

## **EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA PAREJA.**

### 1. El ejercicio de los 10 minutos diarios

Durante 10 minutos al día, la pareja se sienta a hablar sin móviles, televisión ni interrupciones.

No es para organizar la semana, sino para responder a estas preguntas:

- ¿Cómo me he sentido hoy?
- ¿Qué ha sido lo más difícil?
- ¿Qué necesito ahora de ti?

No se trata de dar soluciones, solo de escuchar.

### 2. Repartir la carga invisible

Cada miembro escribe en una hoja todo lo que hace por la familia y el hogar, incluso lo que no se ve (pensar, organizar, anticipar). Después, se comparan las listas y se reflexiona:

- ¿Está equilibrada la carga?
- ¿Qué puedo delegar?
- ¿Qué necesito soltar?

Este ejercicio ayuda a reducir resentimientos y aumentar la comprensión mutua.

### 3. Recuperar el “nosotros”

Una vez a la semana, planificar un pequeño espacio de pareja (30–60 minutos). No tiene que ser una cita perfecta: un paseo, un café en casa o una conversación tranquila. La única norma es no hablar de hijos ni de tareas.

### 4. El mensaje que nunca digo

Cada uno completa esta frase por escrito:

“Últimamente me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_, y me ayudaría que \_\_\_\_\_.”

Luego se lee en voz alta, sin interrupciones. Este ejercicio fomenta una comunicación más clara y menos defensiva.

### 5. Revisar expectativas

Muchas crisis surgen por expectativas no habladas. Preguntas útiles:

- ¿Qué espero de ti como pareja ahora?
- ¿Qué esperas tú de mí?
- ¿Qué es realista en esta etapa de nuestra vida?

Aceptar que las etapas cambian reduce frustraciones innecesarias.

### ¿Cuándo pedir ayuda profesional?

Si la distancia es muy grande, hay infidelidad o el diálogo genera más conflicto, el acompañamiento terapéutico puede ser clave. La terapia de pareja no busca culpables, sino entender qué ha pasado y cómo reconstruir el vínculo desde un lugar más consciente. Pedir ayuda no es un fracaso, es una forma de cuidado.

*Fátima Cabello Sánchez*