



EJERCICIOS DE TERAPIA

# EN PAREJA

CRECIENDO  
JUNTOS  
CON COMPRESIÓN



# ¿Por qué es importante tomar terapia en pareja?

La terapia de pareja es crucial para mejorar la comunicación, resolver conflictos, fortalecer la intimidad y abordar problemas subyacentes, contribuyendo al bienestar y la estabilidad de la relación. Estas son algunas razones para tomar terapia en pareja:

- Comunicación deficiente
- Conflictos recurrentes
- Cambios significativos en la relación
- Dificultades en la toma de decisiones importantes.
- Desinterés en la relación.
- Dificultades en la adaptación a cambios importantes.

La terapia de pareja es esencial para abordar conflictos, mejorar la comunicación y fortalecer la relación. Ofrece un espacio seguro para explorar problemas subyacentes, prevenir separaciones y fomentar la comprensión mutua, contribuyendo al bienestar emocional y la estabilidad de la pareja.

# Ejercicios de terapia en pareja:

- **Carta de expresión:**

Los miembros de la pareja escriben cartas para expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos de manera abierta y honesta, lo que puede ser útil cuando la comunicación cara a cara es difícil.

- **Reconexión emocional:**

Se pueden realizar ejercicios para reconstruir la intimidad emocional, como recordar momentos felices compartidos o crear una "lista de deseos" para el futuro.

- **Actividades compartidas:**

Realizar actividades juntas que disfruten, como salir a cenar, practicar un pasatiempo o hacer ejercicio.

- **Exploración de valores y metas:**

Los miembros de la pareja pueden discutir y compartir sus valores personales y metas de vida para asegurarse de que estén alineados y comprender mejor sus expectativas mutuas.

- **Planificación de tiempo juntos:**

Establecer tiempo de calidad juntos en la agenda, programando actividades que fortalezcan la relación, como una cita semanal o un fin de semana especial.

- **Escucha activa:**

Practican la escucha activa de manera regular, donde uno habla y el otro solo escucha sin interrupciones. Luego, invierten los roles para comprender mejor los puntos de vista del otro.

- **Simulación de situaciones de estrés:**

Practican cómo enfrentar situaciones estresantes juntos, lo que puede ayudar a desarrollar habilidades para manejar el estrés de manera más efectiva como equipo.

### *¿Dónde encontrar un psicólogo que me ayude con una terapia de pareja?*

Una excelente manera de mantener tu mente fuera del camino de las preocupaciones es enfocar tus pensamientos en cosas que son buenas, hermosas y positivas. Aprecia las pequeñas bendiciones diarias. Puedes soñar, desear e imaginar lo mejor que podría suceder.

En **AVIRAVA** somos un equipo de psicólog@s con amplia experiencia en terapia con reprogramación subconsciente que trabajarán para que puedas conectar con tus emociones.