



Servicio Psicológico Telefónico de Prevención de Conflictos de Pareja

Teléfono: 637 88 20 55
De Lunes a Viernes de 10 a 14 horas

¿Por qué un servicio telefónico de atención psicológica?

La circunstancia excepcional provocada por la enfermedad COVID-19, ocasiona la ausencia de normalidad en las relaciones con nuestro entorno en general y, en algunos casos, afecta a las relaciones de pareja, con o sin convivencia.

La acumulación de preocupaciones y problemas de toda índole hacen que el presente y el futuro inmediato estén repletos de sufrimiento e incertidumbre, con riesgo de afrontar el estrés de una forma inadecuada, que puede afectar a la manera en que nos comunicamos con nuestra pareja, desencadenando conflictos innecesarios.

Para afrontar de una forma constructiva estos problemas, la psicología dispone de estrategias y técnicas adecuadas, por lo que nos parece importante poder ofrecer a la ciudadanía este servicio de apoyo psicológico para la prevención de posibles situaciones de conflicto.

Si tienes una relación de pareja, reflexiona sobre vuestras debilidades y fortalezas. Valora si vuestra relación está, o no, basada en el diálogo y si prevalecen la franqueza y la sinceridad en la comunicación.

Si las peticiones de cambio de conducta no surten efecto, plantéate los siguientes interrogantes: ¿Analizáis y halláis juntos/as la dificultad? ¿Cuáles son las expectativas respecto al otro/a? ¿El uso del tiempo y el espacio compartido es el deseado? ¿Es real la corresponsabilidad en las labores domésticas o provoca el desequilibrio una sobrecarga en alguna de las partes? En definitiva, ¿Cómo es la calidad de los momentos compartidos con tu pareja? y ¿Cómo puedes mejorarla previniendo la conflictividad entre vosotros/as?

Ayuntamiento de Utiel

Servicios Sociales - Departamento de Psicología.

Teléfono: 637 88 20 55 - Mail: psicologia@utiel.es



¿Somos una pareja asertiva?

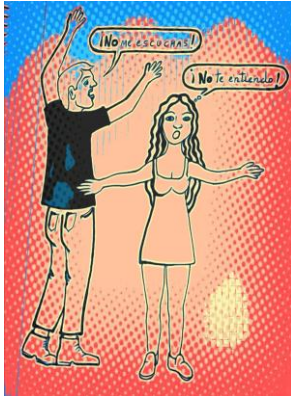


Imagen cedida por
Mario Martínez Arenas.

Según el escenario en el que nos encontramos es posible expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos, de una forma u otra. En muchas ocasiones, aunque cuidamos la forma en la que lo hacemos en otros contextos, no es así en el seno de la pareja, y descuidamos la relación, acumulando una tensión que puede explotar con mayor probabilidad en situaciones de estrés como la que vivimos por la COVID-19. Sois una pareja asertiva si os comunicáis sin agredir ni someter la voluntad del otro/a, manifestando vuestras ideas y sentimientos o defendiendo vuestros derechos, sin la intención de herirlos o perjudicarlos. Pensad que el objetivo de ser asertivos/as en vuestra relación de pareja habrá fracasado si lastimáis a la otra parte cuando os comunicáis con ella.

¿Podemos mejorar la asertividad?

La asertividad es una habilidad social, se trata de la capacidad para relacionarse con los demás de una manera saludable para ambas partes, se adquiere con el entrenamiento y la práctica. Si analizamos de manera resiliente la situación actual de confinamiento y tenemos en cuenta que los momentos de crisis son ideales para el cambio y el crecimiento personal, puedes comenzar por poner en práctica un comportamiento asertivo. Y, si deseas mejorar el estilo y la calidad de tu comunicación con las demás personas y con tu pareja, te ofrecemos, desde el servicio de atención psicológica telefónica, las estrategias adecuadas para la resolución de problemas, la reducción de la ansiedad, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales.

Ayuntamiento de Utiel

Servicios Sociales - Departamento de Psicología.

Teléfono: 637 88 20 55 - Mail: psicologia@utiel.es



**Psicología
y
Asertividad
en las
parejas**



Dentro de la pareja tienes derecho a ...

1. Ser el/la primero/a, algunas veces, de manera equitativa.
2. Cometer errores.
3. Ser el/la juez/a último/a de tus sentimientos y aceptarlos como válidos.
4. Tener tus propias opiniones y creencias, respetando las de tu pareja.
5. Cambiar de idea, opinión o forma de actuar.
6. Expresar una crítica y protestar por un trato injusto.
7. Pedir una aclaración.
8. Intentar cambiar lo que no te satisface.
9. Pedir ayuda o apoyo emocional.
10. Sentir y expresar el dolor.
11. Ignorar los consejos de los demás.
12. Recibir el reconocimiento de tu pareja.
13. Negarte a una petición, puedes decir “NO”.
14. Estar solo/a, aunque la otra parte desee tu compañía.
15. No justificarte ante tu pareja constantemente.
16. No responsabilizarte de los problemas de tu pareja.
17. No anticiparte a los deseos y necesidades de tu pareja, no tienes por qué intuirlos.
18. Responder, o no hacerlo en ese momento.
19. Ser respetado/a, ser tratado/a con dignidad.
20. Necesitar, tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las de tu pareja.



