

# Disminuir las críticas y los juicios sobre tu pareja

## Objetivo

Identificar los juicios y críticas que haces sobre tu pareja y aumentar tu comportamiento de apoyo.

## Lo que debes saber

Es natural que de vez en cuando juzgues o incluso critiques a tu pareja. Sin embargo, si ves que estás constantemente juzgando el comportamiento de tu pareja y haciendo comentarios críticos, entonces estás devaluando a tu pareja y erosionando su relación.

Algunos tipos de crítica son especialmente destructivos en una relación, como, por ejemplo

- Críticas dirigidas a la personalidad o al carácter de tu pareja, más que a su comportamiento.
- Críticas que pretenden culpar o avergonzar a tu pareja.
- Críticas que sugieren que no hay margen de mejora.
- Críticas que asumen que sólo hay una manera correcta de hacer las cosas.
- Críticas despectivas o poco amables.

Si hay cosas que quieres que tu pareja cambie, es mucho más probable que lo haga cuando actúas de forma solidaria y respetuosa. Cuando tu pareja se siente valorada y respetada, estará mucho más interesada en intentar complacerte.

## Qué hacer

Durante las próximas semanas, anota cada vez que te encuentres criticando a tu pareja y cómo reacciona. Anota también las cosas que dices o haces que demuestren tu apoyo y cómo reacciona tu pareja. Comprueba si puedes reducir tus comentarios críticos y aumentar tus afirmaciones de apoyo.

Fecha	¿Qué has dicho para criticar a tu pareja?	¿Cómo reaccionó tu pareja?	¿Qué has dicho o hecho que demuestre tu apoyo?	¿Cómo reaccionó tu pareja?

¿Cómo reacciona tu pareja cuando eres crítico?

---

---

---

---

---

¿Cómo reacciona tu pareja cuando le apoyas más?

---

---

---

---

¿Ha visto algún patrón en la forma en la que tú y tu pareja se relacionan?

---

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Qué tan útil fue este ejercicio?

\_\_\_\_\_ = Poco útil, 10= Muy útil.

¿Hay algo específico que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---