

# MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA PAREJAS



## **Pedir un cambio**



Son muchas las parejas que nos comunican preocupados que nunca habían pasado tanto tiempo juntos y que surgen por lo tanto momentos tensos durante la cuarentena. Si además le añadimos la preocupación que tenemos por la salud y la economía familiar, se incrementa la tensión hasta límites insospechados.

Entonces surgen roces entre ambos y somos más conscientes de aquello que nos disgusta de nuestra pareja. ¿Qué hacemos entonces? ¿Le decimos aquello que nos molesta o nos callamos y lo dejamos pasar? Y si decido decirle lo que me molesta, ¿cuál es la mejor forma?

### **¿Qué es una crítica destructiva y cómo se hace una crítica constructiva?**

Por lo general, evitamos hacer críticas por temor a herir a los demás, a estropear la relación o a una reacción defensiva del otro. Pero evitar la crítica sistemáticamente nos impide reconocer lo que nos molesta y nos lleva a acumular pensamientos y emociones negativas durante mucho tiempo, hasta que estallamos emocionalmente.

Por eso es importante considerar que una crítica es una opinión, no un ataque personal. Cuando haces una crítica estás ejerciendo tu derecho a expresar una opinión. Esa opinión puede resultarle valiosa a tu pareja si le proporciona información que le permita mejorar algún aspecto de su vida o de la vida en común que tenéis. Pero la forma de transmitirlo es lo que puede resultar ofensivo o doloroso para el otro.



### **¿Por qué a veces una crítica genera discusión?**

- Suelen hacerse cuando alguien dentro de la pareja lleva mucho tiempo soportando una situación incómoda que no se ha atrevido a aclarar antes. Esto conlleva emociones negativas acumuladas.
- Si tu pareja recibe demasiadas críticas se puede sentir humillada, invalidada o desvalorizada aunque las intenciones del que la emite sean sanas.
- Si tu pareja no tiene una buena autoestima, no se siente lo suficientemente amado o valorado por ti, la crítica será una fuente de conflictos porque nos descubre fallos en nosotros mismos o en nuestras relaciones.



Aquí puedes ver qué diferencia una crítica constructiva de una destructiva:

<b>CRÍTICA CONSTRUCTIVA</b>	<b>CRÍTICA DESTRUCTIVA</b>
Describir los hechos y valorar cómo nos afecta a nosotros.	Dar rodeos
Técnica del sándwich: decir algo positivo antes de emitir el juicio negativo y empatizar después.	Mezclar el problema actual con problemas no resueltos en el pasado.
Mantener la calma	Intentar imponer tu punto de vista
Hablar con un tono de voz moderado	Elevar el tono de voz
Escuchar al otro con interés y pedirle su opinión	Desviarse del objetivo
Empatizar con el otro	Aprovechar para criticar todo lo que nos molesta
Expresar nuestra comprensión	Alterarse
Dar alternativas a la conducta criticada	Hacer la crítica cuando estamos enfadados.
Subrayar las consecuencias negativas que ya tiene y tendrá en el futuro esa conducta	Emitir la crítica sin más, sin proponer soluciones.
Señalar las consecuencias positivas si la conducta cambia	No escuchar al otro.
Agradecer que nos haya escuchado	Intentar quedarnos con la última palabra
Ser concretos. Centrarnos en el problema clave	Criticar a la persona en lugar de criticar la conducta que nos molesta.
Contar cómo nos sentimos con la situación	Emitir únicamente comentarios negativos.
Ofrecer soluciones	No aceptar las soluciones que nos da el otro
Hablar con “mensajes yo”: siento que.. me encantaría que ..	Hacer acusaciones personales, sarcasmo, disgusto o desprecio.
Decir algo positivo de la otra persona	No decir nada bueno
Hacerla en un momento de tranquilidad	Esperar hasta haber llegado a una situación extrema.
Realizar la crítica cara a cara y en privado	Hacer la crítica delante de los hijos
Ser sensible a las reacciones del otro	Mostrarse insensible a las reacciones del otro

**Pedir un cambio a tu pareja**



Ya sabes cómo hacer una crítica constructiva pero demos un paso más allá.

La crítica constructiva se centra en la actitud que nos disgusta y **pedir un cambio** se centra más en **buscar soluciones**. Por tanto, las parejas debemos centrarnos más en **pedir el cambio** que en la crítica.

Así que lo importante al hacer una crítica es que vaya acompañada de pedir un cambio porque si no ¿de qué sirve señalar el error si no damos alternativas de cambio?

