

# ¿Tu relación se ve afectada por tus miedos básicos?

## Objetivo

Mitigar las reacciones exageradas reconociendo cuando los desacuerdos están alimentados por alguno de los “miedos básicos”.

## Lo que debes saber

Todas las parejas están en desacuerdo a veces. Si tú y tu pareja son como la mayoría de las parejas, seguramente tienen muchos tipos de desacuerdos. Varios de estos desacuerdos pueden ser de poca importancia, pero algunos pueden ser tan hirientes que incluso pueden temer que su relación se acabe. A veces, problemas aparentemente insignificantes se exageran porque desencadenan alguno de los “miedos básicos”. Los investigadores han determinado que hay cinco miedos básicos:

**Extinción:** el miedo a dejar de existir físicamente. El miedo a la extinción no es simplemente un miedo a la muerte, sino un miedo a “no ser”.

**Mutilación:** el miedo a perder una parte del cuerpo o la idea de que se violen los límites del cuerpo, o de perder la integridad de las funciones naturales.

**Pérdida de autonomía:** el miedo a quedar inmovilizado, paralizado, restringido, envuelto, abrumado, atrapado, aprisionado, asfixiado o controlado de alguna manera por circunstancias que escapan a su control.

**Separación:** el miedo al abandono, al rechazo y a la pérdida de conexión. Este miedo se refiere a sentirse no deseado, no respetado o devaluado.

**Muerte del yo:** el miedo a la humillación, la vergüenza o cualquier otro mecanismo de profunda autodesaprobación. Esta pérdida del yo o de la identidad puede dar lugar a la desintegración total de la percepción de la capacidad de amar, del potencial y de la valía.

Entender cómo los desacuerdos están relacionados con tus miedos básicos puede ayudarte a no reaccionar de forma exagerada ante los pequeños problemas. La mayoría de los desacuerdos pueden solucionarse mediante un sencillo proceso de resolución de problemas, un acuerdo por parte de ambas personas para trabajar en el problema y desarrollando una actitud de compasión hacia ti mismo y hacia tu pareja.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Cuando tengas una discusión o simplemente te sientas crítico con tu pareja, escribe lo que sientes. Posteriormente, comprueba si puedes identificar si hay un miedo básico asociado a tus sentimientos.



Al repasar lo que has escrito, ¿ves algún patrón en los desacuerdos que tienes con tu pareja?

---

---

---

Si uno o varios miedos básicos están asociados a tus problemas, ¿dónde crees que se originó ese miedo?

---

---

---

¿Qué crees que pasaría si compartieras tus miedos básicos con tu pareja?

---

---

---

¿Qué puedes hacer para abordar tus miedos básicos fuera de tu relación?

---

---

---

¿Cómo puedes apoyar a tu pareja para que afronte sus miedos básicos? Explica.

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---