

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 3 DE FEBRERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

LOS VALORES EN TU PAREJA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Los valores en la relación de pareja cobran forma a través de los miembros que la componen. En este sentido, lo que sabemos es que cuando son similares, es más probable que el proyecto conjunto siga adelante. ¿A qué nos estamos refiriendo al hablar de valores? Los valores hacen referencia a aquellas cualidades o virtudes que caracterizan a una persona, una acción o un objeto que se consideran positivos o de gran importancia por parte de un grupo social.

Dicho de otro modo, los valores serían aquellas cualidades que destacan en cada una de las personas y que, a su vez, las empujan a actuar de una u otra forma debido a que son parte de sus creencias. Además, expresan sus intereses y condicionan sus conductas.

Tanto hombres como mujeres buscan en su pareja a alguien con necesidades semejantes, compatible, con características en común, afín, con el cual sea posible la identificación, con gustos similares. Desde la teoría instrumental de la selección de pareja, lo anterior se debe a que las personas buscamos a alguien que posea valores parecidos a los nuestros.

Remar juntos en la misma dirección, determinar los valores en la relación de pareja, puede asentar las bases para que funcione adecuadamente o para que esta mejore. Las conductas y expectativas que cada individuo tiene, en este caso referentes a la relación de pareja, responden a las creencias y valores sociales transmitidos mediante el proceso de socialización al cual fueron sujetos.

Establecer los valores en la relación de pareja es un objetivo que requiere de un trabajo conjunto. Como hemos dicho al principio, cada pareja es única y por tanto, los valores que la conforman.

Sería bueno establecer una comunicación asertiva y fluida, que genere confianza. La llamada comunicación asertiva es definida como la capacidad de expresarse de una forma directa, honesta y respetuosa. En todo caso, abrir canales de comunicación entre la pareja vendría a significar que ambas personas asuman el compromiso de compartir lo que corresponde a un vínculo, es decir, desacuerdos, logros, metas en común, necesidades, etc. o bien desarrollar la disposición de aprender a hacerlo.

La buena comunicación se ve reflejada en vínculos sanos, respeto mutuo, afecto, cariño y compañerismo. Si no sabes que valores son los que te favorecen en tu relación de pareja acude a terapia psicológica para que puedas mejorar esa comunicación que es tan importante.

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... La ansiedad te puede enfermar.

Todos los sentimientos y emociones se reflejan de un modo u otro, en la mímica y la postura de cada persona. Por eso se habla de un lenguaje corporal de la ansiedad, así como también hay un lenguaje corporal de la depresión, de la alegría, del miedo, etc.

Esa comunicación a través del cuerpo afecta nuestra interacción con los demás. Lo que se expresa a través de las palabras es solo una parte de la comunicación. Lo demás, y más profundo, corre por cuenta del lenguaje del cuerpo.

En el lenguaje corporal de la ansiedad hay varios elementos que revelan el estado de nerviosismo o inquietud. Tienen que ver con la expresión del rostro, el movimiento de las extremidades y la postura general del cuerpo como lo son:

Las manos son uno de los elementos más importantes en el lenguaje de la ansiedad. Uno de los gestos que delatan la inquietud es el de esconderlas. De forma inconsciente las personas dejamos las manos a la vista de los demás cuando estamos tranquilas. En cambio, cuando sentimos miedo, desconfiamos de la situación o queremos expresar nuestras reservas, hacemos lo contrario. Ocultamos las manos

La mirada es otro de esos elementos que siempre revelan el estado de ánimo. Cuando una persona está ansiosa, todo su rostro y su cuerpo en general denotan cierta rigidez. Lo usual es que tengan el entrecejo fruncido, por lo cual es muy habitual que a una persona en ese estado le pregunten si está de mal humor o si le preocupa algo. También es común que esta manifestación pueda hacer que los demás nos vean como personas serias.

El gesto de morder es uno de los más típicos en los estados de ansiedad. Es más evidente cuando, se muerden las uñas.

Sin embargo, no todo el mundo tiene ese hábito, sí podría tener la costumbre de morder otros objetos como lápices, borradores o cualquier objeto que tengan a la mano.

También es muy frecuente cuando alguien está nervioso, se muerda los labios. Es un gesto de contención que denota inquietud.

Movimientos continuos y compulsivos. A veces se trata de la famosa pierna cruzada que se mece y no se deja quieta ni un instante. En otras ocasiones es un objeto con el que se juega en las manos sin parar.

También puede tratarse de algún tic, dar golpecitos al piso con los pies, tamborilear los dedos, o algo por el estilo.

Hay que recordar que en la ansiedad existe un sentimiento de preocupación que es constante, pero a la vez indefinido. Esto también incluye cierta irritación e intolerancia generalizada con el entorno.

Por ello si tú tienes ansiedad incontrolable acude a terapia psicológica para poder comprender la causa de tu ansiedad y poder disminuirla para no ser controlado/a por ella.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com