

LUNES 6 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

**UNA RELACIÓN SIN CAMBIOS PUEDE TENER
CONSECUENCIAS**

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Es inevitable que la rutina haga acto de presencia en una relación de pareja. Los días pasan sin que nada nuevo suceda, no hay motivación y tenemos la sensación de aburrirnos. Incluso podemos llegar a pensar que ya lo sabemos todo sobre el otro.

Al comenzar una relación, la pasión y el entusiasmo nos envuelven. Todo nos parece perfecto, idílico e increíble. Sin embargo, con el paso del tiempo, la rutina aparece y poco a poco nos va atrapando.

Es como si siempre hiciésemos los mismos planes, tuviésemos los mismos hábitos sexuales. Las sorpresas y la innovación desaparecen de nuestras vidas por pensar que una vez teniendo bastante tiempo con nuestra pareja ya no se ocuparan esos detalles.

Esta situación es una etapa más de la relación de pareja, el problema es cuando pasa inadvertida y se apodera de la relación. De esta forma, la desilusión, el aburrimiento y la decepción surgirán y la relación podrá comenzar a deteriorarse. De ahí que sea tan importante prestar atención y analizar de vez en cuando cómo nos encontramos y como nos sentimos. Alimentar la llama del amor, incluir el factor sorpresa en nuestros días e intentar hacer cosas diferentes es cosa de dos.

Es importante que tanto uno como otro propongan algo diferente para mantener el interés y revitalizar los sentimientos. Sin duda, será una buena forma de encontrar nuevas perspectivas para salvar la relación monótona.

¿Cómo se puede evitar una relación así?

No planifiques tanto. Organizar nuestro día a día es normal, todo tiene su límite. Podemos planificar nuestros objetivos y tareas laborales, metas personales o algún plan con los amigos y nuestra pareja. Ahora bien, es importante tener en cuenta que, si planificamos todo, será difícil sorprendernos. De hecho, si día tras día hacemos lo mismo con nuestra pareja, no tardará en aparecer el aburrimiento.

Sé detallista. La falta de tiempo y el aburrimiento nos hacen perder la pasión por los detalles. Pero es importante ese beso furtivo, ese roce más intencionado que casual, esa pequeña sorpresa inesperada. No des la espalda a esos pequeños gestos, a esas poderosas palabras o a esas miradas cautivadoras. En el amor, todo vale, todo cuenta. Todo puede ser un ingrediente más para avivar la pasión.

Cuídate a ti mismo. Si no te amas, difícilmente podrás amar a otra persona. El cariño por tu pareja empieza por ti, así que es importante que te valores como te mereces. Acepta tus errores, también tus aciertos y méritos. Es importante que la falta de tiempo no te impida arreglarte y disfrutar de ratos libres para sentirte bien. Reserva un tiempo para ti.

Nuevas actividades... En la cama. Uno de los graves problemas de la pareja rutinaria se encuentra en los hábitos sexuales. Cada vez que llega el momento íntimo, todo es repetitivo y aburrido. A veces es tan sencillo como cambiar de posturas, probar juegos preliminares diferentes o utilizar algún juguete erótico. Lo importante es conversar sobre ello y no hacer nada con lo que no estén a gusto.

Evitar la monotonía en una relación de pareja que ha caído en la rutina no es imposible ni mucho menos. Si crees que tu relación a caído en un ciclo repetitivo, acude a terapia psicológica para poder expresar lo que sientes con tu pareja y poder salir adelante disfrutando cada día a lado de esa persona con la que estas.

**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... Guardar tus emociones puede hacerte daño.

Una profunda angustia nos invade, se forma un nudo en nuestra garganta y nuestra mente parece quedar secuestrada en un callejón sin salida. La tristeza sale a escena, mientras que la impotencia por lo sucedido nos atrapa. No podemos hacer nada, por mucho que lo intentemos. Ni siquiera las lágrimas tienen el valor de asomarse a través de nuestros ojos.

Son muchas las personas que tras sufrir una situación negativa de gran impacto son incapaces de liberar su dolor. Les ha conmovido tanto que dé algún modo, han quedado bloqueadas, encerradas en un sufrimiento que les arrebatara cualquier posibilidad de expresar cómo se sienten.

Es una sensación amarga. Quieren llorar y no pueden incluso, desearían poner palabras a eso que les invade, pero son incapaces.

El problema es que el malestar se hace cada vez más grande, como si poco a poco, las lágrimas no derramadas, les ahogasen por dentro.

Las lágrimas son parte de nosotros, son un mecanismo de defensa y desahogo, es decir, un modo de liberar la tensión acumulada, independientemente de la situación. Por ello, es importante permitirse expresarlas.

Al llorar se liberan adrenalina y noradrenalina, hormonas que se segregan en exceso en situaciones estresantes y que pueden resultar peligrosas. Esto produce una sensación de tranquilidad y desahogo en el organismo, por lo que el cuerpo se relaja.

Llorar no es signo de debilidad, sino de valentía. Del valor para comunicar la profundidad de nuestros sentimientos, de cómo nos encontramos. Siempre expresa lo que sientes y lo que piensas para poder estar en completa paz contigo mismo.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com