

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

## **COMO AYUDAR A TU PAREJA CUANDO TIENE PROBLEMAS**

Los problemas pueden ser de diversa índole y muy diferentes entre sí, pero sea como fuera y aunque nosotros tratemos de impedirlo, **nos afectan en todos los ámbitos de nuestra vida, con los amigos, la pareja, la familia, etc.** aunque tengamos gran autodominio para tratar de impedirlo, **es inevitable que los problemas nos hagan sentir preocupados, de mal humor, impotentes o con rabia, afectándonos inevitablemente.** Cuando una persona sufre un problema importante, **lo normal es que se produzcan cambios en su comportamiento y estado de ánimo.**

### **Tu pareja y sus problemas.**

Cuando un miembro de la pareja tiene problemas también afecta al otro ya que la otra persona será la encargada de sufrir todas las acometidas que produzca este problema, lo que, poco a poco, irá afectando a la relación. Por ello, cuando tu pareja sufre algún problema importante, observa cómo afecta a sus actitudes y cómo puede dañar otros aspectos de su vida. Debes de ser paciente con la situación y tratar de apoyarle y ayudarle en esos momentos difíciles.

Debes tener en cuenta que los problemas de tu pareja también son tus problemas, puesto que tarde o temprano te van a repercutir. Por ello, debes tener una actitud activa al respecto, a fin de solucionarlo lo antes posible. Esto no quiere decir que tengas que solucionar tú solo el problema por que si le solucionamos los problemas al otro, puedes generar una dependencia. Lo que sí debes hacer es apoyar a tu pareja y buscar juntos una solución, y el quien la tiene que poner en práctica será solo tu pareja.

Hay personas que son muy reservadas y que no desean transmitir sus preocupaciones ni siquiera a su pareja, no desean contar lo que les sucede ni esperan que los ayuden. Otros por el contrario, encuentran en su pareja un fuerte apoyo y la persona idónea para desahogarse y hablar sobre sus preocupaciones.

### **¿Qué actitud debemos adoptar?**

Tu actitud es muy importante. Ser paciente comprensivo/a, cariñoso/a y entregado a tu pareja en esos momentos de dificultad, será muy positivo para ella.

Debes adoptar una **actitud activa** ante los problemas de tu pareja, tratando de ayudarle en su forma de afrontarlos y buscando las posibles soluciones.

Es muy importante que seas **paciente** y que no juzgues su comportamiento. No debes desesperarte ante su actitud derrotista, su temor o su desesperación. Su principal apoyo eres tú y, sobre todo, eres la persona de quien espera afecto y comprensión en esos momentos difíciles.

Es muy posible que tu pareja no encuentre ninguna salida a esa situación porque se ha obsesionado en el problema y en sus aspectos negativos, impidiéndole pensar en alguna solución. Tu puedes ayudarle **aportando una visión más realista de la situación**, convenciéndole de que no es tan grave y que hay soluciones.

### **Cómo ayudarle.**

**Respetar su espacio:** es importante que apoyes a tu pareja pero también es necesario que tenga un tiempo a solas para pensar en el problema. Cuando se trata de un fracaso laboral o frustración en esferas que no son familiares o en las que no puedes actuar directamente lo mejor es darle su espacio aclarando que estás ahí si te necesita pero no trates de invadirlo/a. Recuerda que todos necesitamos estar solos de vez en cuando.

**No crees problemas extra:** no cometes el error que al no comprender que tu pareja necesita espacio y estar sola por un tiempo, empieces a desconfiar o reclamarle su ausencia, creando una preocupación adicional a las que ya tiene; toma esto como una oportunidad de demostrar tu confianza, verás que lo apreciará por siempre.

**Busca entretenimientos y diversiones** para que pueda pensar en otras cosas y hacer una vida más relajada a pesar de los problemas. Estar entretenido en otras actividades y tener la mente ocupada en otras cosas, permitirá que afronte esa situación con una visión más amplia y realista.

**Intenta que se enfrente al problema lo antes posible.** Hazle comprender que si lo pospone sólo estará alargando esa situación. Hay que ser audaces y empezar a poner soluciones lo antes posible, con independencia de lo afectado que se pueda sentir por esa contrariedad en su vida.

**Busca todas las alternativas posibles,** valorando los pros y los contras y elige la que consideres más adecuada.

**Demuéstrale confianza en su capacidad** para resolver situaciones conflictivas o en su forma de asumir la contrariedad.

Ser el apoyo de tu pareja en los momentos difíciles fortalecerá tu relación y será la clave para que tengan un futuro con éxito y cuando se presenten otros problemas más serios puedan arreglarlo juntos.

Si te sucede todo lo contrario y te das cuenta que en vez de ayudar a tu pareja, complicas más sus problemas, porque no tienes la capacidad de apoyarlo/a y salen las cosas mal, es tiempo que busques ayuda psicológica, para poder seguir adelante y seas más asertiva/o con tu pareja y sepas usar tu madurez para que encuentre apoyo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**