

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 10 DE ENERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

TENER AUTO CONTROL EN UNA DISCUSIÓN.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

En toda relación sentimental es inevitable que surjan conflictos. Ya que son dos personas diferente manteniendo una relación afectiva.

El problema no es que este hecho suceda de vez en cuando, cuando aparece, no sabemos comportarnos ante dicha situación.

Por eso es tan importante saber cómo manejar las discusiones en pareja.

Al iniciar una relación, entramos en la fase denominada enamoramiento. Durante esta etapa, todo es bonito, sentimos una absoluta felicidad y un bienestar indescriptible, nada nos preocupa y nada, ni nadie puede desaparecer ese maravilloso sentimiento y el tiempo compartido siempre parece poco.

Cuando dicha fase concluye, da paso a un sentimiento más estable también más real, en el cual empezamos a adaptarnos más profundamente a la relación, comenzamos a ser conscientes de que también nuestra pareja tiene defectos y no solo virtudes, como cualquier ser humano. Además, en cuanto a convivencia, llega el momento de las negociaciones, de ajustar el gasto de recursos y poner límites.

¿Por qué surgen las discusiones en pareja? Además de que son dos personas diferentes que se tienen que entender, también nos afectan los problemas externos a la relación, como son los familiares, laborales, sociales, económicos, etc. Discutir de vez en cuando es normal y necesario sirve para llegar acuerdos y avanzar en la relación.

Si no se discute nunca, puede ser que alguno de los dos se sienta inseguro y no se atreva a expresar su opinión, lo que no es sano.

Para que esos conflictos sirvan realmente para mejorar la relación, es imprescindible saber cómo sobrellevar las discusiones de pareja, de modo que se llegue a acuerdos y reduzcan las diferencias.

A veces los conflictos no son con tu pareja, por alguna circunstancia externa. Algo ha sucedido que hace que te sientas mal y necesitas desahogarte con alguien, y ese alguien es tu pareja.

Por eso, antes de empezar una discusión, haz un ejercicio de introspección y piensa cómo te sientes y por qué. Las personas reaccionamos mucho mejor cuando no se ataca y culpabiliza.

De este modo, cuando la pareja explica cómo se siente ante una acción, la otra persona podrá entenderla, empatizar y resolver el conflicto de manera positiva. Cuando estamos dolidos o atravesamos momentos personales especialmente duros, esos en los que las emociones nos desbordan.

El estado emocional es tan poderoso que, si no tenemos buenas estrategias de autocontrol, este dominará nuestra conducta. Esto significa que, nuestro nivel de empatía baja, de manera que en un determinado momento podemos dañar a los que nos rodean.

Dejar el orgullo para poder, desarrollar la empatía, asertividad y aprender cómo solucionar las discusiones de pareja vale la pena, con esto mejoramos nuestra vida afectiva, personal y ser más felices junto a la persona amada.

Si no sabes cómo manejar las discusiones con tu pareja y se salen de control en cada momento que están juntos. Acude a terapia psicológica para que puedan encontrar un balance y mejorar la comunicación entre ambos.

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... No todas las personas saben ser empáticas.

La empatía es la capacidad de comprender la visión de la realidad del otro al percibir y ser conscientes de sus sentimientos. Hay personas que no cuentan con esta cualidad, Cuanto menos empático seas menos amigos tendrás, ponerse en el lugar de otro ayuda a crecer como persona y a que nuestras relaciones florezcan.

Las personas carentes de empatía, no se ponen en los zapatos del otro. Por lo cual, desatienden los sentimientos y pensamientos de los demás.

Una de las características más sobresalientes en los desinteresados en los demás es el egoísmo. Los carentes de empatía pueden ser muy egoístas, pues piensan en el bienestar propio y dejan a un lado las necesidades de los demás, aprovechan la situación para salir beneficiados. De este modo, sacan provecho de uno.

Este tipo de personas pueden resultarnos personas frías, ya que experimentamos con ellas situaciones desagradables en las que nos sentimos poco comprendidos porque están viendo solo su bienestar.

Se trata de personas poco amistosas que no conectan con los demás.

Algunas personas carentes de empatía no solo les cuesta comprendernos, si no que nos manipulan para obtener lo que desean. Por ello hay que saber cómo evitar a esas personas.

Pon límites. Tú decides hasta qué punto pueden llegar las personas contigo, no las dejes pasar de ahí. Elige bien a tus amigos. Si sientes que no ve más allá de sus necesidades, apártate. Te causará malestar.

Aplica la asertividad. Comunica lo que quieres decir de la mejor manera. Así, quedará claro lo que sientes. De este modo, no

confundirás a un carente de empatía con la dificultad de transmitir adecuadamente lo que quieres decir.

Si crees que te afecta una persona con estas características es mejor alejarte para que puedas seguir creciendo como persona y poder ser feliz.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com