

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 4 DE NOVIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

COMO EMPEZAR UNA NUEVA RELACION DE PAREJA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Cuando comenzamos una relación es porque creemos haber encontrado a alguien por quien nos sentimos atraídos y con quien deseamos estar. Para que esta relación tenga éxito debemos elegir a la persona adecuada y mantener desde el principio una actitud basada en la sinceridad y en la confianza.

Elegir bien.

Para que una relación de pareja tenga éxito es necesario elegir a la persona adecuada, teniendo en cuenta además de otros factores, la manera de ser de cada uno y lo que ambos esperan de la relación. De esa forma, aunque todos los comienzos en pareja tienen un futuro incierto, se podrían evitar, en algunos casos las decepciones y sufrimientos, en la medida de lo posible, esto se pueden prevenir.

Una relación en la que cada miembro tenga unas expectativas diferentes en torno a ella probablemente fracase. Por eso es importante saber lo que ambos esperan de la relación, si están dispuestos a luchar o por el contrario abandonar en cuanto surjan las primeras dificultades.

También es importante que sepamos cómo es esa persona, por la que nos hemos sentido atraídos y con la que deseamos iniciar una relación de pareja, conociendo su personalidad, objetivos, valores, esto nos ayudara a saber si es la adecuada para comenzar una relación.

Para que la relación tenga éxito.

Existe una serie de factores que influyen y son indispensables.

* **La atracción física**, entendida no como belleza si no como un atractivo físico basado en los gestos, la forma de hablar, de caminar, la sonrisa, el estilo etc. Son aspectos externos que contribuyen a un mayor interés hacia esa persona y que además nos revela algunas características de la personalidad.

* Para que una relación tenga éxito no podemos olvidar **la alegría y el buen humor**, ya que son fundamentales para conseguir una relación sana, divertida, feliz y amena.

* Mantener desde el principio de la relación **el respeto**, no solo por insultos, si no por descalificaciones y cuidando además el trato que tenemos hacia nuestra pareja, para que en ningún momento le resulte ofensivo.

* **Ser generoso** con la pareja dedicándole nuestro tiempo, escuchándola y preocupándonos por sus problemas e inquietudes, conociendo y mostrando interés por todo lo que nuestra pareja encierra.

*Es fundamental que exista una **buena comunicación** para alcanzar un mayor nivel de entendimiento, aunque en ocasiones esta comunicación se puede ver entorpecida por la existencia de una educación cultural diferente, debe ser primordial para ambos.

* **Compartir tiempo libre y procurar tener aficiones comunes**, aunque somos personas diferentes y cada uno tendrá gustos particulares, debemos procurar compartir estos gustos. Si bien no debemos renunciar totalmente a los nuestros, si debemos esforzarnos por el bien común. Dedicar tiempo a lo que a tu pareja le gusta es también bueno para la relación, ya que muchas veces este tiempo libre es el único del cual disponemos para cultivar nuestra relación de pareja.

Confianza

La confianza es una de las bases sobre las que se debe crear una relación. Para lograrlo es importante que se empiece a construir desde el principio y sean ambos los que traten de conseguir esta confianza de manera plena.

Para mantener una relación profunda y sincera, es fundamental que exista confianza y para conseguirlo debemos ser capaces de transmitir a nuestra pareja lo que esperamos y deseamos de ella, tener la seguridad de que lo tiene presente en su modo de actuar.

También es importante que sepamos comunicar aquello que nos molesta y nos incomoda, no como crítica destructiva, si no con el fin de mejorar la relación y de tener una evolución positiva. Es a través del tiempo cuando surgen ocasiones, en las cuales se puede demostrar la confianza, tan necesaria para tener una buena relación y tan fundamental para superar los momentos de crisis por los que todas las parejas pasan alguna vez.

Quizá con el tiempo empecemos a dudar y surja la desconfianza, ya sea porque hayamos sufrido decepciones o porque en algunas ocasiones haya engaños, en tal caso recuperar la confianza es muy difícil y requerirá un empeño mutuo, si quieres podrás.

Lo que no debes hacer.

Muéstrate tal y como eres, **no trates de impresionar a tu pareja con modos de actuar que no te corresponden**, se claro/a al demostrar lo que te interesa, no le hagas creer que tienes interés en temas que realmente no te importan, claro siempre tratando de mostrar empatía.

