

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 06 DE MARZO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL MAL HUMOR EN LA PAREJA**

Todos podemos tener nuestros momentos de mal humor que se consideran totalmente normales, siempre y cuando no sea una conducta habitual. Si el mal humor se instala de forma permanente en nuestra actitud y comienza a ser algo más que circunstancial, deberíamos conocer las causas y hacer algo al respecto.

La vida de pareja pone a prueba nuestra capacidad para afrontar decepciones, pero también la de permitir que aflore lo mejor de cada uno. El sentido del humor facilita esta hazaña.

Sin embargo, los cambios de humor incontrolados y frecuentes, la inestabilidad del tono afectivo y el mal genio indiscutiblemente afectan de modo nocivo a la relación y, sobre todo, si ambos miembros de la pareja son muy irregulares en sus estados de ánimo.

En muchas ocasiones, cuando las personas observan que su pareja está de mal humor de un modo habitual, tienden a pensar que esto se debe a la infelicidad de la relación. La realidad es que existen muchos motivos que pueden producir una mala racha de insatisfacción.

#### **¿Cuáles son las posibles causas de mal humor?**

##### **Exceso de trabajo.**

El exceso de trabajo produce la frustración de “**vivir para trabajar en lugar de trabajar para vivir**”. La persona rompe su ritmo de vida habitual y se aleja de la armonía que implica el equilibrio entre tiempo de ocio para sí mismo/a, para la pareja y la vida laboral.

El exceso de trabajo está acompañado por la preocupación de pagar facturas, hacer frente a la hipoteca, etc. Pero también puede estar el miedo que se deriva de la incertidumbre laboral tan presente en nuestro tiempo.

### **Falta de planes al aire libre.**

Esto ocurre especialmente en las grandes ciudades cuando muchas parejas tienen una vida que se reduce al esquema de trabajo y casa.

La falta de planes al aire libre produce una angustia emocional, un cansancio psicológico notable. Ya que el contacto con la naturaleza es clave para desconectar el estrés y las preocupaciones.

Un estilo de vida sedentario también puede causar mal humor ya que existen empleos que por sí mismos están asociados a esta tendencia.

### **Reparto poco equitativo de las tareas de la casa.**

Esto puede producir muchas frustraciones cuando uno de los dos asume la mayor parte de las tareas del hogar. Es importante elaborar un programa de tareas para que cada uno pueda realizar de forma equitativa las gestiones típicas de la convivencia: planchar, las compras, la cocina, la limpieza (baños, barrer, etc.)

Conviene buscar fórmulas para potenciar la conciliación laboral por parte de ambos. Por ejemplo, algunas parejas deciden contratar a una persona por unas horas para que realice las tareas de servicio doméstico que más cuestan hacerse.

### **Falta de un espacio propio.**

Una persona puede sentirse de mal humor y no porque sea infeliz con su pareja sino porque siente que no tiene un espacio para su propio desarrollo. Aquellas personas que han descuidado su círculo social más cercano suelen experimentar la insatisfacción de no tener amigos con quienes salir el fin de semana y romper su propia rutina de vida.

Incluso existe un plan que produce mal humor: pasar la tarde de domingo viendo la televisión. Claro que cuando es ocasional hasta se disfruta.

## **Problemas de pareja.**

Evidentemente, también pueden tener mal humor porque hay un conflicto importante entre la pareja. Un conflicto que necesita resolverse pero uno de los dos o ambos, se muestra distante en la posibilidad de establecer y negociar soluciones. También puede darse la circunstancia de que el entorno familiar se entromete en los asuntos de pareja.

Otras **causas de mal humor** son cotidianas y sencillas, los problemas de insomnio o la dificultad de descansar correctamente. Los malos hábitos de alimentación también producen consecuencias en el estado de ánimo.

En toda pareja hay sentimientos de agitación e inestabilidad emocional, hasta que uno obtiene un grado de madurez emocional. Esta inestabilidad es debida muchas veces a influencias del exterior y otras al propio desorden interno.

En ocasiones llamamos problemas a ciertos desafíos que la vida nos impone y que no son más que oportunidades para evolucionar y no quedarnos estancados; otras veces llamamos problemas a situaciones comunes de la vida dándoles una connotación trágica que no se merecerían si aceptáramos que son inevitables.

## **A reír también se aprende.**

\*Es muy importante saber gestionar el estrés y la ansiedad.

\*Esmerarse en todos los frentes: Físico (respiración, relajación, ejercicio, sueño). Psicológico (planificar el tiempo, distinguir entre lo esencial y lo necesario, de lo que depende de uno y lo que no). Espiritual (recordar que estamos “de paso”).

\*Cultivar y mantener una actitud positiva.

\*Aceptarse como persona única y especial, dotada de virtudes y defectos, con toda la potencialidad para vivir con felicidad y plenitud.

\*Cuidar a los amigos.

\*Buscar ocasiones para reírse y rodearse de personas optimistas y alegres, con objetivos personales, de quienes se pueda aprender y a quienes se pueda aportar algo.

\*Habla de lo que te apasiona y de lo que te hace o hizo reír durante el día. Evita compartir únicamente las dudas y los miedos con la pareja.

\*Ser asertivos. Es decir, aprender a expresar los sentimientos y deseos; a defender los propios derechos sin herir a los demás, pero con un estricto respeto hacia uno mismo/a.

\*Jugar, bailar, permitirse ser espontáneo/a.

Así los estados anímicos más diversos suceden y hay a su vez cambios notables de humor. Si los cambios anímicos son muy intensos perturban no sólo a la persona que los padece, sino también a la pareja.

### **El mal humor como enfermedad.**

Muchas veces el mal humor crónico señala un trastorno de la personalidad que se conoce en psiquiatría como Distimia, ésta es una forma leve de depresión en la cual se produce una falta de placer en la vida y una especie de tristeza crónica sumada a dosis de negatividad, pero que no llega a ser tan profunda. También aparece en el estado melancólico y en el trastorno bipolar.

Las personas encuadradas en esos sistemas pueden pasar por episodios de irritabilidad, ser poseídas por sentimientos y pensamientos negativos sobre sí mismas, aislarse, sentir apatía, baja autoestima, etc.

Con una personalidad con cierta tendencia depresiva; se agrava si la persona vive situaciones que por alguna razón no puede resolver.

El tratamiento convencional en estos casos, combina psicoterapia con antidepresivos. También en las terapias alternativas hay muchos recursos para acompañar y complementar la psicoterapia tradicional.

Cuando nunca se sabe de qué humor está el compañero/a, y aquí incluyo a determinados padres, madres y cuidadores, el consejo para

las víctimas en primerísima instancia es un tratamiento psicoterapéutico de excelencia, a fin de que se produzca un fortalecimiento de personalidad adecuado.

La cura emocional de estas víctimas se produce a partir del momento en que los puntos emocionales negativos empiecen a aparecer ante sus ojos en su real dimensión, o sea, muy pequeños.

Si compartes tu vida con alguien así, has de saber que difícilmente ellos o ellas mismos se pondrán en tratamiento o reconocerán que tienen algún problema. Entonces, cuídate a ti mismo/a y ayuda a tu 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)

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.**