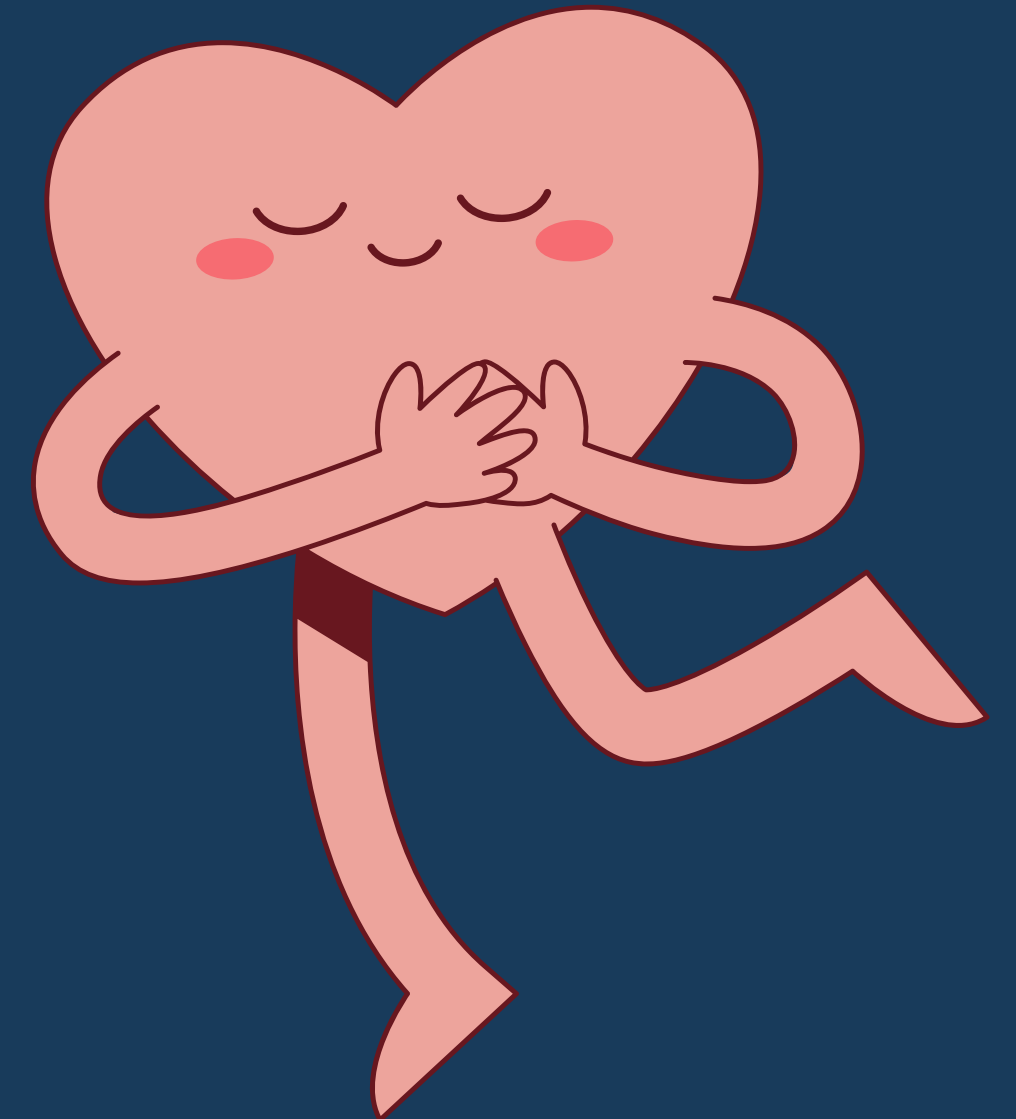


Guía Práctica para mejorar la relación de pareja

ESPECIAL SAN VALENTÍN



“RECONECTAR PARA AMAR”

Esta guía es una herramienta para **fortalecer** el amor a través del entendimiento, la **comunicación y el compromiso**.
Porque amar no es solo sentir, sino también construir.



Las relaciones de pareja atraviesan diferentes etapas y desafíos. Algunas dificultades pueden resolverse con pequeños **ajustes en la comunicación** y en la forma de gestionar el día a día, mientras que otras requieren un trabajo más profundo. Lo importante es comprender que **los problemas no significan el fin de la relación** sino una oportunidad de crecimiento.