No trates de cambiar a tu pareja corrigiéndola continuamente y tratando de imponer formas de actuar y de ser, que tú desees que tenga, no te olvides que te enamoraste de tu pareja tal y como es, no pretendas con el paso del tiempo cambiarla solo hazle saber lo que te disgusta, está en él o ella el cambio.

Quizá haya cosas que no percibías y que realmente te disgustan, si desees que tu pareja sea sincera deja sea tal como es, recordemos que los seres humanos somos perfectibles y tendemos a mejorar mas no perfectos.

Recuerda que todo comienzo es difícil, se unen dos vidas distintas, pero no tiene que ser imposible, el punto es disfrutar de la vida en pareja plenamente, ambos alcanzar esa felicidad de compartir, por ello si sientes que te cuesta más trabajo de lo que creías necesitas ayuda psicológica, en terapia aprenderás a sobrellevar lo malo y disfrutar lo bello de una vida en pareja.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

Sabías Que... En la vida tienes que tomar grandes decisiones.

La mayoría de las veces somos conscientes de que hay algo importante en nuestras vidas que necesita algún cambio. Incluso a veces sabemos de qué clase de cambio se trata: terminar una relación de pareja, dejar un trabajo o irnos de algún sitio.

Sin embargo, no encontramos cuando ni como lo podemos llevar a cabo. Nos arrepentimos y posponemos esa decisión indefinidamente.

Una decisión trascendental está compuesta esencialmente de dos elementos. Primero, debes haber identificado que en verdad existe un problema grave. Segundo, ya sabes que es necesario cambiar esa situación para superar el problema.

En muchas ocasiones, no terminamos de tomar las grandes decisiones que sabemos que debemos llevar a cabo. Quizás lo que necesitamos es de un método para pasar del pensamiento a la acción o para, sencillamente, aceptar que no queremos darle un giro radical a esa situación.

Algunas sugerencias que pueden ayudarte en ese difícil proceso de tomar una decisión trascendental. No se trata de un "paso a paso" que debes seguir al pie de la letra, sino de unas pautas acerca de las etapas que es necesario completar antes de llevar a la práctica una decisión definitiva.

Elimina la idea de que tu decisión va a terminar con todas las dificultades.

A todos nos encantaría encontrar una decisión perfecta. Que solucione todo de una vez. Resolviendo los inconvenientes y erradique al cien por ciento. No se toma una decisión porque lo resuelva todo, sino porque nos lleva a una situación que mejora significativamente, algún aspecto de la vida que es importante para nosotros.

La decisión resuelve un problema que es crucial, deja intactos otros elementos que igual tendremos que resolver.

La decisión trascendental también implica una inconformidad, sufrimiento o privación. Por eso necesitamos valor para tomarla.

Piensa que si lo hacemos es porque el problema que queremos resolver ejerce una influencia tan negativa en nuestra vida que hace válidos los sacrificios necesarios para superarlo.

Identifica los riesgos y peligros involucrados en la decisión.

Toda decisión trascendente implica también un conjunto de riesgos y, a veces, de peligros. Esto no solamente aumentará la fortaleza para seguir adelante, sino que además le otorgará más firmeza y conciencia a lo que estamos decidiendo.

Podemos hacer una lista donde se toma una hoja de papel y escribimos todos los riesgos implicados en la decisión.

Hay que Identificar cada riesgo y cómo puede afectar. No se omite nada, incluso si pensamos que se trata de un riesgo mínimo, absurdo y sin importancia. Cuando vamos a tomar una decisión definitiva, nada es irrelevante.

Identifica tus emociones.

Antes de tomar una decisión importante, lo normal es que haya muchas dudas y miedos al respecto. Lo malo es que esos temores logran a veces distorsionar la perspectiva. Es importante que tengas claras tus emociones y sentimientos frente al problema que quieres resolver a través de una decisión radical.

Cuando tengas relativamente claras tus emociones, seas consciente de los riesgos que implica la decisión, de lo que vas a perder y a ganar. Estarás listo para entrar en acción. No lo pospongas. Fija una fecha para tomar esa decisión tan importante.

Si tienes dificultades para identificar la causa de tus problemas en tu vida, es importante que acudas con un psicólogo para que te pueda ayudar a darte cuenta de los conflictos que tienes y de las posibles decisiones que tengas que hacer para salir adelante

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com