

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 24 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CONOCE MEJOR A TU PAREJA

La etapa del noviazgo se caracteriza por el conocimiento mutuo de una pareja y de este modo, poder valorar la posibilidad de **afianzar un vínculo de pareja estable en el futuro**.

Pero, ¿qué ocurre cuando hay un día en el que no sabes si le conoces? ¿Conoces lo suficiente a la persona que tienes a tu lado? Es por ello que se torna imprescindible **conocer mejor a tu pareja**. La convivencia cotidiana es la que nos da todas las pautas sobre la pareja.

Conocerse bien es fundamental para que una pareja perdure y para poder aceptar las virtudes y los defectos de esa persona amada.

La relación de pareja no se consolida al empezar o al contraer matrimonio, esta se llega a consolidar con firmeza en el transcurso del tiempo, ya que atraviesa por algunas etapas y desafíos que hay que superar.

A medida que los superamos, nos integramos más como pareja, por lo tanto no puedes esperar conocer plenamente a tu pareja desde el primer momento.

Aunque tú pienses que conoces todo sobre él o ella se darán situaciones que te harán darte cuenta de lo importante que es aprender más.

Las parejas, incluso desde que están cultivando su amor en el noviazgo, es esencial que exista un buen sistema de comunicación. Esto no es algo que ya se trae sino que debemos cultivarlo día a día, a lo largo de la relación de pareja.

parejas son incapaces de siquiera detectar el problema y, por ende, están imposibilitados para solucionarlo.

Existen diferentes variables que nos afectan para el afrontamiento de los problemas que se generan. El primer paso para poder resolver con eficacia una situación conflictiva consiste en conocer cada factor y darse cuenta hasta qué punto puede influir en la relación de pareja.

Conversación.

A veces puede ser difícil que la pareja se abra para comunicarse, **espera el momento correcto para hacer preguntas y hablar**, y evita interrumpir.

El diálogo es una de las claves máximas para que una relación funcione, puesto que genera confianza, cercanía e interés en el otro/a. Pero no hagas mil preguntas para conocerle mejor porque esto genera de todo menos confianza, puede provocarle desconfianza.

Las preguntas más complejas déjalas para otro momento. Si quieres preguntarle por una antigua novia/o, por una mala experiencia con su familia, o sobre qué siente por ti, o alguna otra situación, es mejor esperar a que estar solos, no de prisa o enfadados.

Refuerza la comunicación de la pareja con un intercambio de opiniones sobre un tema o sobre experiencias del pasado. Es importante que durante la conversación respetes los tiempos de habla y espera, dejando que el otro/a elija el momento para tocar un tema u otro, así no se sentirá forzado/a.

Escuchar.

Sé observador y aprende a conocer a tu pareja para poder entender lo que busca comunicar. Se necesita no solo oír superficialmente lo que te dice, sino desarrollar una gran habilidad de escuchar.

Si lo que haces habitualmente es solo oír, en realidad lo que estás haciendo es preocuparte más por lo que sucede dentro de ti durante la conversación y en lo que vas a responder.

En cambio, escuchar significa preocuparte por la persona que tienes enfrente y procurar entender su situación. Poder desarrollar la habilidad para escuchar es uno de los mejores regalos que puedes dar a tu pareja.

Observa bien.

La observación también te ayudará a **conocer mejor a tu pareja**, ya que a veces las palabras no lo dicen todo, y son las acciones y el lenguaje no verbal lo que más cosas te dejen ver. Los hechos de tu pareja serán los que te guíen para ver si es en realidad la persona que te gusta para estar como pareja estable.

Tiempo.

Comparte tiempo de calidad más que cantidad con él o ella, de lo contrario, si cada uno hace su vida sin tener en cuenta al otro, como una relación de pareja no marcharán adecuadamente.

Es importante que compartas tiempo y planes a solas con tu pareja, también es esencial que veas cómo es con la familia o con los amigos/as, así podrás valorar si es igual siempre o si cambia según con quién esté.

Respetar la privacidad.

Bastará con hacer preguntas en forma directa a tu pareja para saber qué es lo que le gusta o que es lo que quiere, escucha sus opiniones, sus sugerencias y preferencias. Pero si él o ella no quiere hablar de algo, dale tiempo. No presiones, sé tan abierto/a como sea posible.

Sin prejuicios .

Si realmente quieres conocer a tu pareja deja las ideas preconcebidas y los prejuicios a un lado, porque si te guías solamente por ellos te sentirás condicionado/a y nunca podrás verlo/a cómo es en realidad.

Parte de llegar a conocerse se basa en los problemas que se enfrentan, ya que ambos tendrán diferentes formas de ver el problema y de enfrentarlos.

En esta etapa se debe aprender a discutir con la pareja ya que las reacciones no son las mismas, debemos entender que las discusiones de pareja no son peleas, por lo tanto no hay que convertirlas en tal, lo que debe hacer cada uno por su parte, es aprender a escuchar, a ser tolerante y a ceder.

El hombre se interesa más por alcanzar los objetivos y objetos, las mujeres son más subjetivas van a la valoración de las personas y a los sentimientos, para ellas es más importante que el trabajo y la modernidad tecnológica, entonces vemos que los objetivos en ambos sexos son diferentes.

No le pidas a tu pareja que reaccione y piense como tú lo harías ante una situación que origine estrés, las mujeres casi siempre se alteran más, se desesperan y hasta gritan o lloran, necesitan hablar del problema en ese momento, esto les brinda seguridad y apoyo.

Los hombres son más calmados y silenciosos, piensan en la solución, si no la encuentran en ese momento, ven televisión, o buscan huir momentáneamente del problema, hasta encontrarse relajados y buscar la solución.

Debido a que ambos piensan diferente, actúan diferente, debemos aprender a interpretar las palabras de acuerdo al sexo, es una buena manera de llegar a conocer a la pareja aceptando que son sexos diferentes.

Deja que el amor que sientes te sorprenda y no permitas que sea una persona que tengas idealizada en tu mente y no en la realidad.

Las parejas que logran todo lo anterior, no son aquellas que parecen idénticas en pensamientos, actitudes y comportamientos, sino quienes han aprendido a aceptar sus diferencias: buscan comprenderse mutuamente, ser empáticos y cómplices.

Estas parejas aprenden, por amor, a hablar el lenguaje del otro, a escucharle y observar el lenguaje, tanto verbal como no verbal, de su pareja. Han aprendido a ajustarse el uno al otro. Aprendieron a ser complemento. Es importante disfrutar de tu vida en pareja.

Si consideras que no has podido ser lo suficientemente feliz con tu pareja, es tiempo que busques ayuda psicológica, para vivir plenamente.

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.