

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 28 DE AGOSTO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL LIDERAZGO EN LA PAREJA**

El liderazgo, en esencia, es la capacidad o la habilidad que tienen las personas para influir en otros.

Una pareja funciona como un equipo cuando trabajan unidos, tienen proyectos de vida en común, y para conseguirlos hay que ir tomando decisiones, repartir tareas, establecer espacios de comunicación, así como motivar al equipo.

Este vínculo se forma en las primeras fases de la pareja, y se asienta conforme la relación va avanzando.

En la mayoría de las parejas estables siempre hay una parte que lidera más, y los líderes necesitan saber cuándo mostrar un enfoque determinado, y lo mejor será al compaginar las tareas de ese liderazgo en la relación.

El liderazgo puede ser bueno; pero si se nos va de las manos puede hacer que nuestra relación se convierta en una situación de mucho pesar para uno o ambos miembros.

#### **Liderazgo Autocrático.**

Existe un tipo de liderazgo denominado **autocrático**. Se caracteriza por que el líder conserva mucho poder y autoridad para tomar decisiones.

Hay que tener cuidado ya que en este tipo de liderazgo, la parte “más fuerte” no suele **consultar con la pareja**, ni le permite formar parte de las decisiones. La otra parte, debe obedecer las órdenes o decisiones sin recibir ninguna explicación.

Es fácil observar relaciones dónde una de las partes ejerce un claro liderazgo sobre la otra parte. Muchas parejas aunque se sienten incómodas de ese modo, llega a ser su forma de organización en pareja.

Sin embargo, el liderazgo autocrático, donde reposa toda la responsabilidad en el otro/a o bien porque el otro/a es controlado/a y piensa que sólo existe una forma de hacer las cosas y es una forma de relación que suele generar conflictos en casa, tristeza y sentimientos de frustración para la pareja.

También puede suceder que uno de los dos miembros sea pasivo, es decir que se recree en la comodidad y el otro/a haya tenido que tomar todas las responsabilidades, esto puede llevar a un agotamiento tanto físico como mental y hasta la frustración.

Así mismo puede ocurrir que con el tiempo el líder ya no discuta ninguna decisión, simplemente comunica a su pareja lo decidido y espera la aceptación por su parte.

En estos entornos la motivación se produce mediante la creación de un conjunto estructurado de premios y castigos. Lo que para una relación no es nada bueno.

Una pareja debe funcionar como un buen equipo de trabajo en el que ambos miembros están a un mismo nivel, en conocimiento, en afecto, en vivencia de la sexualidad, en sentimientos, en la crianza, y un sinfín de aspectos más.

### **El equilibrio entre los miembros de la pareja.**

Cuando ambos saben que cualquier decisión va a ser respetada por el otro/a y cualquiera puede tomar las responsabilidades escuchando a la otra parte, **eso es lo que se llama liderazgo empático o con equilibrio.**

El equilibrio entre los miembros de la pareja, es una quimera dónde exige que dos personas sean capaces de tener igualdad, poder tener las mismas competencias y hasta sus propios deseos.

Es importante esforzarnos por identificar el tipo de relación que se tiene actualmente e invertir nuestra energía en acercarnos al tipo de relación que **deseamos tener**, qué nos gusta a cada uno y cómo podemos hacernos la vida más agradable según nuestras preferencias y no las impuestas.

El liderazgo parte de los deseos y preferencias de los miembros, así como de la posibilidad de intercambiar alternativamente según las necesidades de cada miembro en ese momento concreto de la vida.

La vida es un continuo cambio, las parejas deben aprender a adaptarse a los mismos aprovechando todos los recursos de cada uno cuando haga falta, en lugar de establecer rígidamente un reparto inamovible.

### **¿Cómo y qué se puede hacer?**

Cuando somos líderes, nos encontramos con personas que tienen cierta resistencia a ser guiados, pues lo toman de una forma negativa y se pueden sentir amenazados, minimizados, envidiosos, poco vistos, celosos, entre otras sensaciones que permiten situaciones no productivas dentro de la relación.

Así que, al darnos cuenta como líderes que una relación puede afectarse por el simple hecho de querer guiar a otros, debemos aplicar el pilar de “flexibilidad ante la vida”, el cual nos permite ser flexibles para no amenazar la relación ante personas que no comparten nuestra misma perspectiva.

No hay liderazgo sin comunicación y no puede desplegarse un buen liderazgo con una mala comunicación. Por lo tanto, todo aquel que pretenda ser un líder eficaz, es decir, influyente, debe ser un buen comunicador.

Y para llegar a serlo, debe saber expresarse, y es que además de ser bueno/a **expresando sus ideas**, el líder también tiene **el deber de escuchar**. Así, podrá captar los detalles de la realidad que le rodea y tomar las mejores decisiones dentro de sus posibilidades. Esto significa que debe poder alinearse con la mentalidad de quienes le apoyan.

Para influir, hay que conocer y para conocer es necesario observar. Escuchar es la observación que hacemos con los oídos. Y es que escuchar es un factor clave, un hilo invisible que une al líder con sus seguidores.

En consecuencia, esto permite conocerse y conocer, captar las necesidades para satisfacerlas mutuamente.

Por ello es tan importante que un líder no ignore la comunicación, porque esto no solo frustraría sus metas, sino que lo llevaría a pagar un alto precio de soledad, confrontación y rechazo, no solo de su pareja sino también de otras personas.

No dejes que siempre decida tu pareja ya que el día que tú quieras algo, si le has acostumbrado a decidir así, te costará mucho cambiarlo/a.

En una relación amorosa, ambas partes deben estar a la misma altura, nadie es más que nadie. El liderazgo no debe plantear **problemas** a sus integrantes. Lo mejor es que se tomen decisiones mediante un liderazgo participativo y equilibrado.

Así el equipo sumará fuerzas, en lugar de restarlas, aprovechará las fortalezas de cada miembro según las situaciones de la vida que nos toque vivir y además podrá generar el sentimiento de equipo.

Recuerda que son un equipo que busca un fin común: la felicidad. Por eso, debes procurar tanto la tuya como la de tu compañero/a, ya seas el líder o no.

Todo el gasto y el dolor producido por los conflictos en la relación de pareja pueden evitarse o minimizarse, siempre y cuando la pareja tengan **la inquietud y el deseo de construir una relación de pareja sana** y se eduquen para ello, buscar la ayuda de un profesional en psicología 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](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.**