

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 11 DE MARZO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA INSEGURIDAD EN EL AMOR**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

Enamorarse y querer a alguien, para muchos es como dar un salto al vacío, y compartir lo más íntimo de nuestro ser, resulta ser un acto de valentía, y al mismo tiempo de temor; por ello algunas personas sienten inseguridad al amar. Porque amar es confiar, dejar fluir y abrirse al otro. La pareja tiene que ser como una zona segura en la cual puedas expresarte y mostrarte tal y como eres, ya que, si esto no es posible, es probable que la relación termine por la inseguridad y las dudas.

Por ello hablaremos de las señales de inseguridad en el amor que pueden tener las personas que ya estén en pareja o que hayan dado por terminada una relación, ya que una de las señales de inseguridad en el amor es abandonar por el temor a salir lastimado.

Conoces a alguien, te gusta mucho y empieza a aparecer la inseguridad, el vértigo, el miedo a que te haga daño y abandonas antes de que realmente se haya formado el vínculo.

Dicho de otro modo, “salir corriendo” cuando se está, a penas, conociendo a alguien es una señal de inseguridad que ya es muy conocida e identificada, tanto por quienes la experimentan en su propia piel como por quienes la han identificado en sus parejas. Sin embargo, hay otras señales de inseguridad en el amor que pueden pasar más desapercibidas.

#### **La inseguridad en pareja: el gran enemigo del amor.**

Amarte a ti mismo, respetarte y estar segura/o de ti son requisitos fundamentales para tener una relación de pareja saludable y feliz, por eso insisto siempre en la necesidad de gozar de una buena autoestima, para no correr riesgos innecesarios en el amor.

**Control y Celos.** Una de las señales de que existe inseguridad en el amor es la búsqueda del control, sobre la relación (las cosas que se hacen juntos) (lo que hace o deja de hacer tu pareja). Algunas personas tienen una necesidad muy alta de control. Hablamos de una necesidad que a menudo se traslada a la pareja. El buscar maneras para saber qué es lo que hace porque lo hace y con quien, cuando no está con nosotros, y aun cuando lo está. Querer controlar sus actividades evadiendo su privacidad.

En general, cuando una persona busca el control de la otra es porque se siente insegura. Una necesidad de control alta también puede ir unida a problemas psicológicos, como el trastorno obsesivo compulsivo. Además, la inseguridad en el amor también se manifiesta en forma de celos.

Los celos son la señal de inseguridad por excelencia; las personas que están seguras de su relación y tienen confianza en sí mismas también pueden sentir celos, pero sin una intensidad o frecuencia que las domine.

Una buena manera de combatir los celos es eliminar todos los comportamientos que lleves a cabo como resultado de los celos, por ejemplo, preguntarle donde está, a qué hora llegará a quién ha visto, checar redes sociales, etc.

Confía en tu pareja. Muchas veces nuestras inseguridades tienen como base, experiencias de relaciones pasadas, recuerda que cada persona es diferente. Crees que tu pareja te engaña. Al principio no tienes ningún motivo para pensarlo, basta que los celos se instalen en tu mente para que veas señales de infidelidad en cualquier gesto de tu pareja.

Por otro lado, las personas que están seguras de su relación y de sí mismas, entienden que las personas pasamos por diferentes estados emocionales y que cada uno de ellos modifica la apertura hacia los demás, incluida la pareja.

**Confianza.** Lógicamente la inseguridad destroza la confianza en pareja, ese valor fundamental sin el que es imposible lograr una relación sana.

**Comunicación.** Esa inseguridad no te deja hablar con claridad, de tus sentimientos, hablar del estado de tu relación. Tienes miedo a decir lo que no debes y prefieres callarte, ¿no es así? No temas el hablar con tu pareja siempre te hará sentir mejor.

**Autoestima.** No es egoísmo cuando nos referimos al gritar a los cuatro vientos que es necesario amarse a uno/a antes de amar a nadie más, tener una buena autoestima es fundamental para sentirte más seguro de ti misma/o, del amor que das y del amor que recibes.

**Relación tóxica.** La inseguridad, en definitiva, te lleva a vivir en una relación tóxica, a establecer un vínculo de dependencia emocional que puede poner en peligro toda tu vida.

### **EVITA CONFLICTOS.**

Discutir y no estar de acuerdo con tu pareja es sano. De hecho, los desacuerdos y las diferencias son necesarios para aprender a convivir con el otro, ya que es una persona diferente, con sus características y necesidades.

Son muchas las personas que tratan de alejar cualquier presagio de discusión, pues creen que este es un síntoma de debilidad en la pareja. Así, se guardan sus opiniones para propiciar diálogos que siempre vayan en la misma dirección: lo que diga el otro. Esta costumbre que a corto plazo puede beneficiar la comunicación, a la larga termina destrozando a la persona y a la pareja. Por otro lado, esta falta de espontaneidad, lejos de eliminar la inseguridad en el amor, lo que hará es aumentarla. Por ello di lo que piensas, llega acuerdos, contemplando lo que tu pareja también quiere.

### **EVITAR LA INSEGURIDAD EN PAREJA.**

La inseguridad se puede evitar. Requiere esfuerzo, al igual que las relaciones de pareja, requiere ejercicios de autoafirmación y requiere tiempo a solas. Sí, a solas. Un tiempo que tienes que dedicarte a ti misma/o, sin ese “nosotros” que utilizas continuamente. Es necesario que recuperes la seguridad en ti mismo/a y eso es algo que debes hacer solo/a.

