

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 07 DE AGOSTO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

¿TU PAREJA DAÑA TU AUTOESTIMA?

Cada uno de nosotros somos responsables de cuidar nuestra autoestima y luchar por nuestra felicidad.

Una persona comparte muchos momentos con su pareja, además, posiciona a esta persona en un rol de confianza. Por esta razón, puede ser una influencia ya sea constructiva o destructiva.

De ahí, que sea muy difícil permanecer ajeno al impacto negativo que la compañía de una pareja tóxica, ejerce sobre el estado de ánimo.

Es peligroso estar junto a alguien que cada día quiere minimizarte y hacerte sentir mal e inseguro/a. Algunos traspasan límites y dejan a su pareja mal, incluso delante de extraños y amigos.

Entre las cosas que nos hacen identificar que estamos con una pareja que nos minimiza está: que nos diga nuestros defectos o errores delante de los demás, incluso nuestras propias dificultades; que lo hagan de una manera destructiva y no constructiva; que la pareja no supere nuestras dificultades y viva recordándonoslas todo el tiempo.

Una pareja que además de saber nuestras carencias, no se preocupa por participar en ese mejoramiento, cree que esa dificultad o defecto es solo del otro/a.

Se evidencia un maltrato, se hiere a la persona, y lo peor es que con el tiempo la persona acepta lo que le dicen, permite que hablen mal delante de los demás y se llega a creer eso que dice su pareja.

Empieza a sentirse mal, se torna inseguro/a, se mira al espejo y no se ve atractivo/a, pierde aspectos fuertes de sí mismo/a, se torna débil, hasta el punto de sentir rechazo hacia el o ella mismos/as.

A veces, el mismo estrés y cotidianidad puede llevarnos a no pensar antes de hablar y a que en alguna oportunidad se emita un mensaje, no de forma constructiva sino destructiva.

Sin embargo, es muy importante entrar a evaluar hasta qué punto se está con una pareja que te hace sentir inferior, con defectos y sin virtudes.

Cuando es así, es necesario aceptar que se está en una relación que no es sana y se debe pensar en uno mismo/a.

Si tu pareja corta todo tu potencial a través de comentarios que infravaloran tus capacidades. Si te dice cómo debes o no debes vestir, si quiere decidir por ti con quién debes o no relacionarte, quién debe de ser tu grupo de amigos/as o si ha invadido tu privacidad al tomar tu teléfono sin tu permiso, es muy importante estar alerta.

Secuelas por una autoestima dañada.

- **Relaciones adictivas:** Si una persona siente que no tiene valor por sí mismo/a, que no es nadie sin el otro/a, utilizará a su pareja como único apoyo, como la base en la que sostener y dar sentido a toda su vida.

Siente que sin el otro su vida no vale nada, por lo que se aferrará a esa persona de manera enfermiza.

- **Poco aporte a la relación:** Si no nos creemos personas capaces y válidas, no podremos aportarle nada al otro. No nos veremos con fuerza para luchar por la relación y resolver los conflictos.

Las personas con baja autoestima se limitan a vivir a la sombra de su pareja, sin hacer nada por una relación que debería ser cosa de dos.

- **Ansiedad:** La persona con baja autoestima necesita que le confirmen continuamente que la quieren, tiene miedo continuo a que la abandonen, se ve incapaz de continuar su vida sin el ser amado y todo ello le provoca un malestar y una ansiedad que repercuten en la relación.
- **Evitación de conflictos:** Ese miedo a perder a la pareja hace que muchas veces las personas con baja autoestima cedan en las discusiones o admitan tener la culpa de todo pero no porque crean que el otro tenga razón sino por miedo a perderle.

Esto hace que tu pareja no conozca realmente tus sentimientos y opiniones y provoca rencores y malos entendidos.

- **Celos patológicos:** Al pensar que no vales nada y que tu vida no es nada sin tu pareja. La persona con baja autoestima desarrolla un miedo irracional a perderle.

La única manera en la que se sienten seguros es teniendo siempre a la pareja al lado, que no esté nunca con otras personas, esto hará que la otra persona se sienta agobiada y dolida por la desconfianza, lo que provocará nuevos conflictos.

Lo que puede destruir tu autoestima.

- Las constantes infidelidades de la pareja.
- Las palabras subidas de tono.
- Los gritos, no solo en público sino también en privado.
- La imagen de desprestigio que hace la pareja ante los demás de ti.
- Que te desacrediten delante de otros.
- Que vivan haciendo una lista de defectos y nunca resalten tus virtudes.
- Que tu pareja te haga sentir poco atractivo/a o indeseable.

- Que no te den tu lugar y por el contrario, te avergüencen en público.
- Que tu palabra no cuente, que no puedas dar tu punto de vista de las cosas ni tomar decisiones. Que tu criterio no sea válido para tu pareja.
- Las continuas humillaciones o malas comparaciones.

Todas esas frases hirientes suelen ser groserías y atropellos que puede utilizar una persona que solo está acabando con la autoestima y que no valora a su pareja..

Esos comentarios tienen como objetivo mantener el control sobre el otro/a son un ejemplo de actitudes que en lugar de reforzar la autoestima de la pareja como consecuencia del amor, pisan su dignidad.

Si de un modo habitual vives situaciones que te resultan ajenas a tu lógica y a tu sentido común, háblalo con personas de confianza. Te darán ese punto de vista externo que tanto necesitas.

Una pareja debe darnos tranquilidad y hacernos sentir bien. Si es así este ya es un indicador que nos hace crecer como personas.

Sin embargo, posponer la ruptura no es la mejor decisión sino que tiende a reforzar actitudes tóxicas en el seno de la pareja. Si una pareja te daña en tu autoestima, te deja sin uno de los mayores bienes que tienes: tu amor propio. Y para tu salud emocional eso es tan perjudicial como puede ser para tu salud física quedarte sin defensas.

No dudes en buscar ayuda de un profesional en psicología para recuperar tu autoestima y establecer límites ante una pareja toxica.

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.