Piense Ud., ¿Cuándo fue la última vez que se sintió sin que lo apreciaran? ¿Cómo se sintió hacia la persona que no apreció sus esfuerzos? ¿Estaba Ud. más ó menos dispuesto a continuar haciendo el comportamiento por el cual no era apreciado?

Piense Ud. ¿Cuándo fue la última vez que se sintió apreciado? Pregúntese Ud. mismo las mismas preguntas anteriores. Obviamente, Ud. se siente más feliz y es mucho más probable que repita el comportamiento cuando Ud. se siente apreciado.

Aprendiendo como expresar una apreciación sincera es una habilidad crítica para formar y sostener un matrimonio sano. El primer paso para desarrollar esta habilidad es llegar a estar consciente de las muchas cosas que su cónyuge hace para Ud.

Es imposible expresar su apreciación sincera por algo de lo cual Ud. no está consciente. Una área de la cual es fácil de pasar por alto es el "trabajo invisible". El trabajo invisible es todo lo que su cónyuge hace de lo cual Ud. solamente lo nota cuando no está hecho.

Un buen ejemplo es la lavandería. Si Ud. siempre tiene ropa limpia, entonces es fácil tomar por concedido los esfuerzos que hace su cónyuge que está haciendo la lavandería. Ud. no podría notar que día la lavandería se hace, pero Ud. si nota cuando no tiene ropa limpia. Ud. podría decir inclusive algo no grato acerca de ello.

Es muy fácil tomar por concedido todo lo que su cónyuge hace para Ud. Inclusive Ud. podría pensar, "Yo le he dicho antes cuánto aprecio que _____", ó a el ó ella no se necesita dar las gracias cada vez, y si yo dijera las palabras, empezarían a perder su valor."

La gran mayoría de nosotros no estamos en peligro de expresar demasiada apreciación sincera. De hecho, somos culpables de expresar muy poca.

Una vez que Ud. reconozca lo que su cónyuge hace para Ud., el próximo paso es expresar su apreciación sincera por su ayuda. Esto puede ser tan simple como decir "Gracias" ó "Yo realmente aprecio eso" Otra opción es dejar que su cónyuge sepa cómo lo hizo sentir y porqué Ud. apreció el comportamiento.

Si Ud. se está sintiendo menospreciado/a, entonces pida la apreciación. Esto le permite a su cónyuge que sepa que a Ud. le gustaría sentirse más apreciado/a. Continué dando más recordatorios específicos de cosas que Ud. quiere por las cuales le den las gracias hasta que su cónyuge desarrolle el hábito de expresar la apreciación.

Sentirse apreciado es una necesidad humana básica. Cuando Ud. llena esa necesidad básica para su cónyuge, el gozo y la felicidad en su matrimonio aumentará y el dolor y la miseria disminuirán.

Plan de Acción

Escriba cuatro cosas que Ud. normalmente olvida de dar las gracias a su cónyuge por ello.

1.
2.
3.
4.

Haga una lista de tres formas diferentes de las cuales Ud. puede expresar una apreciación sincera por lo que su cónyuge ha hecho.

1.
2.
3.

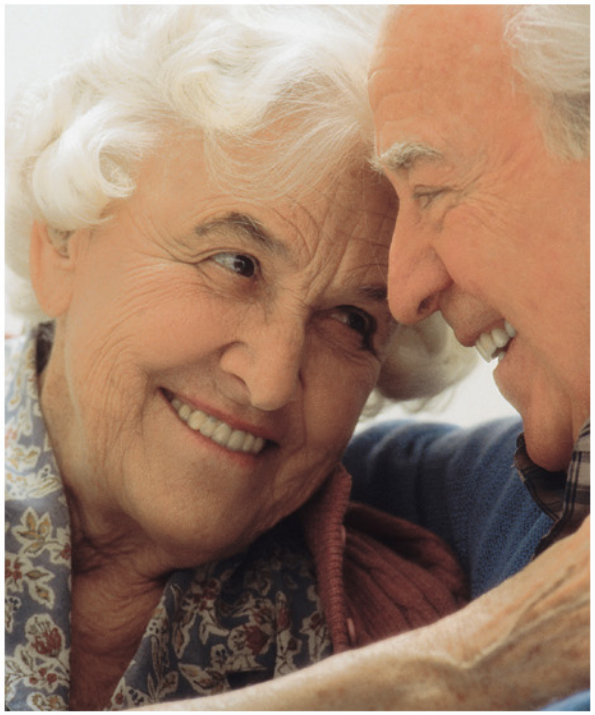
Repita estas actividades varias veces a la semana hasta que Ud. haya desarrollado el hábito de expresar frecuentemente una apreciación sincera.

Visite healthymarriage.org para leer los otros temas en esta serie de folletos.

© El Instituto Nacional de Matrimonios Sanos

Matrimonio

Aumente la Alegría
Disminuya la Miseria



Apreciación

Una Llave para Abrir la Puerta
a un Matrimonio Sano