

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 26 DE OCTUBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **ACTITUDES PERSONALES QUE LESIONAN EL AMOR**

Además de las faltas graves que obviamente afectan a una relación de pareja como la infidelidad o el maltrato, **hay actitudes -comunes y cotidianas-, que al volverse repetitivas, comienzan a generar una herida en la relación matrimonial, hasta llegar muchas veces a consecuencias graves.**

La vida y la convivencia en pareja es una experiencia que permite ser una mejor persona independiente del rol de cada uno de los miembros. Es en la convivencia de la relación de pareja donde se demuestra que clase de persona eres. **El crecimiento personal es independiente a la relación, cada uno debe de saber en que esta fallando o que actitudes de su personalidad están afectando a la relación y actuar lo antes posible.**

Las siguientes actitudes personales pueden estar presentes en ti y causando conflictos en tu relación, **por lo tanto conviene, identificarlas, reconocerlas y cambiarlas**

#### **1. Egoísmo.**

El egoísmo hace que las personas se centren siempre en sus propias necesidades y no piensen en la otra persona al tomar decisiones importantes o incluso en las interacciones cotidianas.

Se es egoísta con el tiempo, con el dinero, con los gustos, con el poder, con las decisiones. En la relación de pareja se deben compartir intereses, tiempo, decisiones, preferencias, bienes materiales, sueños, y muchas cosas más. Como seres humanos, muchas veces cuesta trabajo compartir y ceder. Así que hay que buscar un equilibrio, ambos deben ser flexibles ante ciertas situaciones para encontrar un punto común.

## **2. Desinterés.**

Desinterés por lo que le pasa o lo que siente el otro. No hay nada más desalentador que acudir con entusiasmo tu pareja para contar algo que ha pasado y chocar con una respuesta de desgano y apatía. El desinterés cierra todas las puertas de comunicación que tanto se necesitan en una relación y hace sentir al otro menospreciado e ignorado. No darle la prioridad que merece, es molesto y afecta la convivencia.

Cuando eres desconsiderado con las necesidades de tu pareja, la relación se debilita. Cuando exiges cosas de tu pareja sin tener en cuenta sus intereses cómo su punto de vista o cuando ignoras las necesidades expresadas relacionadas con la intimidad, la comprensión y ayuda, se empiezan a crear heridas que son difíciles de reparar.

## **3. Impaciencia.**

La relación y convivencia de una pareja no es siempre un camino de rosas, Siempre existirán los momentos difíciles y siempre habrá cosas que querrás cambiar de tu pareja y necesitaras paciencia para aceptar y tolerar sus debilidades.

Cuando sepas que estás a punto de perder la paciencia incentiva el control, piensa en vez de actuar sin razonar. Decirte a ti mismo/a: "calma, escucha, respira profundo, contrólate, no es para tanto" es una buena forma de evitar estallar y aumentar el conflicto. Con sutileza, respeto y mucho amor, se pueden lograr grandes cambios.

#### **4. Soberbia**

La soberbia es la falta de humildad para aceptar la crítica y los errores que cometes y esto en la relación de pareja hace mucho daño, te hace creer que tú tienes la razón en todo. Cuando eres soberbio te cuesta trabajo pedir perdón y le hechas la culpa a tu pareja por los problemas o discusiones que tengan.

Para poder ser felices, hay que dejar el orgullo a un lado, pedir disculpas y construir de nuevo.

Nadie puede cambiar a nadie. En lo único que se tiene control es en las propias acciones. No hagas al otro lo que no te gustaría que te hicieran. ¡Cuídate y disfruta de tu relación!

Todos nos equivocamos en algún momento y es algo natural, el problema es cuando ese error se hace repetitivo hasta convertirse en una especie de hábito. Cuando esto ocurre, la relación se va lesionando y debilitando gradualmente y puede llegar a romperse por completo. Por eso, aunque parezcan inofensivas, estas actitudes son bastante peligrosas a largo plazo.

Aunque a veces los malos hábitos en una relación pueden parecer insignificantes, con el tiempo pueden llegar a sumarse y afectarla seriamente. Con frecuencia, la gente puede llegar a subestimar lo que aparentemente son malas

costumbres que no tienen gran importancia, pero la verdad es que esto puede llegar a ser realmente dañino para una relación. Si normalmente incurres en este tipo de hábitos y malos comportamientos debes detenerte y empezar a cambiar para que en vez de perjudicar la relación la fortalezcas.

La clave está en identificar estos errores a tiempo y evitar que se conviertan en conductas frecuentes. El diálogo amoroso y sincero, ayudará a que juntos lleguen a la solución.

Si después de haberlo intentado vez que no logras salir adelante, es importante que busquen ayuda psicológica, para no empañar o terminar su relación de pareja,

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**