

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 14 DE ABRIL DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **RELACIONES CONFLICTIVAS**

Cuando se habla de relaciones conflictivas no solo se hace referencia a la relación en pareja, sino también, al resto de las relaciones humanas que tenemos con amigos, compañeros de trabajos, de estudio e incluso con la familia.

**Las relaciones conflictivas además de afectar considerablemente nuestra salud mental, también afectan nuestra salud física.** Por ejemplo, cuando se suele pasar por enfrentamientos y discusiones, es común que se genere **ansiedad y stress** lo cual puede afectar nuestro corazón; también en estos casos son muy comunes los **problemas estomacales como la gastritis, ulcera, colitis o los problemas que tienen que ver más con la psicología como son los ataques de pánico y la depresión. Etc.**

Otro de **los problemas comunes que se dan mucho con las relaciones conflictivas especialmente en pareja, es la alteración de ciertos patrones de conducta.** Por ejemplo, si estamos en una relación en donde no hay confianza, la paranoia y los celos extremos son una consecuencia muy grave.

Una gran cantidad de factores explican el hecho de que una persona tolere el maltrato. Muchas veces es una cuestión cultural, esta razón se presenta mayormente entre las mujeres, quienes por educación se acostumbran a ver como sus padres han dominado a sus madres y a ellas mismas en su rol de hijas, reconocen que el hombre es el jefe del hogar, que las mantiene y por lo tanto, todos los demás miembros de la familia le deben sumisión.

Desde luego que este modelo es disfuncional y obsoleto, si tomamos en cuenta el desarrollo de nuestras sociedades en las últimas décadas, la mujer ha dejado de ser solamente ama de casa, madre y esposa, para ser mucho más que eso: profesional, trabajadora, etc.

El deseo de sujetar a la otra persona y controlar nace, del problema de personalidad llamado **codependencia**; pues esto indica que a uno de los integrantes de la pareja le cuesta hacerse responsable de sí mismo, siempre esta mendigando el cariño y/o aceptación del su pareja y si no es correspondido comienzan las tensiones y la aceptación de la relación. Las personas codependientes eligen inconscientemente como pareja a personas disfuncionales con quienes mantienen relaciones conflictivas, donde siempre existe la manipulación.

Existen también personas que sufren **de autoestima baja y allí comienza el problema**. Estas personas creen que merecen este maltrato, que no merecen ser felices y que son responsables de la violencia que sufren. De esta manera no ven su valor y llegan a sentir que sin la pareja no existen, no valen nada.

**Las personas que sufren de baja autoestima, no se creen capaces de tolerar el abandono y por eso si son capaces de tolerar infidelidades y maltratos de todo tipo, y** Como además, el agresor o controlador no siempre es agresivo y luego de una actitud de maltrato se disculpa y se deshace en halagos, regalos y promesas de que nunca volverá a suceder; el agredido, disculpa una y otra vez.

También existen personas que no son capaces de aceptar que una relación ha llegado a su fin, no se hacen cargo de que han fracasado en una relación, por esa razón toleran cualquier cosa.

### **Consejos para evitar las relaciones conflictivas.**

Ser feliz es lo primordial en una relación y cuando en una relación solo hay conflictos y problemas, es muy difícil conseguir esta meta.

Una de las principales causas de los conflictos es la **desconfianza**, por lo que hay que tratar de evitarla. Esto se consigue dejando de lado todos nuestros **miedos** y depositando toda nuestra confianza en la otra persona. Además normalmente son miedos sobre nosotros mismos los que nos hacen ser desconfiados con el otro.

**La comunicación es fundamental en la pareja** y contribuye a que la confianza sea plena. En una pareja en la que hay una comunicación sincera y constante es muy difícil que se llegue a un conflicto serio.

Otro de los grandes problemas es desear continuamente que nuestra pareja sea de otra manera. El **respeto** hacia la personalidad del otro es uno de los pilares de la relación. El deseo de que cambie la otra persona hace que su autoestima baje, con todo lo que eso conlleva, y a ti te impide disfrutar del tiempo que pasas con él y de todas las cosas que te atraen de esa persona.

Las **críticas** que se hagan entre los miembros de la pareja deben ser siempre constructivas y nunca destructivas y hay que evitar mantenerse siempre a la defensiva, ya que eso crea una frontera insalvable entre los dos.

Sigue estos consejos en la medida de lo posible y conseguirás mantener una relación sana y no destructiva, lo que se reflejará en todos los aspectos de tu vida. Además, puedes aprovechar todo el tiempo libre para fortalecer la relación con tu pareja y recargar pilas para comenzar los días con energía.

Los conflictos en una relación siempre van a existir pero hay que saber manejarlos y solucionarlos para no llegar a tener **una relación conflictiva**, si sientes que tu relación se a vuelto mas conflictiva de lo común es muy importante que busques ayuda de un especialista en psicología, la terapia ayudara a la pareja a salir adelante antes de que la relación se convierta en una relación destructiva.

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)

Página 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.**