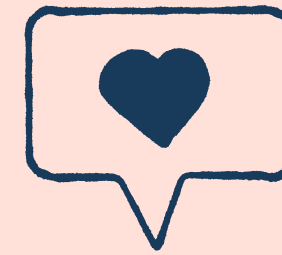
#RumboAlBienestar



ESTÁS A PUNTO DE CONOCER LOS...

Principales problemas en la pareja y cómo solucionarlos



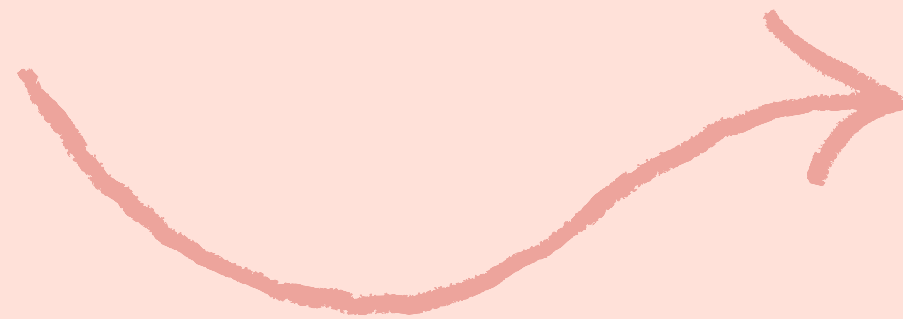


Problemas de Comunicación

Dos de los problemas más comunes son la **falta de comunicación y la comunicación agresiva**. En ocasiones, nos cuesta expresar nuestros sentimientos o necesidades, esto puede generar insatisfacción y falta de entendimiento. Además, esta “acumulación” de emociones desemboca en discusiones intensas y destructivas.



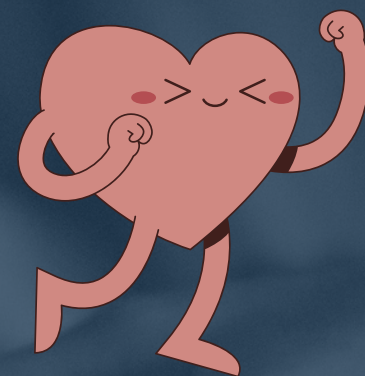
¡Advertencia! Estos patrones pueden llegar a integrarse en la dinámica de comunicación de la pareja y pueden convertirse en una espiral destructiva que erosiona la confianza, la seguridad y el apoyo mutuo.



SOLUCIÓN

- ♥ Practica la **escucha activa**: presta atención sin interrumpir.
- ♥ **Usa el "yo" en vez del "tú"**: en lugar de "nunca me escuchas", di "me gustaría sentirme más escuchada".
- ♥ Establece un **espacio de diálogo**: dedica un momento del día para hablar **sin distracciones**.





“La comunicación es el *puente* que une las diferencias”

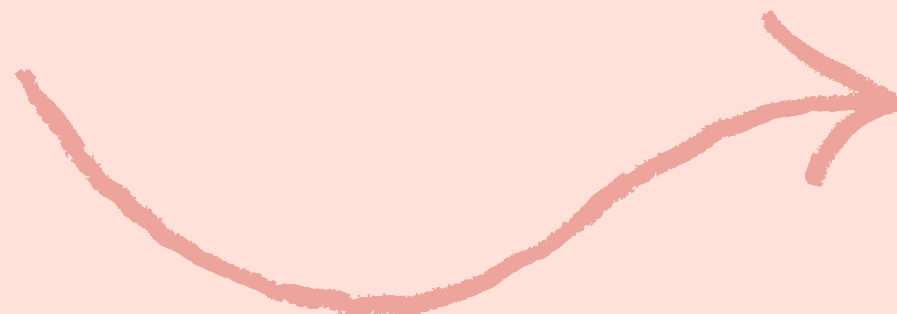


Falta de Organización y Reparto de Tareas



La **rutina diaria** puede generar tensiones cuando una de las partes siente que carga con **más responsabilidades** que la otra. La frase “*tengo que*” forma parte de nosotros mucho más de lo que nos gustaría.

Muchas parejas tienen la sensación de que nuestro compañero@ **no valora** lo que hacemos y no nos apoya.



SOLUCIÓN

- ♥ Haz un **reparto** de tareas claro y **equitativo**.
- ♥ Usa herramientas de organización como **agendas compartidas** (App OurHome).
- ♥ Valora y **agradece** el esfuerzo de tu pareja.