Recuerda que si sientes que no puedes aunque lo hayas intentado de varias maneras, en terapia psicológica se te ayudara a tratar este y algún otro trastorno a fondo, con la finalidad de que seas una persona segura y feliz.

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.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

## **Sabías Que... Hay estrategias para llevarte bien con tus padres.**

El trabajo de ser padre es uno para los cuales no hay manuales, ni universidad dónde se enseñe a ser un padre perfecto. Tus padres están aprendiendo diariamente cómo ser mejor, y como humanos que somos, tenemos fallos y aciertos, esto también se debe a que aprendemos a ser padres por el método de ensayo y error.

Tus padres te han dado la vida, criado, educado y te han dado todo lo que han podido para que tengas una vida mejor que la suya. Sin embargo, esos esfuerzos paternos no siempre acaban en agradecimiento debido a las presiones y a las tensiones familiares que puede generar una mala comunicación.

Como adolescente es complicado encajar con los gustos, pensamientos y manera de ser de tus padres, todo tiene solución, hay pasos que debes seguir para llevarte bien con tus padres y entenderlos:

En primer lugar debes respetarlos. Ellos son tus padres y tu autoridad por eso debes respetarlos, esto no significa que en todo tengan la razón, si no les contestas o inicias una discusión después podrás hablar y negociar con ellos cuando se tranquilicen.

Gritarles, insultarles y desobedecerles son conductas inadecuadas, si quieres que te den más libertad empieza por demostrar que eres un adolescente maduro, no un niño.

Ponte en sus zapatos. Comprende que para ellos es difícil reconocer que estas creciendo. Ten paciencia. Es usual que luches con tus padres acerca de casi todo y quizá por cosas insignificantes, probablemente sientas que están en contra tuya o ellos perciban lo mismo, pero no es nada de eso.

Ten muy claro que hace poco tiempo eras un infante y tus padres decidían y hacían todo por ti para que estuvieras bien. Ahora ya creciste, eres capaz de decidir y hacer ciertas cosas por ti mismo pero tus papás aún no están listos para recibir a su adolescente, pues ya eres una nueva persona, sigues siendo su hijo pero ya tienes inquietudes diferentes y vas alcanzando independencia.

**Acepta sus límites.** Por ejemplo si te deja salir pero con la condición de que vuelvas a un horario que el/ella ha elegido, es conveniente que lo hagas, veras que así te dejara volver a salir en otras ocasiones.

**Apégate siempre a la verdad.** En una familia cuando hay secretos y mentiras uno pierde la confianza en sus padres y al mismo tiempo en uno mismo. Se pierde la confianza básica en la vida, que es esencial para el logro de los objetivos más elementales.

**Pasa más tiempo con ellos:** Así podrás conocerlos y ganar su confianza, esto te beneficiara mucho.

**Dialoga con ellos.** Para obtener apoyo o permiso para ciertas actividades que tus padres no aprueban dialoga con ellos, entren en razón juntos, de manera lógica, así tendrás la oportunidad de defender tus intereses de manera madura y demostrar que ya eres capaz de asumir la responsabilidad de tus actos, sean sus consecuencias buenas o malas.

**Negocia y pacta un trato con ellos a manera que ambos ganen.** Por ejemplo, pueden acordar que si obtienes buena calificación en tu próximo examen podrás ir a la fiesta que tanto quieres.

**Habla.** Explica brevemente lo que te pasa: sí estás de mal humor, y no tienes ganas de hablar solo dile a tus padres: “estoy de mal humor, luego platicamos”. Porque si no dices nada con tus palabras, ellos no sabrán que te pasa realmente.

Si les dices lo que sientes y lo que pienses, verifica que tu mensaje haya sido claro y que tus padres lo hayan entendido.

**Pide disculpas y repara el daño sí faltaste a tu palabra:** si has desobedecido a tus padres o les has dicho una mala palabra o acción, pídeles disculpas por el daño que has hecho, es el único camino para recuperar la confianza de tus padres.

Tus padres te aman pero muchas veces están en desacuerdo contigo porque siempre su primer instinto es protegerte, eres su hijo y quieren lo mejor para ti en todos los aspectos.

Por esa razón quizá a veces no les gusta alguno de tus amigos, o piensan que no estás listo/a para realizar alguna actividad que te guste, o no les agrada que vayas a una fiesta donde habrá alcohol. Tus padres te aman,

por eso te protegen con sus reglas, permisos, desaprobaciones, porque piensan que es lo mejor que pueden hacer por ti.

Tener todos los días una pelea distinta con los padres hace que la relación se destruya aun más, no sigas perdiendo tiempo y sigue todos estos pasos para llevarte bien con tus padres y mejorar tu relación con ellos no olvides que ellos también pueden equivocarse, comprende que su único objetivo es ser buenos padres y dar lo mejor para sus hijos.

Si a pesar de todo sigues sin llevarte bien con tus padres es muy importante que ambos asistan a terapia psicológica para que reciban orientación de cómo mejorar su relación.

Ya que si se arreglan adecuadamente los problemas podrán llevar una sana y buena relación, de lo contrario de por vida, tendrán una mala relación y esto lleva a alejarse, dejarse de hablar por tiempo ilimitado. Etc. Recordemos que la vida es solo una y muy corta, no la debemos desaprovechar.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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