

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 27 DE NOVIEMBRE DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **COMO DEMOSTRARLE A TU PAREJA QUE LA AMAS**

La emoción que trae una nueva relación, hace fácil y natural comunicar amor por la otra persona, sin embargo después de algún tiempo muchas parejas dan por sentado que se aman y piensan que demostrar sus sentimientos no es necesario. Cuando encuentras a alguien a quien amas, es importante que le demuestres tu amor usando varias formas. Las relaciones pueden volverse difíciles si los sentimientos verdaderos no se comunican ni se expresan de las formas correctas. **Siendo abierto, honesto y consecuente**, puedes asegurarte de demostrarle a tu pareja cuánto la amas.

Existen varias formas de demostrarle a tu pareja cuanto la amas alguna de las cuales son:

#### **Demostrando amor a través de acciones.**

**1-Comienza con algo pequeño.** Las pequeñas cosas pueden hacer una gran diferencia si se pone un poco de pensamiento y sentimiento en ellas. Puedes demostrarle a tu pareja que estas pensando en ella con solo enviarle un mensaje. A veces lo único que desea **tu pareja es que pienses en él/ella** durante el día.

**2-Demuestra tu amor a través de acciones bien pensadas.** Pueden ser cosas simples como prepararle un baño, darle un masaje, lavar los platos, o escribirle un poema. Escoge una acción que sabes que tu pareja va a apreciar.

**3-Pasa tiempo estando presente con tu pareja.** Apaga tu teléfono, la televisión, la computadora y la radio y siéntate junto a él/ella, permitiéndose experimentarse el uno al otro. Estar realmente presente con tu pareja, ofrece, la oportunidad de atenderle, así que mantente disponible para amar a tu pareja.

## Demostrando amor a través de palabras.

**1-Dile que lo/la amas.** Que no pase un solo día en que le digas a tu pareja cuanto lo/la amas nunca des por sentado que lo sabe, La comunicación clara es importante para una buena relación.

**2-Di la verdad.** Decirle a tu pareja la verdad es un acto de amor ya que demuestra confianza y respeto. La verdad no tiene por qué ser positiva para ser significativa, sólo tiene que ser verdadera.

**3-Descubre el “lenguaje de amor” favorito de tu pareja.** Cada pareja tiene una forma de comunicarse y de hablarse, es importante que busques cual es **el lenguaje de amor** que mas prefiere tu pareja (palabras dulces, palabras chistosas, palabras melosas, Etc.

## Demostrando amor a través de la confianza.

**1-Recuerda que las acciones generalmente hablan más que las palabras.** No te limite a decir algo solamente, cuando tus palabras no tienen ninguna iniciativa detrás de ellas, empiezan a perder su impacto y tu pareja podría empezar a confiar menos en ti.

**2-Confía en que tu pareja reconoce tus esfuerzos.** El amor no es una competencia. No se trata de reconocer cualidades o de estar a mano con tu pareja. Confía en que se da cuenta de lo dichoso/a que es de tenerlo.

**3-Recuerda lo que es el amor.** El amor es un acto de la voluntad, no un sentimiento cálido o una expresión inteligente de la experiencia. Aunque el amor es diferente para cada persona, y cada persona lo demuestra de forma diferente, el amor a menudo requiere que te pongas en un segundo plano para satisfacer las necesidades de tu ser amado.

A veces estamos demasiado preocupados de **decirle a nuestra pareja cuánto la amamos**, todo el tiempo. Sin embargo, a veces lo que más vale es tu forma de actuar, **en lugar de desvivirte hablándole de tu amor.**

Recuerda que la mejor forma de decirle lo que sientes a esa persona es en realidad la que no se busca, sino la que te nace.

No esperes hasta que llegue una fecha especial para decirle cuanto lo/la quieres, la mejor oportunidad para hacerlo es cualquier momento. **Lo inesperado y sorpresivo siempre es más interesante en el arte de amar.**

No deje pasar otro día sin fortalecer el amor que sientes por tu pareja en la medida de lo posible, para evitar la aparición de conflictos y discrepancias que no hacen otra cosa que debilitar el vínculo.

Si sientes que no puedes demostrarle a tu pareja amor por distintas causas es importante que busquen la ayuda de un especialista en psicología para que pueda apoyarlos en su relación.

**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)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**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.**