

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 12 DE JUNIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA SEGURIDAD EN EL AMOR

Una relación sana, no es aquella en la que **“controlamos”** al otro/a para sentirnos seguros o queridos, si no aquella en la que **“construimos”** una intimidad bonita y cercana que se convierte en inquebrantable.

Tener seguridad en el amor es una meta de autoestima personal. Las personas inseguras tienden más a moverse en el plano del miedo a la soledad. Y ese temor coacciona de un modo negativo.

Cuanto mejor sepas lo que quieres y cómo ir por ello, más seguro/a te sentirás. Es importante ser asertivos/as, aprender a decir “no” a lo que no deseas para enfocar tus energías en lo que “sí” quieres, lograrás hacer espacio en tu vida para que llegue el amor que verdaderamente anhelas.

En una relación la confianza y la seguridad determinan qué tipo de relación se tiene. Porque sin seguridad y confianza, la relación rápidamente puede terminar.

Cada quien tendrá una definición diferente sobre la confianza y seguridad en una relación pero lo importante es que tu pareja y tu estén de acuerdo en cómo piensan sobre este tema.

De allí que no des más importancia a la opinión de otras personas que a la tuya propia. Nadie como tú puede saber lo que ocurre en tu relación. Por tanto, no delegues la responsabilidad de tus decisiones.

Cuando tienes claras cuáles son tus necesidades y preferencias, tus puntos débiles y tus fortalezas, lo que te nutre y lo que te debilita, entonces puedes decidir qué tipo de pareja te conviene.

Además, si sabes lo que quieres en el amor, te ahorrarás disgustos, podrás elegir mejor y te convertirás en alguien más atractivo/a, porque te mostrarás decidido/a y seguro/a.

A partir de ese momento tomas tu poder y empiezas a llevar las riendas de tu vida amorosa. Si no lo haces, tienes muchas posibilidades de equivocarte, sufrir, y acabar rompiendo con tus parejas.

Afronta las consecuencias de tus decisiones como un acto de responsabilidad sin dramatizar ninguna situación. El sufrimiento no nace tanto a partir de una situación determinada sino a partir de la interpretación que haces de ese hecho.

Señales de que sientes inseguridad en una relación

Las señales más obvias son:

1. Ansiedad constante frente a la posibilidad de que tu pareja te deje.
2. Sentir una gran necesidad de amor y atención de parte de tu pareja.
3. Buscar en tu pareja un sentimiento de sentirte pleno/a.
4. Sentirse muy posesivo/a con la pareja.
5. Espiar a tu pareja.
6. Sentir una falta de confianza, aun si no haya hecho algo que funde esa desconfianza.

La inseguridad es un ingrediente natural al abrir el corazón a otra persona. Por tanto, para ser una persona fuerte en el amor, conecta tus sentimientos y vívelos con naturalidad.

La conexión cuerpo y mente es tan notable que la inseguridad anímica se percibe a nivel físico a través de la postura corporal. Por esta razón, también puedes fortalecer tu seguridad con un gesto tan básico como cuidar tu apariencia.

En lugar de obsesionarte con encontrar pareja, ocúpate de mantener un círculo de amigos amplio. Es muy probable que con ellos acabes encontrando a esa persona especial. Mientras ocurre, te convertirás en alguien más interesante y atractivo/a para tus pretendientes. La amistad es un tesoro que debemos cultivar a cualquier edad.

Superando la inseguridad.

Las relaciones son un espejo que nos muestra muchas cosas de nosotros mismos. Te ayudará a conocerte a ti mismo/a, a madurar y a amar de forma consciente.

Quejarte no sirve de nada. Es un desahogo momentáneo, pero no resuelve el problema. Si eres infeliz a su lado, más vale que dejes de gastar energía en la negatividad y empieces a emplearla en mejor forma, usa la comunicación efectiva.

Recibes lo que das. Todas las relaciones tienen momentos difíciles, pero si estás recibiendo demasiado de lo que no quieres, deberías plantearte qué estás aportando tú. ¿Exiges lo que no das? ¿Eres demasiado crítico/a con tu pareja? ¿Pretendes que cambie porque en el fondo no te gusta cómo es?

Siéntete poderoso/a. Cuando no sabes lo que quieres o no te sientes merecedor/a de amor, tiendes a conformarte con el primero que te halaga (porque te hace sentir deseado/a), a ser demasiado complaciente (por miedo a quedarte solo/a o a hacerte valer) a aceptar lo inaceptable (porque en el fondo no crees que puedes estar con alguien que te trate bien). ¡Líbrate de todo eso!

No te comportes como víctima. Cuando sabes lo que quieres, ya no puedes pasarte la vida lamentándote por lo que no te satisface.

Quejarse es más fácil que cambiar, y por eso muchas personas se convierten en eternas víctimas. Pero esa actitud acaba con tu autoestima y con tu poder.

Se tú mismo/a. No tener que fingir, ni torturarte con dietas o con juicios sobre tu forma de ser. Deja de callar o reprimir tus pensamientos por temor a no gustarle a alguien. Nada puede compararse con la paz y el bienestar que sientes cuando te muestras tal y como eres.

Deja de repetir patrones. Si hasta ahora tus relaciones acababan igual, o tus parejas han sido parecidas, quizás se debía a que estabas actuando movido/a por deseos inconscientes o creencias que adoptaste en la infancia. En el momento en que te detienes y analizas esos patrones, arrojas luz sobre tu comportamiento y no los repetirás ciegamente.

Te abres a lo mejor. En la vida hay que saber decir “no” a lo que no queremos para poder hacer sitio a lo que “sí” anhelamos. Decir “no” a una pareja con la que no eres feliz es un gesto que requiere fortaleza.

Piensa que te verás recompensado/a con el regalo de la paz interior y que eso te conducirá a conocer a alguien con quien realmente serás feliz.

Cuando eres libre, asertivo/a y sincero/a, le invitas a tu pareja a que también lo sea.

Aprendes a ser feliz. Quien sabe lo que quiere demuestra que es lo bastante fuerte como para llevar las riendas de su vida. Eres feliz contigo mismo/a y con tu vida.

La inseguridad constante quita mucha energía. Para disfrutar la vida es importante sentirse seguros.

Una vez que descubras lo que te llena, tu relación automáticamente estará libre de conflictos y será una fuente de felicidad. La única verdadera libertad es la que viene de la autorrealización, de quien eres más allá de las ideas que tienes acerca de ti mismo/a.

Si te sientes inseguro/a en tu relación puede ser que tengas algún conflicto interior, y la única forma de superarlo es resolviendo el conflicto. Deja de evitar tu confrontación y busca dentro de ti.

Valórate, observa tus cualidades de un modo objetivo. La seguridad no es innata , se entrena. Intenta enfocarte en tus fortalezas personales. La guía de un profesional en psicología te servirá para lograrlo.

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.

