

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 5 DE JULIO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **MEJORANDO CON TU PAREJA**

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

Las relaciones de pareja pueden sacar lo mejor y lo peor de nosotros e incluso pueden hacer que alternemos en los dos extremos.

Por otro lado, no estamos hablando de una felicidad constante, en ella también habrá momentos malos o instantes de muchas dudas.

Sin embargo, te das cuenta de que una relación de pareja favorece tu crecimiento cuando, te agrada tu vida a lado de esa persona y hacia donde te está llevando ese camino.

Cuando dos personas se unen con la intención de crecer juntas la relación avanza hacia algo mucho mayor que la gratificación personal.

Así, la relación se convierte en un viaje de evolución un trayecto fascinante en el que las dos personas tienen la oportunidad de crecer de manera individual

¿Qué quiere decir que la relación saca lo mejor de ti? Quiere decir que es una relación que hace que te esfuerces por sentirte bien, que te hace reír y te permite conectar con los buenos momentos de tu día. Cuando una relación saca lo mejor de ti esto se manifiesta en que pienses en planes de tu futuro con esa persona, que te ilusiones con hacer que la relación crezca y se haga cada vez más sólida e íntima.

Poder crecer a nivel profesional y asumir retos muchas veces representa tomar riesgos, dedicar gran parte de tu tiempo a tu profesión o a tu proyecto personal, en este contexto la pareja puede ser un impedimento. Es decir, tener pareja puede ser un apoyo o una "cadena", tu pareja puede ayudar a que sigas adelante con tus proyectos y te apoya o puede que te mantenga estancado/a y no te ayude a

progresar. Tienes que escoger cuál de las dos realidades quieres para ti.

En este sentido, una pareja con una relación de crecimiento es aquella en la que los retos profesionales se comparten y uno alienta al otro.

Tu pareja puede ayudarte a que te propongas retos profesionales, puede buscarlos contigo, puede ayudarte a que tus ideas tomen forma e incluso puede disfrutar contigo de todo este proceso. Más allá de que se esté de acuerdo o no en el paso que se va a dar, se preocupa por su felicidad y bienestar.

### **Espacio personal y espacio de pareja.**

Estar en una relación de pareja que implique el crecimiento representa ser parte de un proyecto que te permita mantener tu individualidad, atender tus necesidades y mostrarte tal y como eres. Al mismo tiempo te sentirás parte de la vida del otro, sabes que tienes derecho a la individualidad y no te sientes culpable por tener tu propio espacio y disfrutar de ello. Una relación de crecimiento es una relación de libertad sin culpabilidad.

Es cierto que una pareja requiere un tiempo y esfuerzo que no podrás dedicar a otros aspectos de tu vida personal, ten presente que una relación de pareja puede ser el motor de tu crecimiento y el apoyo en los momentos más complicados.

Si para ti tener pareja representa ataduras, límites y estancamiento, hay algo que no va bien en tu relación y lo mejor es acudir a terapia psicológica para poder encontrar ese equilibrio que está ausente en tu relación.

**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)**

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

## **Sabías Que... Muchas personas tienen problemas con la familia de su pareja.**

Uno puede elegir a la persona con la que pasar el resto de su vida, pero no a las personas que la acompañan. La familia política y amigos de la pareja pueden llegar a ser un problema en la relación hasta el punto de causar la ruptura. Más allá de lo que nos pueda parecer, este es un problema recurrente en muchas parejas y que hay que saber manejar y delimitar.

Debemos saber que cuando nos comprometemos con alguien también lo hacemos con el mundo que le rodea. No estamos obligados a congeniar con las personas de ese mundo, pero sí a tratar de mantener una relación cordial.

Las mujeres suelen establecer un vínculo más estrecho con la familia del esposo. Dicho vínculo puede ser una gran fuente de felicidad, por otro lado, la cercanía también aumenta la probabilidad de que se produzcan roces.

Un hecho más que recurrente es la necesidad de esos padres de seguir desplegando una actitud sobreprotectora, controladora y en algunos casos hasta dictadora con sus hijos/as.

Por otro lado, hay que considerar que los padres entrometidos no tienen mucho efecto a menos que los hijos lo consientan. Normalmente, cuando se dan los problemas serios es cuando los hijos no han madurado. Y los padres quieren sobreprotegerlos. De otra forma, serán los hijos los que pongan distancia con sus padres cuando se den cuenta de que se están entrometiendo en su felicidad.

También existen algunos casos donde la mala relación con la familia es causada por la pareja. Pasa cuando hay hijos y no quieren que compartan tiempo con su familia sin una razón justificada. O cuando hay fiestas y siempre quieren celebrarlas con su familia.

¿Qué cosas puedo hacer para llevarme mejor con la familia de mi pareja?

Pon límites.

Deberán establecer ciertos límites. Saber qué es lo que puedes aceptar y lo que no cuando visitas a la familia de tu pareja o ellos van a tu casa. Deja claro desde el principio cuáles son esas barreras que no pueden pasar. Es con tu pareja, por supuesto, con quien debes marcar esos límites. Puede que tengas la suficiente confianza como para hablar directamente con las personas implicadas, pero eso no siempre es una buena idea. Algunos pueden ser bastante susceptibles y generar problemas adicionales.

No obligues a elegir.

No pongas a tu pareja “entre la espada y la pared”, obligándolo a decidir entre su familia o tú. Todos tenemos derecho a mantener nuestros vínculos.

Además, los padres no se cambian por nada. Hacer que tu pareja elija entre estas dos opciones creará tristeza y resentimiento en ti.

Ponte en su lugar.

Otra manera para llevarse bien con la familia es pensar en quién tenemos al lado, no en nosotros mismos todo el tiempo. Esto quiere decir que, si tienes que ir a comer con tus suegros, hazlo por la felicidad de tu pareja. Será un detalle que probablemente valorará mucho.

Se tú mismo.

Si eres tú mismo, tu pareja te reconocerá más en los momentos que pases con su familia y desprenderá una mayor sensación de felicidad. Si eres una persona alegre y en ese momento eres la más amargada del planeta, es complicado que tu pareja te reconozca como la persona de la que está enamorada.

Si tienen conflictos con las familias de sus parejas y no saben cómo resolverlos acudan con un psicólogo para que puedan salir adelante viendo las fortalezas y debilidades que tienen cuando están en una convivencia familiar.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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