

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 20 DE AGOSTO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

COMPORTAMIENTOS QUE TE PUEDEN LLEVAR A LA INFIDELIDAD

Tener una aventura es algo que no siempre pasa por la mente de las personas, muchos dicen que simplemente es algo que jamás harían, nunca serían infieles porque aman a su pareja. Sin embargo hay muchas otras acciones que podrían estar haciendo sin darse cuenta y que si esas acciones continúan puede que se encuentren en una situación que los podría llevar a ser infieles.

La infidelidad por lo general entra sin darte cuenta, (por donde menos te lo esperas) disfrazándose como una diversión inofensiva o comportamientos inocentes. Si quieres que tu relación de pareja perdure y reboce de felicidad, debes revisar tus comportamientos y cambiarlos si es necesario, para evitar problemas.

Comportamientos que te llevan a la infidelidad

1. Coquetear.

“Tener un poco de diversión sana en la oficina con un compañero de trabajo no puede ser tan malo, coquetear es divertido”. Debes evitar este tipo de pensamiento. El coqueteo es peligroso, si alguien coquetea contigo, ignórale o hazle saber que no te prestarás a ese tipo de "juegos."

El coqueteo "Es la insinuación sexual o romántica de una persona a otra, el uso de juego de palabras sugestivas o indirectas indicando que se tiene un interés de índole sexual, esto puede ser logrado mediante la comunicación del lenguaje corporal que incluye arreglarse o tocarse el cabello, contacto visual, tocar a la persona, estar en alguna posición provocativa etc." Las personas que están en una relación de pareja no deben participar en este tipo de comportamiento con ninguna otra persona que no sea su pareja. Esta es una forma de la infidelidad que no conduce a nada bueno. La persona con la que estás coqueteando solo "como juego" puede tomarlo como una invitación para "algo más" o para comenzar alguna relación que no tenías planeada.

2. Contarle cosas íntimas a alguien que no sea tu pareja.

Cuando expresas tus problemas y pensamientos más íntimos a algún hombre o mujer que no sea tu pareja te estás poniendo en una posición vulnerable. Este acto puede parecer inofensivo; después de todo, solo necesitas desahogarte un poco. Pero si tienes un problema, o alguna frustración, háblalo primero con tu pareja. Él o Ella debe ser siempre tu apoyo y tu consuelo. Si ya lo hiciste y aún necesitas hablar del tema con alguien más, intenta con algún amigo que consideres confiable, con algún familiar cercano, o un psicoterapeuta quien por su experiencia te podrá ayudar. No con alguien que pueda considerar tu plática como una invitación a la intimidad. Incluso si solo querías abrir tu corazón, muchas veces termina de una manera muy diferente.

3. Pasar tiempo a solas con otra persona.

Lo que parece ser un inocente almuerzo con alguien, o pasar a verle a su casa para conversar, aprovechando la ausencia de la pareja está definitivamente en la categoría de comportamiento de un infiel. Tú o la otra persona pueden decir: "Somos adultos. Nada va a suceder". Pero la verdad es que las cosas sí pueden suceder y no es apropiado. En lugar de hacer esto, ve a tu casa y usa este tiempo para estar con tu pareja o has alguna actividad para ti solo.

4. Hablar mal de tu pareja.

Un amigo de verdad no habla mal de su amigo con otros. Tu pareja es tu mejor amigo/a y es la última persona de la que tienes que hablar negativamente. Si están teniendo problemas o hay algo que te molesta de su comportamiento, debes hablarlo con él o ella. Permite que tus conversaciones con otros se centren en los atributos positivos de tu pareja y no en lo negativo así demostraras que le eres fiel.

La única excepción en este punto es cuando hay abuso hacia ti de parte de tu pareja. Si existe el abuso (emocional, psicológico o físico) en tu relación entonces si debes hablar a un amigo de confianza, un consejero, o incluso a la policía.

5. Conversar por Internet con alguien del sexo opuesto.

Si piensas que esto es inofensivo, te equivocas. Puede comenzar de esta manera, pero a largo plazo terminará muy diferente. Muchas personas han participado en lo que ellos consideraban conversaciones inocentes con amigos, ex novios del pasado o incluso con extraños. Una cosa puede llevar a otra y antes de que te des cuenta, tu relación se encuentra en peligro. No lo hagas, este tipo de comportamiento solo puede terminar en problemas, tristeza y angustia para tu familia.

6. No ser una pareja sexual dispuesta.

Serle fiel a tu pareja también significa que disfruten juntos de la parte íntima de su relación. La intimidad en la pareja es una parte importante para mantener el amor fuerte y constante. Ser un cónyuge fiel significa hacer todo de tu parte para que tu relación sea una relación hermosa y satisfactoria en todos los aspectos.

7. Poner a tus padres antes que a tu pareja

Tu pareja debe ser siempre la persona número uno en tu vida y mas aún cuando ya están casados o viven juntos. Si algo inesperado tanto bueno como malo te pasa, puedes tener la tentación de llamar inmediatamente a tus padres para compartir con ellos tu alegría. No lo hagas. Permite que sea tu pareja la primera persona en enterarse de tus nuevas noticias, después puedes compartir con todos los demás.

Comprueba tu nivel de fidelidad al repasar estos puntos y asegúrate de que estés siendo fiel a tu pareja o si estas teniendo uno de estos compartimientos es importante que actúes de inmediato y lo corrijas para evitar situaciones

incomodas en tu relación, así disfrutaras con tu pareja de una relación sana llena de respeto, amor y fidelidad.

Si consideras que ya estas sin darte cuenta involucrada/o en una relación que te puede llevar a una posible infidelidad, es tiempo que busques ayuda psicológica. Para evitar caer en una situación que te lleve a poner en riesgo tu relación .

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: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web 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.