

Familia y pareja: Vínculos que sostienen y a veces pesan.

Una guía práctica



Las relaciones familiares y de pareja son una de las principales fuentes de apoyo, pero también uno de los mayores focos de conflicto emocional. **No siempre el problema es la falta de amor, sino cómo nos relacionamos, qué cargamos y qué callamos.** Esta guía no busca relaciones perfectas, sino más honestas y habitables.



1. No todo es tu responsabilidad (aunque lo sientas así)

En muchas familias y parejas se reparten los roles sin hablarlos: quien cuida, quien calma, quien cede, quien sostiene. Con el tiempo, estos papeles se cronifican y agotan.

Haz dos columnas:

- **Lo que hago por esta relación:** apunta todo lo que haces porque quieres cuidar el vínculo.
- **Lo que hago para que no haya conflicto:** apunta lo que haces no porque quieras, sino para evitar tensión, culpa o discusiones.

Observa la segunda columna con calma y pregúntate:

- ¿Esto lo hago por elección o por miedo a las consecuencias?
- ¿Qué pasaría si dejara de hacerlo?
- ¿Estoy sosteniendo yo sola algo que debería ser compartido?

Cuando una relación se mantiene solo porque una persona aguanta, cede o se anula, el desgaste aparece tarde o temprano.

2. Diferencia hablar de explicar

Muchas discusiones no son por falta de comunicación, sino por exceso de justificación. Práctica sencilla:

Durante una conversación importante:

- **Intenta usar frases que empiecen por:** “Yo me siento...” “Para mí esto significa...”
- **Evita** “lo que pasa es que tú...”. No es rendirse: es cambiar el plano.

3. El ejercicio del “mínimo viable relacional”

No todas las relaciones pueden (o deben) ser intensas, profundas y disponibles siempre.

Cómo hacerlo:

Pregúntate a ti mismo/a “¿Qué nivel de relación es realista con esta persona ahora mismo?”

Tal vez no sea cercanía emocional, sino respeto, límites claros o contacto puntual. Ajustar expectativas reduce mucho sufrimiento.

4. Aprende a detectar cuándo te apagas

En vínculos importantes, muchas personas se desconectan de sí mismas para evitar conflicto.

Señales de alarma:

- Dices “me da igual” cuando no es verdad
- Te adaptas rápido, pero luego te sientes resentida/o
- Te callas y después rumias

Micro-ejercicio:

Antes de ceder, haz una pausa de 10 segundos y pregúntate: “Si dijera lo que necesito, ¿qué sería?”

No hace falta decirlo siempre. Pero sí escucharte.

5. No todo se soluciona hablando

A veces insistir en “arreglar” la relación solo la tensa más.

Propuesta alternativa: introduce un cambio conductual pequeño (menos mensajes, más espacio, un límite nuevo, una rutina compartida). Las relaciones también cambian por lo que se hace, no solo por lo que se habla.

Las relaciones de familia y pareja no se sostienen solo en el amor, sino en cómo nos vinculamos: en lo que elegimos, lo que callamos y los límites que ponemos. **Cuando evitamos el conflicto a costa de nosotros mismos o asumimos más de lo que nos corresponde, el desgaste aparece.** Revisar nuestro lugar en el vínculo permite construir relaciones más equilibradas, conscientes y habitables.

Centro psicológico SMC – Salud Mente Cuerpo

<https://centropsicologicosmc.com/>

centropsicologicosmc@gmail.com

[C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid](#)