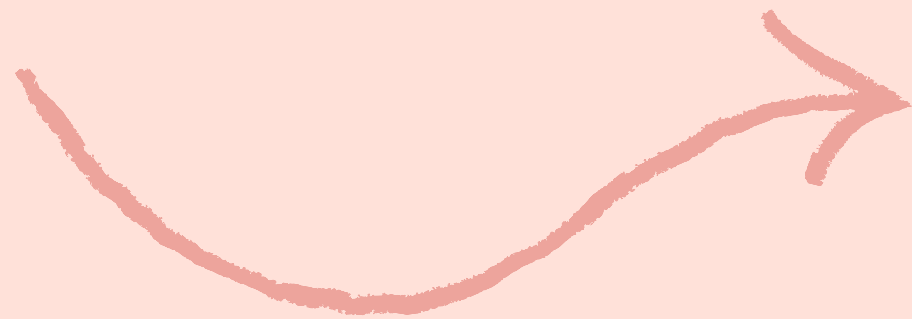


“Un estudio de Harvard indicó
que las parejas que comparten
responsabilidades del hogar
son un 50% *más felices*”



Celos e Inseguridad

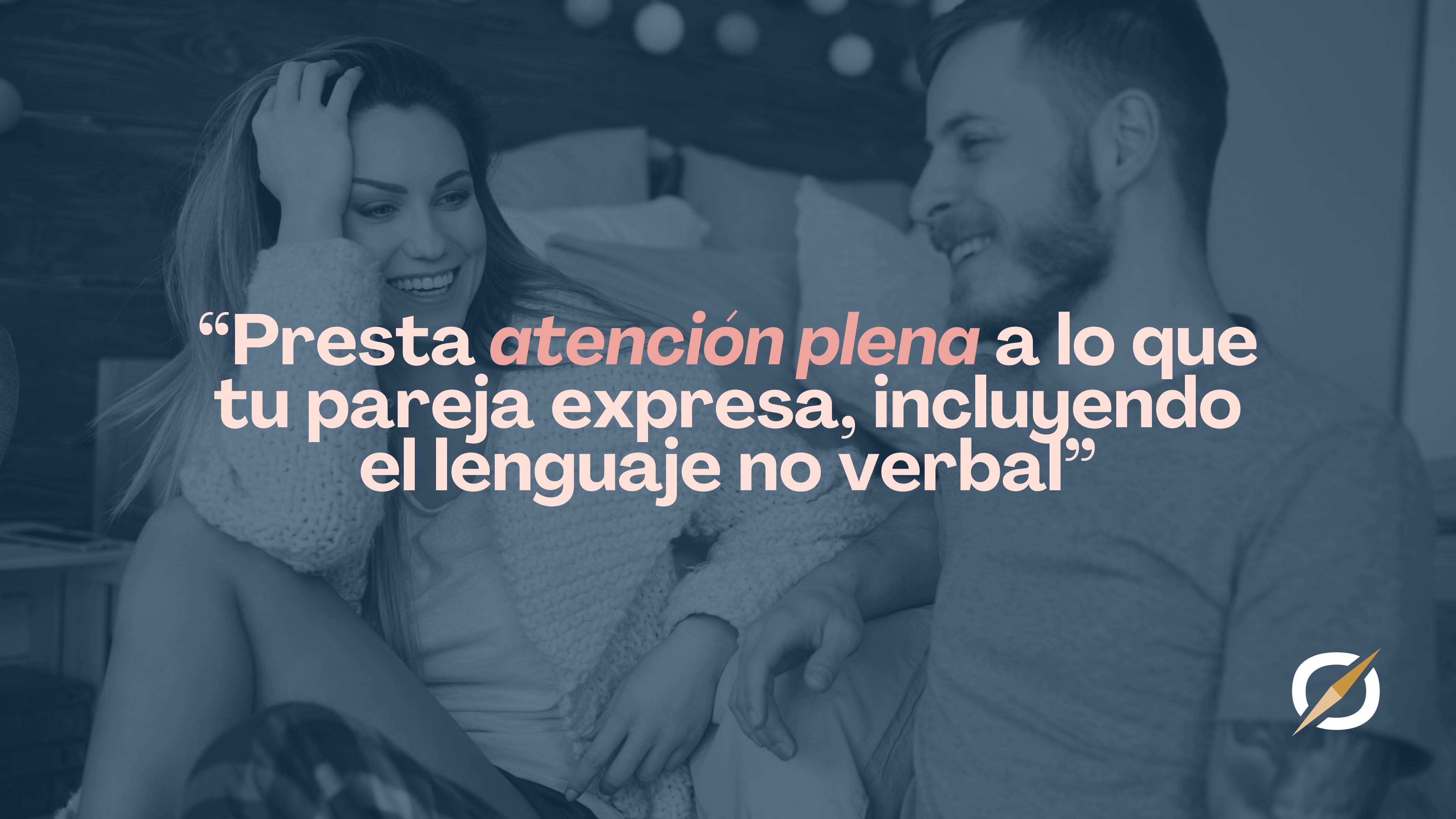
Las emociones tienen un peso fundamental en las **relaciones sentimentales**, concretamente, los celos se trabajan con mucha frecuencia. Esta emoción, en muchas ocasiones, es una **dificultad** a nivel individual de una de las partes, pero cuidado, porque en otras ocasiones, se ha desatado por primera vez dentro de la relación sentimental, bien por una mala interpretación de las circunstancias o por hechos que han acontecidos que no han sido mal interpretados.



