

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 26 DE NOVIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DE LAS CARICIAS

El contacto físico es esencial en el desarrollo humano. Y no solo eso, también las caricias son básicas para la evolución de la madurez del recién nacido, **igual de importantes son en nuestras relaciones de pareja, ahí es en donde reforzamos el cariño, rebajamos el estrés y estrechamos lazos e intimidades.**

Las caricias son un elemento fundamental en una relación de pareja, una caricia puede hacer que nuestra pareja se sienta más valorada, que se desconecte de los problemas cotidianos y que se sienta más aliviada en un momento de desánimo, una caricia en el hombro para reconfortar, otra caricia en el brazo para animar, otra en la cintura como garantía de que todo va bien y un **roce en el rostro** , pueden decir más que mil palabras

Muchos de los problemas de pareja surgen por acostumbrarse el uno al otro, por dar por hecho nuestras emociones más íntimas y por no saber expresar al otro lo que sentimos. Por eso **es tan importante para la salud de una pareja la demostración de cariño, ya sea en forma de palabras tiernas, de miradas cómplices o de caricias sinceras.**

Son muchas las personas que no saben expresar sentimientos o emociones. Por su personalidad o educación, les impiden poder demostrar su afectividad de modo abierto y sincero. Esperan que los demás lo hagan, mientras ellos, muestran cierta frialdad o lejanía. Un comportamiento distorsionado puede ocasionar graves **problemas en la relación de pareja.**

La magia de una caricia

1. El ser humano está hecho para sentir placer al ser acariciado y sentir la química de su pareja, es por eso que una simple caricia, provoca de inmediato que se segregue **oxitocina, la hormona de la felicidad y del placer.** Eso nos hace sentir muy bien, es satisfactorio y agradable.

2. En el plano emocional, una caricia es símbolo de afecto. En ocasiones un gesto es mucho mejor que una palabra. Lo que una caricia dice duplica la intensidad de una frase, porque nos es más sincera, menos falsa más emocionante.

3. Reduce el estrés. Algo tan sencillo como una caricia, reduce nuestros niveles de cortisol en sangre, nos relaja, y baja de inmediato el estrés y la ansiedad. Una de las formas más efectivas que tienen las caricias a nivel de pareja, es el hecho de actuar como catalizadores para la resolución de conflictos. Tras una disputa, tras una discusión, una sola caricia puede calmar la situación. El significado que encierran estos simples detalles, son algo muy antiguo e intenso en el ser humano. Nos sentimos amados y reconfortados. Nada puede ser más placentero y sincero.

4. Las parejas que no se acarician, tienen muchas probabilidades de romper su relación. Es algo fácil de entender. Siempre hay caricias en una relación sexual de pareja, pero si en el día a día no suceden estos gestos de amor y de complicidad demostrados con caricias, los vínculos entre la pareja no serán tan intensos y sinceros. No hay cercanía y por lo tanto poco a poco **la relación** puede enfriarse.

5. Las parejas más saludables, felices y con un vínculo más sólido, tienen como base para su efectividad una buena comunicación, el respeto del uno por el otro, el compromiso, y una afectividad sincera que se demuestra día a día en la necesidad de estar cerca el uno del otro, y sobre todo por ejecutar ese otro maravilloso lenguaje escondido en las caricias, en los abrazos. **Recuerda, que para el ser humano es tan importante la**

alimentación como el amor. Ese que nos aporta equilibrio, que nos hace sentirnos seguros y respetados. Con fuerza para enfrentarnos al mundo y disfrutar de esa felicidad cotidiana.

Las caricias **no sólo son fundamentales en una pareja**, sino que **nuestros amigos** también necesitan saber que los queremos, **nuestros hijos** pueden sentirse aliviados con una simple caricia y **nuestros padres** pueden sentirse más valorados si les demostramos nuestro afecto.

Las caricias y abrazos en cualquier tipo de relación son muy importantes, la magia de las caricias ayuda a sacar una sonrisa a compartir una lágrima o tranquilizar en un momento de angustia.

Queda clara la importancia de la presencia constante de las caricias en todos los ámbitos de una relación, como un ingrediente más para la vida diaria y para demostrarle a nuestra pareja, amigos y familiares que los amamos.

Si consideras que no sabes dar caricias, porque no las recibiste de pequeño/a, y te cuesta trabajo también entregarte, es momento de buscar ayuda psicológica, para que salgas de este bloqueo y puedas dar felicidad, así como aprender a recibirla.

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

Página 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

