegran o ayudan a mi pareja



Ej: Planificaste una escapada rural el fin de semana.

ESPERAMOS QUE OS AYUDE Y OS GUSTE EL DOCUMENTO



Si quieres que te ayudemos en algo escríbenos.



Si quieres comenzar terapia con nosotros
escríbenos a este WhatsApp: **+34 605 56 43 48**



Si quieres conseguir nuestro libro: **“El amor se construye juntos”** lo tienes disponible en cualquier plataforma digital.



GRACIAS POR FORMAR PARTE DE ESTE EQUIPAZO 🧑🧑

Rosi y Víctor | Psicólogos

