

Guía de Autodesarrollo para Analizar Cambios en la Pareja

Elaborado por: sexóloga y Terapeuta de Pareja Eleonora delgado

Objetivo:

Este cuestionario tiene como finalidad ayudar a las personas a analizar qué aspectos de su pareja les gustaría cambiar, evaluando si son necesidades racionales y legítimas o si deben trabajar en mejorar su tolerancia y empatía. Se puede realizar individualmente o en conjunto con la pareja para fomentar la comunicación y comprensión mutua.

Procedimiento Paso a Paso

Paso 1: Reflexión Individual

Antes de completar el cuestionario, tómate un momento para reflexionar sobre tu relación y los aspectos que te generan incomodidad. Considera:

- ¿Es un problema de personalidad, conducta o valores?
- ¿Es algo que afecta tu bienestar o solo una preferencia personal?
- ¿Es un cambio que realmente mejoraría la relación o es una expectativa poco realista?

Ejemplo: *Sientes que tu pareja es poco expresiva con el cariño. Reflexiona si es un tema de diferencias de lenguaje del amor o una falta de interés genuino.*

Paso 2: Identificación de Características y Conductas (CUADRO ANEXO)

La siguiente tabla muestra unos 50 aspectos de los más comunes que manifiestan las parejas, como generadores de insatisfacción o conflicto. Tu puedes agregar tantas como quieras y apliquen a tu situación personal. Esta es una guía para darte mejor perspectiva sobre el manejo de los aspectos que vas a desarrollar:

Paso 2: Procura identificar entre Necesidades y Preferencias

Haz una reflexión concienzuda sobre los aspectos que has definido que quieres cambiar de tu pareja. Evalúa que implica realmente y qué podrías hacer tú, en caso de que te des cuenta de que el tema es más de percepción que otra cosa. Revisa bien tus:

- **Necesidades:** Son aspectos fundamentales para el bienestar emocional y la estabilidad de la relación. Si no se atienden, pueden generar resentimiento o insatisfacción profunda.

- **Preferencias:** Son deseos o expectativas personales que, aunque pueden ser importantes, no afectan de manera significativa la relación y pueden ser ajustadas con empatía y flexibilidad.

Paso 4: No te quedes con las dudas.

Siempre la orientación de un profesional, puede ayudar a dilucidar tanto los conflictos internos, como las formas de desarrollar los cambios necesarios para una convivencia en pareja armoniosa, satisfactoria y duradera. Consultas a contacto@leonorasexologa.com

Características y Conductas de las Parejas				
Categoría	Aspecto que me incomoda	¿Cómo afecta la relación?	Razón que justifica el cambio	¿Es racional y válido o debo trabajarlo?
Comunicación	Habla con tono agresivo	Genera discusiones constantes	Fomentar un ambiente armonioso	Válido, afecta la convivencia
Comunicación	Evita hablar de problemas importantes	Falta de resolución de conflictos	Necesario para construir confianza	Válido, afecta la comunicación
Comunicación	Interrumpe cuando hablo	Me hace sentir ignorado/a	Fomentar respeto en la comunicación	Válido, afecta la convivencia
Comunicación	No escucha activamente	Falta de comprensión mutua	Mejorar la conexión emocional	Válido, afecta la relación
Expresión emocional	No expresa afecto verbalmente	Me hace sentir poco valorado/a	Refuerza la conexión afectiva	Depende, puede ser diferencia de lenguaje del amor
Expresión emocional	No demuestra interés en mi día a día	Sensación de indiferencia	Fomentar la reciprocidad emocional	Válido, afecta la conexión
Expresión emocional	No celebra mis logros	Falta de apoyo emocional	Refuerza la autoestima en la relación	Válido, mejora la relación
Estilo de vida	No hace ejercicio	Puede afectar su salud y energía	Priorizar el bienestar físico y emocional	Preferencia personal

Categoría	Aspecto que me incomoda	¿Cómo afecta la relación?	Razón que justifica el cambio	¿Es racional y válido o debo trabajarlo?
Estilo de vida	Duerme demasiado tarde	Afecta nuestra rutina diaria	Mejorar hábitos de descanso	Depende, si afecta la convivencia
Costumbres	Usa el teléfono en la mesa	Falta de atención en las comidas	Respetar momentos de conexión	Preferencia personal
Costumbres	No ayuda con las tareas del hogar	Desbalance en la carga doméstica	Equidad en la convivencia	Válido, afecta la equidad
Costumbres	Deja ropa tirada por la casa	Afecta el orden y la convivencia	Fomentar hábitos organizados	Depende, si no afecta gravemente
Valores	No respeta mis creencias	Genera desacuerdos constantes	Necesario para la convivencia	Válido, afecta los principios
Valores	No tiene metas a futuro	Inseguridad sobre la estabilidad	Necesidad de dirección en la relación	Válido, afecta la estabilidad
Valores	Es deshonesto/a en ocasiones	Falta de confianza	Clave para una relación sana	Válido, afecta la confianza
Finanzas	Gasta de manera impulsiva	Problemas económicos recurrentes	Mejorar planificación financiera	Válido, afecta la estabilidad
Finanzas	No comparte responsabilidades económicas	Desbalance financiero	Equidad en el sostenimiento del hogar	Válido, afecta la convivencia
Vida social	Prefiere salir sin mí constantemente	Sensación de exclusión	Equilibrar vida en pareja y social	Depende, puede ser necesidad de espacio
Vida social	No quiere conocer a mis amigos/familia	Aislamiento dentro de la relación	Integración con el entorno	Válido, afecta la inclusión
Intimidad	Falta de iniciativa en el sexo	Desequilibrio en la satisfacción	Necesario para la conexión íntima	Válido, afecta la relación

Categoría	Aspecto que me incomoda	¿Cómo afecta la relación?	Razón que justifica el cambio	¿Es racional y válido o debo trabajarlo?
Intimidad	No expresa lo que le gusta en la intimidad	Puede generar insatisfacción	Comunicación sexual efectiva	Válido, mejora la intimidad
Intimidad	No tiene interés en innovar en la intimidad	Falta de emoción en la relación	Explorar nuevas experiencias	Preferencia personal
Apariencia física	Tiene un tatuaje que no me gusta	Me causa incomodidad visual	Preferencias personales	No válido, es una preferencia personal
Apariencia física	No cuida su higiene personal	Puede afectar la atracción	Importante para la convivencia	Válido, afecta la convivencia
Crianza	Tiene un estilo de crianza muy rígido	Conflictos en la educación de los hijos	Buscar equilibrio en la crianza	Válido, afecta la crianza
Crianza	Es demasiado permisivo con los hijos	Falta de disciplina en casa	Establecer límites saludables	Válido, afecta la crianza
Responsabilidad	No cumple con sus compromisos	Genera frustración	Fortalecer la confiabilidad	Válido, afecta la confianza
Responsabilidad	Es desorganizado con sus cosas	Afecta la convivencia	Fomentar hábitos saludables	Depende, si no afecta la pareja
Celos	Me revisa el teléfono sin permiso	Falta de confianza	Necesario para la privacidad	Válido, afecta la confianza
Celos	No me deja salir con amigos	Sensación de control	Construcción de confianza	Válido, afecta la autonomía