

The background of the slide features a soft, out-of-focus image of a man and a woman walking away from the viewer. They are silhouetted against a bright, warm light that creates a hazy, golden atmosphere. The man is on the left, and the woman is on the right, slightly behind him. The overall mood is romantic and contemplative.

“COMPORTAMIENTO DE LA PAREJA”

LAS ATRIBUCIONES EN LA PAREJA

¿Qué es una Atribución?

Es la explicación o causa que le damos al comportamiento de nuestra pareja.
No es la realidad, es nuestra interpretación.

El peligro: Tratar nuestras suposiciones como si fueran verdades absolutas.

1. Atribución Suspica (Pensar Mal)

Ocurre cuando creemos que el otro actúa con mala intención.

El error: "Lo hace para fastidiarme", "Sabe que me duele y lo hace adrede".

Efecto: Genera resentimiento, peleas y nos hace sufrir innecesariamente.

2. Atribución Empática (Pensar Bien)

Elegir una explicación más amable y humana.

La realidad: "Se le olvidó", "Está estresado", "Tiene costumbres distintas".

Efecto: Facilita la comunicación y baja los niveles de conflicto.

Herramientas para una Relación Sana

- **¡No adivines!**: No tenemos una bola de cristal. Si no sabes por qué hizo algo, pregunta.
- **Indaga antes de juzgar**: Explora la causa real hablando con calma.
- **Acepta la diferencia**: La mayoría de los roces son por valores o costumbres distintas, no por crueldad.

“ES MEJOR PENSAR BIEN Y PREGUNTAR CON CALMA, QUE VIVIR DESCONFIANDO E INVENTADO PROBLEMAS”

CONSEJOS PARA AFRONTAR LOS CONFLICTOS Y EVITAR LOS MALOS HUMOS EN LA RELACIÓN

*Conflictos en Pareja: ¿Cómo evitar los "malos humos"?
Menos razón, más conexión.*

1. El error de "tener la razón"

La trampa: Si buscas ganar la discusión, la relación pierde.

El enfoque: Cada uno tiene su punto de vista. No se trata de quién tiene la verdad, sino de cómo se sienten.

Evita la escalada: El "y tú más" solo lleva al resentimiento y a la distancia.

2. Busca puntos en común (Conciliación)

Rescata lo positivo: De todo lo que dice el otro, busca en qué sí puedes estar de acuerdo.

Ejemplo: "No me gusta tu tono, pero tienes razón en que olvidé sacar la basura".

Acuerdos: Enfócate en lo que los une, no en lo que los separa.

3. Cuidado con la "defensiva"

No te atrincheres: Encerrarse y dejar de hablar por horas o días daña el vínculo.

Pausa necesaria: Si hay mucha rabia, respira profundo y espera a enfriarte, pero no lo dejes pasar.

Relativiza: Pregúntate "¿Esto importará de aquí a una semana?".

4. Relaciones "Ecológicas" (Limpieza emocional)

No acumules: No guardes basura emocional para sacarla meses después.

Limpieza al día: Habla las cosas cuando suceden, con respeto y buscando el consenso.

Acepta la diferencia: Está bien no estar de acuerdo en todo; la disparidad de opiniones también es parte de la pareja.

RESPIRA, RELATIVIZA Y LIMPIA. ES MEJOR LLEGAR A UN ACUERDO HOY QUE ARRASTRAR UN CONFLICTO MAÑANA.

DISONANCIA COGNITIVA: ¿POR QUÉ NOS AUTOENGAÑAMOS?

Esa molesta sensación de pensar una cosa y hacer otra.

¿Qué es?

Es el **"ruido interno"** o malestar que sientes cuando tus acciones no coinciden con tus valores. Al cerebro no le gusta la incoherencia y siempre buscará una excusa para "estar en paz".

Se le pidió a tres grupos hacer algo muy aburrido y luego mentir diciendo que fue divertido:

Los que dijeron la verdad: No sintieron culpa.

Los que cobraron mucho (30€): Mintieron sin culpa porque el dinero era su "excusa".

Los que cobraron poco (1€): ¡Se convencieron de que sí fue divertido! Como el dinero no alcanzaba para justificar la mentira, su cerebro **cambió su opinión** para no sentirse mal.

Excusas comunes (Autoengaño)

Cuando fallamos, inventamos frases para no sentir ansiedad:

- ☐ Salud: "De algo hay que morir" o "Solo es un gustito".
- ☐ Metas: "Mañana empiezo de cero" o "Me lo merezco".
- ☐ El objetivo: Tu cerebro solo quiere dejar de sentir el "ruido" de la culpa.

¿Para qué te sirve saber esto?

Para pillar tus mentiras: Entender por qué inventas excusas cuando fallas (ej: *"fumo porque de algo hay que morir"*).

Para ser más honesto: Te ayuda a ver cuándo estás justificando algo que va en contra de lo que realmente quieres.

¿Cómo resolvemos el conflicto?

Tenemos tres salidas ante ese malestar:

Cambiar lo que haces: Dejar de hacer eso que te hace sentir mal (la vía más sana).

Cambiar lo que piensas: Convencerte de que lo que haces "no es tan malo".

Inventar una excusa: Buscar cualquier pretexto para seguir igual.

LA DISONANCIA: TU OPORTUNIDAD DE CRECER

► **No es algo malo:** Ese "ruido" que sientes es una señal. Te avisa que algo en tu vida necesita una revisión o un cambio.

⚖️ **Busca el equilibrio:** La verdadera paz llega cuando lo que **PIENSAS**, lo que **HACES** y lo que **SIENTES** van hacia el mismo lado.

🚀 **Acepta el reto:** En lugar de inventar una excusa (autoengaño), usa ese malestar para reflexionar: *¿Debo cambiar mi conducta o actualizar mis creencias?*

“CUANDO TUS ACTOS Y TUS VALORES SE ALINEAN, LA NIEBLA DESAPARECE Y EL FARO TE GUÍA HACIA LA PAZ.”