



HEALTHY  
RELATIONSHIPS  
INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Parejas

### Hoja de Consejos # 2: Cuestionar Creencias Que Afectan Negativamente a Su Relación

1. **Examine sus creencias sobre su relación.** Tome tiempo para reflexionar sobre sus creencias acerca de su pareja y su relación. Considere registrar a diario, pasar tiempo en contemplación, o hablar con alguien de confianza. Una vez que tenga una clara comprensión de sus creencias acerca de su pareja y su relación, estará mejor preparado(a) para examinar el impacto que tienen en sus experiencias en su relación.
2. **Identifique cualquier creencia irrealista sobre las relaciones que podrían causar problemas con el tiempo.** Las creencias irreales sobre su pareja o su relación pueden causar problemas con el tiempo. Expectativas irreales - como que su pareja debe ser capaz de leer su mente o que nunca tendrá ningún conflicto en su relación - pueden resultar en decepción y frustración para ambos. Es importante que las relaciones íntimas de pareja mantengan expectativas realistas pero positivas en sus relaciones, con una mente abierta para cambiar esas creencias cuando nuevas oportunidades surgieren.
3. **Examine la evidencia que apoya o contradice sus creencias.** La recopilación de pruebas sobre sus creencias le ayuda a evaluarlas objetivamente. Por ejemplo, considere la siguiente creencia: "La pareja en una relación sana nunca tienen ningún conflicto". Estrategias para examinar esta creencia podría incluir hablar con otras parejas que tienen relaciones positivas para averiguar la experiencia de ellos con conflicto, leer un libro sobre las relaciones de pareja para aprender sobre las habilidades de manejo de conflictos y hablar con un consejero(a) de parejas para aprender sobre los niveles normales de conflicto en las relaciones saludables.
4. **Considere interpretaciones alternativas de sus creencias.** Considere cómo otras personas, especialmente las de diferentes orígenes, podrían interpretar las mismas situaciones y características de su pareja y su relación. Además, piense profundamente para entender los significados que atribuye a diferentes temas dentro de sus creencias. En cuanto a la creencia de ejemplo, "La pareja en una relación sana nunca tienen ningún conflicto", explicado anteriormente, una persona puede definir el término, *conflicto*, como un desacuerdo leve, mientras que otra persona puede estar pensando que conflicto es más como una gran pelea. Alguien que inicialmente creía que las relaciones saludables no contenían ningún conflicto podría volver a interpretar este punto de vista a la creencia de que los desacuerdos son una parte natural de cualquier relación, y es la manera en que se manejan los conflictos que determina la salud de una relación.

*Cambiar sus creencias, actitudes y expectativas sobre las relaciones requiere tiempo y esfuerzo. Sin embargo, estos cambios valen la pena. Su relación tiene más probabilidades de prosperar cuando usted y su pareja adoptan actitudes positivas y aceptables hacia su pareja y su relación.*