

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 28 DE NOVIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CÓMO AFECTA LA NIÑEZ TU RELACIÓN DE PAREJA**

Durante la etapa de la niñez obtenemos distintos mensajes de nuestra familia, si estos mensajes son sanos, somos más propensos a tener relaciones sanas como adultos, pero si estos mensajes no son saludables, entonces estamos más propensos a tener relaciones problemáticas como adultos.

Siempre podemos elegir cambiar cuando somos adultos si es necesario, para que podamos tener relaciones sanas. Pero no podemos cambiar sin tener conciencia de la necesidad de cambio. Necesitamos ser conscientes de los mensajes que hemos recibido y guardado, y cómo esos mensajes nos han afectado para bien o para mal.

**Las experiencias vividas durante la infancia crean patrones de conducta que afectan la vida** con respecto a las relaciones de pareja, amistad o laboral y podrían producir problemas de confusión de roles familiares.

Un niño/a que no puede resolver las frustraciones durante su infancia desarrolla una sensación de inseguridad la cual aumenta conforme crece y llega a seguir experimentando las mismas dificultades en la vida adulta que cuando era pequeño/a.

Si el niño/a experimentó **falta de amor por parte de sus padres durante su infancia** es posible que en sus relaciones de pareja busque una solución para resolver su soledad y compensar las carencias afectivas que tuvo mientras crecía.

Este comportamiento conduce al fracaso de la relación de pareja porque **responsabiliza a la pareja de hacerlo/a feliz** y lo culpa si no es así, mientras que la responsabilidad de ser feliz no es de la pareja sino de él o ella mismo.

**Muchas parejas se casan y el hombre asume el rol de padre y la esposa de hija o viceversa, el hombre el rol de hijo y la mujer el rol de madre**, esa confusión de roles no los deja ser felices como pareja pues ninguno de los dos toma la responsabilidad que tienen en la relación sentimental.

**Conductas de la infancia** que arruinan tu relación, pero que son posibles cambiar para construir una relación madura y feliz:

**1. Ser descuidado.** Si a los padres les parecía igual que se hicieran bien o mal las cosas, sin indicar que hacerlas incorrectamente acarrearía doble o triple esfuerzo, tu vida en pareja va directo a las discusiones, porque es cansado estar con alguien a quien le da igual como hacer las cosas, que es descuidado o no pone el mínimo esfuerzo para que todo salga bien.

**2. Mal carácter.** Los **berrinches** de la niñez que los padres toleraban, ya en pareja resulta **insoportable**, sin embargo, se puede modificar ese **temperamento** porque no se nace con buen o mal carácter, sino que se va moldeando, por lo que cada quien elige lo que es, y cómo quiere tratar y ser tratado.

**3. Complejo de inferioridad.** Si no te consideras digno/a de ser amado/a porque piensas que no eres lo suficientemente guapo/a o por cualquier otra razón, será muy complicado que mantengas una relación de **respeto y admiración**, pues ese es el mensaje que estas reflejando hacia tu pareja. Si no te aceptas, es difícil que los demás te acepten.

**4. Sumisión.** Si consideras que la única manera de mantener tu relación es “decir que sí” a todo, nunca llegarás a ser feliz porque siempre le vas a temer a los **enfrentamientos**, los **problemas** o al **abandono**. El día que **estalles** por tanto **sentimiento** acumulado, tu pareja no podrá tomarlo de la manera correcta.

**5. Perfeccionismo.** Este rasgo es devastador porque nadie es perfecto e intentar serlo desencadena mentiras, numerosas exigencias de ti y hacia tu compañero/a, situación nada agradable, y por el contrario es el pase directo al rechazo, desconfianza, así como al **desgaste físico y emocional** por frustración.

**Conocer y examinar los problemas que se acarrean de la infancia** antes de entablar una relación ayúdate a estabilizar las emociones y a reflexionar en los sentimientos de miedo, angustia, dolor, rabia y desconfianza que pudo haber causado traumas, **abre las puertas de la liberación emocional de tu persona.**

Las memorias bloqueadas, son las que muchas veces nos impiden ser felices por eso es aconsejable enfrentar esos traumas sin temor y no bloquearlos en nuestra mente porque al hacerlo creamos barreras a nuestro alrededor que **nos hacen desconfiados, temerosos a ser criticados o juzgados y ese temor no nos deja ser felices ni con nosotros mismos ni con la pareja.**

**Nadie dijo que la relación de pareja es algo fácil**, pues un hombre y una mujer son adultos que traen consigo memorias buenas o malas de su infancia.

Ambos provienen de diferentes tipos de padres que los criaron en formas distintas, muchas veces con otras costumbres y tradiciones. Sin embargo, ambos son adultos y **deben estar conscientes de que deben tomar las riendas de su relación para ser felices** olvidándose de lo que vivieron tiempo atrás cuando aun no estaban juntos.

Si te encuentras en desacuerdo con la forma de vida que tu familia te dio en la infancia, **modificar** estas **conductas** es la mejor **manera** para formar relaciones duraderas, maduras y satisfactorias, para lograrlo un tratamiento psicológico te ayudara a que tú mismo te reprogrames a vivir una vida diferente y saludable.

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)

**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.**

