

## Apreciando a tu pareja

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2023). ACT with love. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Este ejercicio es una técnica para ayudar a la pareja a cultivar la apreciación por el otro.

- *Cada día, observa 3 cosas que aprecias de tu pareja. No tiene que ser grandes cosas; puede ser pequeñas cosas tales como; la forma en que te sonrío o la calidez de su cuerpo a tu lado en la cama.*
- *Contempla lo que tu pareja aporta a tu vida. Considera estas preguntas: Si mi pareja estuviera gravemente enferma, a riesgo de morir, ¿qué le diría que es lo que más aprecio de él/ella? Si mi pareja se fuera, ¿qué sería lo más difícil de vivir sin él /ella?*
- *Cada día, observa 3 formas en las que tu pareja contribuye a tu vida. Nuevamente, no tiene que ser grandes cosas; puede ser pequeñas cosas. Puede ser el simple hecho de que trabaje para ganarse el dinero para ayudarte a pagar algunas de las cosas que ambos disfrutan tener. O el simple placer de tener a alguien con quien hablar durante la cena. O la sensación de seguridad que sientes a su lado.*
- *Piensa en la primera vez que conociste a tu pareja: ¿Cuál de sus cualidades personales encontraste más atractiva? Cada día, observa 3 cosas que tu pareja hace que sean representativas de estas cualidades.*
- *Al final de cada día, escribe en tu diario que es lo que más aprecias de tu pareja.*

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)