SOLUCIÓN

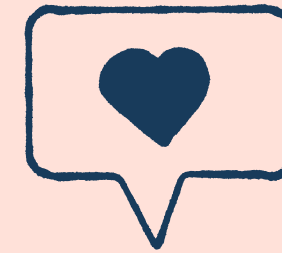
- ♥ **Identifica la causa** de los celos, **establece límites** consensuados y trabaja en fortalecer la confianza mutua.
- ♥ Fomenta la seguridad en la pareja con **transparencia**, respeto y sin ocultar información.
- ♥ Enfócate en el **autoconocimiento** y crecimiento personal.



A romantic couple is shown in a close embrace, smiling warmly at each other. They are in a bed with white pillows and a dark headboard. The entire image is covered with a semi-transparent blue filter. Overlaid on the image is a quote in white and orange text.

“Presta *atención plena* a lo que
tu pareja expresa, incluyendo
el lenguaje no verbal”

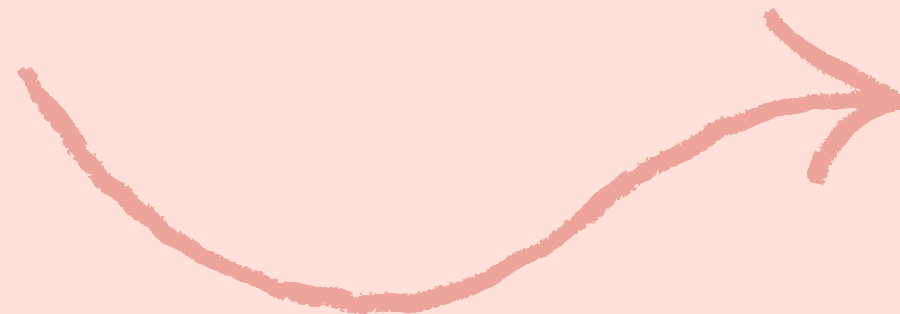




Diferencias en la crianza

Los desacuerdos sobre la **educación a los hijos** pueden generar conflictos si no se abordan con respeto y diálogo.

Dato curioso: Según un estudio de la Universidad de Cambridge, el 70% de los padres que trabajan juntos en la educación de sus hijos tienen una relación más sólida.



SOLUCIÓN

- ♥ Busca **puntos en común** y cede en algunos aspectos.
- ♥ Infórmate y aprende sobre los diferentes **métodos de crianza e inculca valores** como el respeto y la confianza.
- ♥ Mantén una comunicación abierta y **evita discusiones** frente a los hijos. El ejemplo es la mejor herramienta para los niños.



Os recordamos que el proceso natural ante una dificultad, individual o de pareja, es intentar solucionarlo **por nuestros propios medios**, si no podemos, en ocasiones, si es una opción, buscar ayuda en el entorno y en caso de no resolverse buscar **ayuda profesional**.

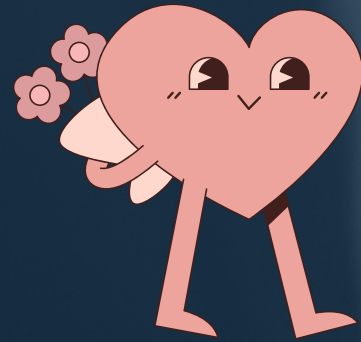
El hecho de no resolver un problema a tiempo favorece que las soluciones sean cada vez **mas complejas**, por ello, desde **Rumbo Centro Integral** os animamos a todos a ser prácticos, ¡a crecer y a cuidarnos a nosotros mismos!





Según un estudio de la American Psychological Association, aproximadamente el **75% de las parejas** que acuden a **terapia** de pareja muestran una **mejora significativa** en su relación.





“Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de **compromiso**”





www.centrorumbo.es

856 62 11 18 | 676 815 545