

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 24 DE ABRIL DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **BENEFICIOS DE TENER PAREJA**

Las personas que tienen pareja pueden ser tan felices como aquellas que viven solas. El hecho de **querer a alguien** y de que alguien te quiera es muy necesario en la vida. Solo por eso ya vale la pena tener pareja. Sentirse amado y poder amar a alguien es una de las mayores ventajas de tener una pareja.

Proyectar nuestro amor en la otra persona, cuidarle, hacerle feliz, etc. Todo eso nos convierte o nos hace sentir mejores personas.

Solemos querer lo que no tenemos. Cuando tenemos pareja envidiamos a las personas solteras y cuando estamos solteros/as echamos de menos tener pareja.

Vivir en pareja a menudo es complicado, sobre todo al principio, ya que tenemos que encajar dos personalidades distintas. Dos personas con un pasado distinto una de otra, con una educación diferente.

Cada uno llega con su vida personal y por mucho que hayamos convivido con esa persona durante un tiempo, cuando vivan juntos será cuando acabemos de descubrir cómo realmente es la otra persona.

Por suerte las parejas cuentan con un factor muy importante que es **la ilusión**. Eso les da fuerza, paciencia e interés para solventar y pulir las primeras desavenencias. La vida en pareja puede llegar a ser muy satisfactoria.

Numerosos estudios han centrado sus esfuerzos en definir los beneficios que nos aporta tener una pareja. Todos ellos puntualizan que no solo es suficiente con tener una relación sino que es necesario que sea sana y satisfactoria. Pues el vivir feliz en una relación podría tener influencia directa sobre nuestra salud.

**Las ventajas de tener una pareja estable son muy buenas.**  
Analicemos, las grandes ventajas de tener pareja:

### **Mejor salud mental**

Tener una buena pareja protege de alguna forma contra los problemas psicológicos y psiquiátricos. Tener una relación beneficiosa físicamente más a los hombres y psicológicamente a las mujeres.

Estos beneficios para cuerpo y mente aumentan con el tiempo, es decir que cuanto más larga es una relación feliz más saludable en física y psicológicamente se encuentran sus miembros.

Una relación de pareja estable es un vínculo sólido y maduro marcado por la calidad del amor. Aporta una seguridad sentimental que es muy valorada puesto que la verdadera felicidad implica caminar sobre terreno seguro.

### **Menos estrés.**

Vivir en pareja reduce la producción de cortisol, hormona del estrés.

El estrés tiene efectos muy nocivos sobre nuestra salud física y mental, siendo precursora de enfermedades cardiovasculares y afectando directamente al sistema inmunológico. Así, menos hormona cortisol implica unas defensas más fuertes y menor probabilidad de caer enfermo.

## **Ilusión por volver a casa.**

Pasar unas horas trabajando, por ejemplo, es suficiente para echar de menos tu casa y a la otra persona, tener ganas de llegar para estar juntos. Del mismo modo, a tu pareja le gustara llegar a casa y estar contigo. No olvides esa sensación y convertirla en algo especial que hay que mantener durante toda la vida.

## **La vida entre dos es más fácil**

Trabajar en equipo suele ser muy reconfortante. Cuando la vida nos pone pruebas, o simplemente en el día a día en el que hay que luchar por ganar dinero y sobrevivir, tener pareja y hacerlo de modo coordinado con un fin común es lo mejor para la relación. Ya no estás solo/a, la sensación de tener compañía es muy grata.

La persona que te ve cada día, quien mejor conoce tus sentimientos, con quien te comunicas hasta con miradas es tu pareja. Tener a alguien que te conozca bien y a quien conocer a fondo es otra de las ventajas de tener pareja. A partir de ahí crece la complicidad y las cosas surgen sin más complicaciones.

En pareja se consuelan, se apoyan, se escuchan, etc. Tener a alguien con quien hablar, a quien contarle los sueños, los problemas, los miedos. Esta ventaja mejora con el tiempo. Cuanto más se conozcan más complicidad habrá entre ustedes. Poderse entender sin tantas palabras es una sensación que llena.

## **Sexo garantizado.**

Otra de las ventajas es tener el sexo asegurado. Además de no tener que andar buscando parejas sexuales y de que no siempre lo consigamos, el hecho de llevar tiempo practicando el sexo con una misma persona lo convierte en más placentero, la seducción es importante.

Salir a ligar es divertido y tener sexo loco con una persona a la que acabas de conocer puede ser muy excitante, pero no se le conoce prácticamente nada, no sabes qué le gusta, por ejemplo. En pareja cuanto más conoces a la persona más fácil te resultará satisfacerla.

Siempre puedes crear juegos de seducción con tu pareja. Si trabajas tus relaciones sexuales, fuera y dentro de la cama con tu pareja, y vives para seducirla y mantener la llama encendida no echarás nunca de menos ser soltero/a y poder cambiar de pareja sexual.

Recuerda que la experiencia lleva a la excelencia. Conocer a fondo a tu pareja sexual es una gran ventaja de tener pareja.

### **Sufren menos depresiones.**

Las personas en relaciones conflictivas son mucho más proclives a la depresión, pero si se está en una pareja feliz el apoyo que esta aporta en los momentos complicados puede prevenir la depresión. Las personas con tendencia depresiva también se sienten mejor cuando tienen pareja.

### **Vidas más largas.**

Vivir con tu pareja alarga tu vida. Después de todo lo comentado lo cierto es que tiene todo el sentido del mundo. Si tenemos hábitos más saludables, menos estrés y mejor salud mental lo más normal es que se viva más. ¡Cuidado! Todas estas conclusiones hablan de relaciones satisfactorias, las relaciones conflictivas llevarían a todo lo contrario.

Estadísticas y censos han demostrado que los adultos solteros tienen más probabilidad de una muerte prematura que aquellos que están casados o que tienen una pareja sólida.

Además tener una familia es un regalo que a pesar de que estamos en una sociedad con tendencia al individualismo, la familia sigue siendo uno de los núcleos sociales más valorados. El hecho de sentirte querido por alguien y a su vez, amar sin límites a esa persona es una sensación maravillosa que no encuentran todas las personas.

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.**