

*Bruna Barbosa*



*Desafio 30 dias*

CRISIS DE PAREJA



*Bruna Barbosa*  
PSICÓLOGA - COACH

# Crisis de pareja

## ¿Nunca te han enseñado cómo superar las crisis de pareja y hacer que tu relación perdure?

Este libro está diseñado para acompañaros, paso a paso, en vuestro camino hacia la recuperación de vuestra relación de pareja, para fijar unos pilares sólidos y para comprender con mucha más profundidad, cuáles son las claves necesarias para crecer juntos.

Será de gran utilidad para aquellas personas que viven una situación de crisis en su relación de pareja. Muchas personas no saben qué hacer para superar la crisis y reconectar.

Este libro también está recomendado para aquellas personas que tengan una relación de pareja estable, pero tienen interés en descubrir las claves para hacer aumentar la conexión. El sufrimiento que uno experimenta cuando está en una relación de pareja que no funciona o que cae en una crisis, es de las situaciones que más afectan y desgastan a una persona. Ya sabemos que los problemas en la relación de pareja se asocian a un mayor padecimiento de ansiedad, depresión y suicidio, abuso de sustancias, conductas de riesgo para la salud y malestar en general.

He decidido crear este libro porque en mi consulta privada identifiqué la necesidad de ofrecer información y herramientas para mejorar la calidad de vida en las parejas y ayudarles a superar las crisis. Por ello, y porque hay muy poca información sobre este tema, el libro **Crisis de pareja: Desafío 30 días** propone diariamente, durante 30 días, ejercicios prácticos con reflexiones, herramientas y estrategias para afrontar y superar las crisis afectivas y avanzar como pareja.

### Contenido:

- Son 30 ejercicios que deberán ser realizados diariamente. Son ejercicios con duración de menos de 10 minutos, por lo que no hay razón para saltarse un día. Digo esto, porque entiendo que todos tenemos vidas muy ocupadas.
- Material complementario para quien pueda dedicar más tiempo y quiera profundizar en el tema.
- Cuestionario para entender mejor sobre vuestra relación de pareja.
- Libro basado en métodos científicos y empíricamente comprobados.
- El libro puede ser leído solo/a o con tu pareja, si el libro es leído en pareja los

resultados serán más efectivos.

- El libro no sustituye la terapia de pareja, es complementario. Sin embargo, si vives una relación tóxica o de maltrato (físico o psicológico) este libro no es recomendado para ti, te sugiero pedir una cita para terapia individual, para que yo pueda evaluar tu situación.
- Si tenéis alguna duda tendréis una sesión online gratuita de 15 minutos conmigo.
- Una vez adquirido el libro, tendréis acceso ilimitado a él desde cualquier dispositivo electrónico para siempre.
- Estaré con vosotros durante todo el camino, cada día, durante los próximos 30 días, os ayudaré a trabajar diversos aspectos que os hará avanzar como pareja.
- El desafío se basa en 5 fases:
  - ❖ Fase 1: La crisis de pareja.
  - ❖ Fase 2: Las crisis personales.
  - ❖ Fase 3: Cómo salir del estancamiento.
  - ❖ Fase 4: Resolución de problemas y comunicación en pareja.
  - ❖ Fase 5: Parejas inteligentes emocionalmente.

## **Estructura:**

### **1) Introducción**

### **2) La relación de pareja**

#### 2.1 Señales de alarma

#### 2.2 Estrategias para mejorar la relación

### **3) Desafío 30 días. Introducción a la pareja: estrategias y herramientas diarias.**

#### 3.1 Desafío 30 días Fase 1: La crisis de pareja

3.2 Desafío 30 días Fase 2: Las crisis personales

3.3 Desafío 30 días Fase 3: Cómo salir del estancamiento

3.4 Desafío 30 días Fase 4: Resolución de problemas y comunicación en pareja

3.5 Desafío 30 días Fase 5: Parejas inteligentes emocionalmente

**4) Consideración final**

**5) Material complementario**

**6) Bibliografía**



*Bruna Barbosa*  
PSICÓLOGA - COACH