

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 21 DE SEPTIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

## **PROBLEMAS QUE DETERIORAN EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA**

Muchas veces, ya sea por la rutina, o por el estilo de vida agitado que todos llevamos o simplemente porque no darse cuenta, las parejas se distancian sin saber cuál fue el momento exacto que las llevó a ello.

De un simple desacuerdo en un momento difícil, se puede llegar a la ruptura si no se pone remedio, y así ocurre con los diversos problemas que apagan el amor.

Cada relación de pareja pasa por momentos y etapas que son mejores que otros, y muchas veces la distancia de la relación podría solucionarse teniendo en cuenta los principales problemas que deterioran el amor y las relaciones de pareja.

### **Los principales problemas son:**

**1) Las grandes y pequeñas diferencias.** Todas las personas tienen diferentes objetivos, intereses e incluso hábitos cotidianos diferentes.

Muchas veces eso va provocando pequeños conflictos que a menudo desembocan en desamor.

Por eso debes saber que lo normal no es que cada uno intente establecer una especie de liderazgo sobre el otro, sino lo mejor es que haya un equilibrio.

Esa es la mejor solución: **hablar, tener empatía, saber escuchar y establecer un equilibrio que les beneficie a los dos.** De lo contrario, cuando más se aleje ese equilibrio más cerca estarán de aumentar los desacuerdos. **Hablar es la mejor forma de solucionar cualquier desacuerdo.**

**2) La pareja se extiende.** Hay veces en las que un embarazo, sobre todo si no estaba planeado, puede llegar a causar algunos disgustos, porque eso implica un cambio de forma de vida, y supone adquirir mayor compromiso y cambiar intereses y metas en la pareja. Todas las parejas deben de estar consientes de que puede existir esa probabilidad, por eso deben tener siempre la mente abierta para poder afrontar esa situación.

**3) La insatisfacción sexual.** Varias parejas no tienen una vida sexual satisfactoria. Eso no es lo más alarmante, sino que ni siquiera lo comentan entre ambos.

Si no te sientes satisfecho/a en tu vida sexual, díselo a tu pareja; del mismo modo que ella debería decírtelo a ti. Trata de probar cosas nuevas, pregúntale qué le gusta, innoven.

**4) La comunicación negativa.** No nos referimos a la falta de comunicación entre la pareja, sino a algo que todavía va más allá: los malos pensamientos y la baja autoestima.

Por ejemplo, cuando uno de los dos esta callado las suposiciones como “debe estar callado(a) porque está enojado(a) conmigo” cuando en realidad quizás solo está pensando en como le fue en el día.

Esos son pensamientos donde uno siempre cree que todo le sale mal y solo ven lo negativo.

Por eso, en lugar de enfadarse por esas cosas, dudar, hacer suposiciones o pensar mal hablen y conviertan esa comunicación en positiva.

**5) Las etapas del amor.** La primera crisis ocurre generalmente al segundo o tercer año de relación, cuando decae la etapa que llamaremos *pasional*, donde tiene una gran importancia el dedicarse el uno al otro. En este momento, cada miembro de la pareja, comienza a pensar en los otros objetivos y metas que le reclama la vida.

**6) Las tareas del hogar.** ¿Quién se ocupa del hogar? La distribución de las tareas del hogar es algo que muchas veces genera conflicto.

Mas ahora en la actualidad, las mujeres demandan igualdad en las labores caseras y los hombres, generalmente se resisten a aceptarlo.

Ambos tienen la misma responsabilidad, así que si se dividen las tareas estarán más cerca de recuperar la conexión de pareja y a la vez ambos estarán más descansados y receptivos.

**7) La familia.** Muchas veces las familias interfieren en la armonía de la relación

Traten de separar familia y matrimonio, y hablen entre los dos de las cosas que solo sean de dos.

No involucren a los padres en sus problemas ni les cuenten lo que sucede, ya que ellos toman partido.

**8) La infidelidad y los celos.** Esta circunstancia genera un profundo resentimiento en la pareja. Los celos no son buenos, perturban la relación y pueden llegar a destruirla.

Una de las bases de toda relación es la confianza y el respeto, si no confías en tu pareja lo más probable es que tarde o temprano se canse de tus celos.

Si hay algo a lo que le das vueltas o sobre lo que dudas, habla con ella/el. Pero no tengas celos infundados, porque estos tienen el poder de acabar con cualquier relación.

**9) Los vicios de la pareja.** Hay una serie de “vicios” o problemas que significan para la pareja un punto de distanciamiento importante e incluso puede causar la ruptura de la relación. Por ejemplo, cuando uno de los dos consume alcohol, o cuando los amigos apartan y distancian a un miembro de la pareja, esto genera muchos problemas en las parejas.

Es importante que sepas qué es lo que no le gusta a tu pareja, y que ella también lo sepa.

**10) Los problemas económicos.** Por último, uno de los principales motivos por los que muchas parejas se separan es por los problemas económicos que surgen en la relación.

Administren sus cuentas y no derrochen dinero común (De los dos) sin preguntar al otro miembro de la pareja.

Estos son los principales problemas por los cuales la relación de pareja se ve afectada. Sin embargo, no es difícil aprender a resolverlos.

Si crees que tu relación se deteriora por alguno de estos problemas es muy importante que busques ayuda Psicológica para que puedas salvar tu relación de pareja, no los pases por alto. Ni lo dejes para después, ya que puede ser demasiado tarde.

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.**