Para ponértelo más fácil, vamos a darte los pasos a seguir para pedir un cambio:



**CUANDO NECESITES PEDIR UN CAMBIO**

- Describe lo que no te gusta, las consecuencias para ti y cómo te echo sentir**
- Empatiza**
- Enfatiza el problema para ti y pide el cambio, señalando las ventajas para ti la relación**
- Pregunta que representa para el otro y pide alternativas para implicarle o comprometerle**
- Concreta un acuerdo de cambio (y fija unos plazos si necesario)**
- Reconoce y expresa agradecimiento por cualquier aspecto que implique un avance (la escucha, la empatía, la apertura y sinceridad, el compromiso...)**



Ahora ya sabes cómo pedir un cambio por algo que hace o que no hace tu pareja. Pero ¿siempre que haya algo que me disguste de mi pareja debo decírselo? Depende de ti, claro que podemos y debemos ser sinceros con nuestra pareja pero hacerse estas preguntas antes de pedir un cambio puede que te haga valorar la situación de otra forma mas calmada y objetiva de tratar el problema:

1. Lo primero que debes preguntarte es **¿Puede el otro cambiar lo que me molesta?** Por ejemplo, “me molesta que siempre deje la tapa del wc levantada”, eso puede cambiarlo si pone su interés en ello. Pero, ¿y si lo que me molesta es que mi pareja ronque por las noches?, eso ya es más difícil de cambiar. ¿De qué sirve echarle en cara que no puedo dormir porque ronca?
2. ¿Lo que me molesta de mi pareja **lo hace con intención de perjudicarme?** ¿O **sin intención de perjudicarme?** Un ejemplo: Mi marido me despierta cuando yo ya estoy durmiendo porque él se acuesta mas tarde que yo y hace ruido y yo tengo el oído muy fino. Al tercer día de que te haya despertado estarás con malos humos con él, pero a mí me ayuda mucho preguntarme lo hace con intención de perjudicar? No! Para nada, es que ve regular y a veces se tropieza o se le caen las cosas aunque él hace un esfuerzo por no despertarme.
3. La siguiente pregunta que debo hacerme antes de pedirle un cambio a mi pareja es: **¿es tan importante para mí?** Tengo derecho a expresar lo que me afecta y me molesta pero debemos sopesar qué es aquello que más me molesta y aprender a convivir con aquello que no es tan importante. Recuerda que no pretendemos cambiar al otro, solo algo de su conducta.
4. **Escoger el momento.** Si la otra persona está pasando por una mala racha del tipo que sea, debemos ser más tolerantes y flexibles y ser capaces de poner nuestra atención en otra cosa. Ya habrá mejores momentos en los que la otra persona esté más dispuesta y con más energía para cambiar alguna conducta. Y siempre es mejor expresarlo desde la calma y en un lugar neutro. Una conocida me comentaba que se sentía insatisfecha sexualmente con su pareja así que decidió salir a dar un paseo por el campo y le expresó a su pareja lo que necesitaba para sentirse más plena, su marido no solo se quedó sorprendido por cómo le había hablado su mujer, con cariño a la vez que con sinceridad, sino que la relación se vio reforzada y ella disfruta ahora de lo lindo con su marido. Es maravilloso ¿verdad?



#### Antes de pedir un cambio, pregúntate:

1. **¿Puede el otro cambiar lo que me molesta?**
2. **¿Lo hace con intención de perjudicarme?**
3. **¿Es tan importante para mí que cambie?**
4. **¿Es este el momento adecuado para pedírselo?**





**Pedir un cambio** tiene como objetivo **buscar soluciones**. Las parejas debemos centrarnos en **pedir el cambio** más que en hacer una crítica.

Pero cuando le has pedido a tu pareja repetidamente que cambie algo y no lo cambia, ¿qué sensación tienes? Muy probablemente de que tu pareja no tiene interés en agradarte. Te animamos entonces a que te releas este manual antes de lanzarte a pedir el cambio y que recuerdes que si pides un cambio debes tener en mente los siguientes objetivos:

- Expresar tus sentimientos sin dañar al otro, sin juzgarle por ello.
- Que la relación no se deteriore.
- Evita mezclar una crítica con otra: lo que llamamos sacar los trapos sucios.

Cuando a tu pareja le pides que cambie algo de una forma empática, sin juzgarle y reforzando lo que sí te gusta de él/ella, esa persona estará más motivada a cambiar ese aspecto y vuestra relación se hará aun mas fuerte.

*Verónica y Pedro*

[hola@veronicaypedro.com](mailto:hola@veronicaypedro.com)  
[www.veronicaypedro.com](http://www.veronicaypedro.com)

TWITTER: **VERÓNICAYPEDRO**  
INSTAGRAM: **@VERÓNICAYPEDRO**  
FACEBOOK: **VERÓNICA&PEDRO**

**Pedir un cambio a tu pareja**

