

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 2 DE JUNIO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

PRINCIPALES ENEMIGOS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

Cuando se comienza una relación afectiva todo es maravilloso pero con el transcurso del tiempo las parejas tienen que hacer frente a las dificultades y los problemas que se les presentan.

Todas las parejas pasan en algún momento de su relación por situaciones de crisis. Lo importante en esos momentos es afrontarlas y superarlas actuando con madurez y asumiendo los vaivenes de la relación como algo normal que ocurre en todas las relaciones siempre hay que tratar de solucionar.

Ante las dificultades, no se debe caer en el abandono de la pareja ni dejar que las cosas se solucionen solas. Es importante una actitud activa y hacer todo lo posible por salir de esa situación, averiguando cuáles son los motivos que la provocaron y procurar que no vuelva a ocurrir.

Para que una relación **sea sólida debe estar basada en el amor, confianza, respeto y comunicación.** De esta forma, aunque no va a estar exenta de dificultades será más fácil superar todos los obstáculos que se puedan presentar, pues se apoya en los pilares básicos de una relación afectiva.

El comienzo de una relación de pareja es una época muy emocionante que se vive con mucha intensidad. Al principio, todo es maravilloso se ve a la pareja como un ser excepcional, casi carente de defectos, y todo lo que hace o dice parece perfecto.

Es una época de mucha comunicación y diálogo donde empiezas a conocer a la persona que amas: **su forma de pensar y sentir, sus gustos, aficiones, cualidades, defectos.**

Principales enemigos en una relación afectiva.

Cuando la relación avanza y las parejas se ven en una dimensión más real sin el apasionamiento del principio, es cuando se vuelven más vulnerables y están más indefensas ante los principales enemigos de toda relación. Estos enemigos son, entre otros, **la falta de comunicación, la rutina y los problemas de convivencia.**

Falta de comunicación.

La falta de comunicación es uno de los principales problemas con los que se puede encontrar cualquier pareja y que incluso puede llegar a destruir la mejor relación.

Si deseas mantener una relación duradera, debes luchar por tener verdaderos ratos de intimidad donde fluya la comunicación y donde puedas hablar sin ser interrumpido por nada ni nadie.

Cuando amas profundamente a una persona y no sabes transmitirle lo que pienses y sientes, lo más probable es que la relación fracase. Tienes que saber expresar tus sentimientos y tratar de conocer los de tu pareja. Para ello

es fundamental saber escuchar y mostrar atención e interés por todo lo que a ella concierne.

Muchas veces la falta de comunicación se produce por falta de tiempo o por cansancio.

En ese caso, debes fijar un momento al día para poder conversar con tu pareja, sin que ninguno de los dos falte a esa cita. Debes tener en cuenta que lo más importante para ti es luchar por la relación que mantienes con la persona que amas.

La rutina.

A veces, con el paso del tiempo, las parejas se ven envueltas en la rutina y el aburrimiento.

La rutina es uno de los mayores enemigos de cualquier relación que hay que vencer, evitando en todo momento perder la alegría y la ilusión por tu pareja y manteniendo siempre deseos de estar con ella y de realizar juntos actividades que les diviertan y entretengan y, compartiendo momentos de diversión y de ocio.

Debes tratar de sorprender, de vez en cuando, a tu pareja con detalles y con nuevas ideas con la intención de evitar caer en la monotonía y el abandono.

El amor que sientes por tu pareja y la imaginación, pueden ser tus mejores aliados.

Los problemas de convivencia.

La convivencia en pareja es muy importante, es lo que más puede enriquecer a la relación. Es en la convivencia, con el día a día, donde puedes llegar a conocer a la persona que

amas y donde más puedes apreciar sus defectos y cualidades.

Al principio no es sencillo, tienes que ceder y renunciar a algunas costumbres para adaptarte a las del otro o a las que poco a poco vayan creando juntos.

Uno de los problemas más frecuentes que se encuentran en la convivencia es, cuando uno de los dos quiere imponerse al otro, imponer su forma de hacer y de organizar la vida en común, lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.

Cuando una pareja decide convivir debe pensar en los cambios que eso va a implicar para su relación y las dificultades a las que van a tener que enfrentarse.

Es muy importante que las parejas se hagan un auto examen para ver si hay alguno de estos enemigos en su relación y actuar de inmediato para que no se vean afectados y juntos superar obstáculos y tener una relación de pareja plena y feliz.

Muchos buscan la forma de salir adelante, pero se les dificulta mucho porque no encuentran la manera adecuada de manejar esta situación, es de vital importancia que asistan a terapia psicológica en pareja. Así lograrán fortalecer su relación y no ponerla en riesgo.

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