¿Cómo es el proceso de escalada de un conflicto?

Lo ideal es que los conflictos nos hagan aprender, impulsando nuestra capacidad de fortaleza ante las adversidades de la vida y fomentando nuestra inteligencia emocional. En ocasiones, cuando un conflicto no se resuelve o afronta de manera positiva, aumenta la probabilidad de un agravamiento o escalada en los comportamientos hostiles y de acumulación de desamor hacia la pareja.

La prolongada duración de confinamiento a la que nos está sometiendo la COVID-19, puede incrementar el número de discusiones originadas por el estrés, ya que se desarrolla una mayor irascibilidad, se dificulta la comprensión del malestar ajeno, aumenta la incapacidad de ponerse en el lugar de la pareja y la realidad puede verse distorsionada.

Si no adquirimos el hábito de usar una comunicación asertiva podemos ocasionar en la pareja la desilusión, la hostilidad y el enfado, así como la impotencia para crear soluciones al problema, la disminución de la confianza mutua e incluso provocar la ruptura definitiva.

Para prevenir este proceso de escalada destructiva en la relación es esencial considerar algunos aspectos como:

- Comprender que la percepción de una situación concreta varía en función de quien la vive y que ello no significa distorsionar la realidad intencionadamente o provocar al otro/a.
- Expresar los sentimientos propios, en primera persona (*“En esta situación concreta YO me he sentido...”*), evitando los reproches y las culpabilizaciones.
- Aceptar y validar la versión de la otra parte, respetar y comprender la posición y sentimientos ajenos, para encontrar una solución efectiva al problema.
- Realizar las peticiones de cambio de comportamiento como nos gustaría que nos las pidiesen, sin intimidar ni mostrar agresividad. Ambas partes deben ceder para que prevalezca el bienestar en la pareja.



- Elegir el momento adecuado para debatir la situación concreta que causa el problema, sin acumular los malos entendidos e intentando acordar nuevas formas de actuar si la situación se repitiese.
- Abordar el problema desde la calma, autorregulando las emociones negativas previamente.

¿Cómo manejo mi enfado?

Si experimentamos el enfado en la relación de pareja puede ser porque nos sentimos amenazadas como personas, probablemente porque percibimos una injusticia, afrenta o provocación. Reflexiona sobre cómo te sientes, piensas y actúas en esos momentos. Es importante identificar las propias señales del enfado porque nos permiten controlar la activación fisiológica mediante técnicas como el autocontrol de la respiración.

Igual de importante es identificar las señales del enfado en tu pareja porque quizá nos demos cuenta que deseamos abordar la situación en otro momento con menos carga emocional o incluso resolverla de manera diferente. Existen herramientas psicológicas para anticiparse a la reacción de enfado de tu pareja como por ejemplo preparando frases concretas para restar carga emocional a la situación.

Cuando se trata de tu propio enfado, existen también otras estrategias que permiten detener el pensamiento mediante palabras clave como “Stop, detente, para” u otras autoinstrucciones planificadas previamente (listado de costes del enfado y beneficios de la asertividad) que surten efecto con el asesoramiento especializado y la práctica.



También es recomendable realizar listados de las situaciones en las que es más probable que nos enfademos y preparar nuestras propias reacciones desde la calma; o incluso visualizar la situación e imaginar cómo reaccionamos de manera calmada o realizar juegos de rol en la pareja, reconstruyendo la situación para juntos encontrar soluciones asertivas, entre otras técnicas que pondremos a tu disposición en la atención telefónica psicológica.

Estar enfadados/as no nos autoriza a emplear la violencia bajo ninguna circunstancia. Si ha ocurrido algún episodio de agresión en tu relación de pareja, urge solicitar el apoyo institucional.

La Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito (OAVD) de Utiel está a disposición de la ciudadanía en los teléfonos 96 217 31 26 y 637 83 85 90, en horario de lunes a viernes de 9 a 14 horas.

Además, los teléfonos **016 o 900 58 08 88** están activos de manera ininterrumpida todos los días del año, las 24 horas al día, en casos de violencia en la pareja.

*“Cuidado,
responsabilidad, respeto
y
conocimiento son
mutuamente
interdependientes”.*
- Erich Fromm -



*“Un amor maduro
integra el amor por el
otro con el amor
propio,
sin conflicto de
intereses”.*
- Walter Riso -