

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 20 DE MARZO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA**

El amor es una gran aventura. Un largo viaje que requiere tiempo y sabiduría, siendo **la Inteligencia Emocional** un excelente estandarte desde donde guiarnos, y poder dotar de equilibrio a esos momentos de crisis o dudas que todos hemos sentido alguna vez.

En esas discusiones, diferencia de intereses, sentimientos de soledad e incompreensión, la inteligencia emocional nos ofrecerá un marco desde el cual, podemos aprender y revalorizar muchos aspectos de nuestra vida. Pero hay que tener muy en cuenta que **se necesita la cooperación de dos personas para afrontar esas mareas y tempestades.**

Las personas que saben manejar la inteligencia emocional en su vida personal son capaces de reconocer los propios procesos emocionales, tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades, entenderse a sí mismos/as, automotivarse, poder expresar sus sentimientos de manera apropiada y tener empatía con otros. Todas esas capacidades van a repercutir en beneficio la relación con la pareja.

Este manejo de las emociones requiere de un aprendizaje diario, y consiste en adquirir hábitos para desarrollar la capacidad de reconocer corporal y cognitivamente las emociones para luego intervenir voluntariamente en ellas y lograr manejarlas.

Debemos entender que las emociones existen porque son necesarias y funcionales para el organismo. Tener un buen nivel de inteligencia emocional en la vida de pareja es importante porque la relación de pareja está cimentada en elementos emocionales.

Algunos de estos elementos son el amor, el respeto y la capacidad de ser empáticos, es decir, ponerse en el lugar de la otra persona.

Es vital aprender a manejar las emociones y dirigir las hacia el bienestar de la relación.

### **Amar también es comprender.**

Es precisamente la base que nutre a la Inteligencia emocional. **El comprender las emociones propias y ajenas, el saber identificar en el otro sus necesidades y realidades.** Este tipo de conocimiento empieza siempre en uno mismo, si sabemos identificar nuestras propias emociones (alegría, rabia, desilusión, miedo, ansiedad, etc.) podremos después ser capaces de reconocer las emociones de nuestra pareja.

### **Ser el espejo del otro.**

Una relación debe ser un camino para que dos personas, crezcan no solo como individuos sino también como pareja. Es decir, **hay que permitir que el otro piense de forma diferente**, que tenga sus propias necesidades y que madure tanto a nivel profesional como personal, dentro de la propia pareja.

No se trata de prohibir, de encerrarse en una relación donde no hay libertad. Hay que tomar conciencia de que en una relación emocionalmente inteligente, cada persona debe ser el espejo del otro: “yo te comprendo y te respeto”, “entiendo lo que sientes, entiendo lo que necesitas”.

No hay que cambiar al otro/a a nuestra voluntad, hay que ir encajando piezas entre los dos para que la relación sea armónica. **“Enamorarse es encontrarse a sí mismo, y fuera de sí mismo”**

### **Comunicación**

**Debemos practicar escuchar activamente.** Bien es cierto que en ocasiones, nos pueden decir cosas que no queremos escuchar, pero el entendimiento parte siempre desde este punto.

Todo conflicto y diferencia, necesita un buen diálogo donde comunicar ideas, emociones y sentimientos. Siempre es importante expresar este complejo mundo interior en voz alta “yo siento que...” “yo pienso qué...” “me siento...” “lo que me pasa es...”

Habla en primera persona para que la otra persona te entienda, y escucha también sus palabras.

Las personas hábiles en Inteligencia Emocional, suelen establecer reglas a la hora de comunicar, saben negociar, buscando el momento ideal en el que se pueda sentar y hablar.

En ocasiones por ejemplo, lo mejor será guardar silencio hasta llegar a casa, a un ambiente íntimo en el cual dejar salir al exterior los sentimientos, lo que pensamos y necesitamos con pleno autoconocimiento, y aceptación del otro. Sin alteraciones ni gritos.

### **Conocimiento y aceptación.**

Las parejas deben ser personas que se conozcan a sí mismos y a su pareja; que tengan plena conciencia de su naturaleza emocional, que conozcan ampliamente su temperamento y carácter, que manejen sus emociones y las conduzcan de tal manera, que fortalezcan sus buenos sentimientos; que tengan presente que en el centro de su relación está el amor, el cual hay que conservar y fortalecer todos los días, haciendo uso de las capacidades de la inteligencia emocional.

Es esencial que conozcamos **¿cuáles son mis límites? ¿cuáles son mis inseguridades, mis miedos, y mis necesidades?**

En ocasiones, las personas inmaduras son las que más dificultades tienen para establecer un vínculo con su pareja. Son individuos con muchas inseguridades, llenas de dudas, de celos, etc, de aspectos no superados a nivel personal.

Es esencial que te conozcas a ti mismo/a, solo entonces, podremos comprender también a la otra persona. Manteniendo el vínculo sabiendo aceptar a la pareja.

**Las descalificaciones nunca son buenas.** Todos tenemos virtudes y defectos, limitaciones que hay que saber ver y aceptar. Si amas a una persona, no quieras cambiar su personalidad.

**Hay que construir entre ambos un modo de existencia donde los dos se logren aceptar y armonizar,** si nos empeñamos en cambiar la personalidad, empujaremos al otro/a a una infelicidad.

Recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional en la relación de pareja:

- Considerar que a la relación se entra para dar y para recibir.
- Desarrollar “el ser” en lugar “del tener”.
- Afrontar juntos los problemas de manera constructiva, reconociendo cómo se siente el otro/a a través de la validación y la empatía.
- Enfocar la atención diariamente en hacer la vida de pareja mejor, en lugar de enfocarla en lo que podría suceder si la relación terminara.
- Reforzar los sentimientos de conexión con expresiones como: “¡Qué suerte he tenido por haberte encontrado!” “¡Me alegra estar a tu lado!” “Te quiero” etc.
- Expresar las expectativas de cada uno y negociar la satisfacción de las mismas.
- Dejar los problemas del trabajo en el lugar de trabajo realizando ejercicios de respiración para sacar las emociones de ese día y así no mezclarlas con los asuntos de la pareja en casa. Esto se aplica a ambos miembros de la pareja, si los dos trabajan.
- Si ambos trabajan en la misma empresa, llegar a acuerdos que solucionen los problemas del trabajo antes de llegar a casa, para no confundirlos con los problemas personales o de pareja.
- Hacer notar a la pareja todo lo que te agrada de él o ella.

- Utilizar claves, palabras, símbolos, apodos de cariño con la pareja para reforzar su amor.
- Utilizar el vocabulario transformacional. Hablar en términos de preferencias, esto es, en lugar de decir: "¡No puedo soportar que hagas eso!", decir "Preferiría que en lugar de eso hicieras esto otro".

Dos personas que desean ayudarse, apoyarse mutuamente, hacerse felices y educar conjuntamente a sus hijos (si los hay), tienen una convivencia e interrelación humana muy estrecha y a largo plazo, todo esto demanda personas maduras, que han desarrollado un buen nivel de Inteligencia Emocional.

Para lograrlo la ayuda de un psicoterapeuta con un tratamiento adecuado en pareja les podrá proporcionar las herramientas para que ambos desarrollen esta inteligencia emocional.

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.**

