

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 28 DE OCTUBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

¿VIVIR CON TU PAREJA ES PRIMORDIAL?

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Tiempo atrás **se consideraba como uno de los pasos definitivos en la consolidación de una pareja la decisión de vivir juntos en la misma casa.** Compartir espacio, rutinas y, en ocasiones, bienes comunes era el único punto de una relación consolidada. Sin embargo, en la actualidad existe un número cada vez mayor de personas que deciden prolongar esta decisión, a pesar de mantener relaciones de pareja estables.

Este fenómeno se da por varios motivos. El hecho de haber convivido previamente con otra pareja es el factor que más se relaciona con la probabilidad de vivir en pareja, solo que cada uno en su casa.

La experiencia muestra que **vivir cada uno en su casa hace sentir a los miembros de la pareja más libres en la relación** y con la capacidad de entablar amistades fuera de ella. También se sienten menos presionados ante los conflictos de las labores domésticas y los asuntos financieros en común. Las personas que deciden vivir en pareja, cada uno en su casa informan que **se sienten a gusto con la preservación de su privacidad sin renunciar a la intimidad con sus parejas.** Muchos de ellos consideran que esta es también una manera menos traumática de salir de una relación, si se diera el caso.

Esta nueva visión sobre las relaciones sentimentales aún está consolidándose. No obstante, **quienes las experimentan afirman que aporta una mayor sensación de libertad,** tanto a nivel de elección como de oportunidad de desarrollo personal, en contraste con los matrimonios convencionales.

El concepto de una relación cómo se percibe y qué características tiene, es subjetiva. De ahí, que muchas personas no estén totalmente de acuerdo con esta nueva visión. Todo depende del vínculo y de las personas que forman este tipo de relaciones.

Hay muchas personas que desean tener una pareja a largo plazo, sin que ello conlleve la creación de una familia. Sin duda, algo muy profundo está cambiando en nuestra sociedad. Si tienes este tipo de relación o planeas tener una, Acude a terapia psicológica para que puedas reforzar tus decisiones y tener seguridad en ti para esta nueva etapa que vivirás.

**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... Tus hijos pueden no estar felices como parecen.

La felicidad de los más pequeños es el interés de muchos adultos. Sin embargo, en muchas ocasiones, lo que falla en estos momentos no es la voluntad, sino el conocimiento sobre qué hacer, qué medidas adoptar o a quién consultar. Como padres, todos deseamos que nuestros pequeños crezcan alegres y sanos. Ante todo, es imprescindible saber que **todas las emociones cumplen una función en nuestra vida y son necesarias**. La tristeza facilita la solicitud de ayuda o induce a la reflexión de una readaptación. Por otro lado, también es normal y necesario que los niños experimenten tristeza ante ciertas situaciones.

Sin embargo, **cuando la frecuencia y la intensidad de esta tristeza son excesivas, hemos de actuar**. Esta circunstancia podría derivar en depresión infantil y acarrear consecuencias importantes para la salud mental del pequeño.

La tristeza, como emoción, tiende a influir en muchos planos vitales. **El ánimo decae, junto al interés y la motivación.** Además, especialmente en la infancia, la tristeza puede manifestarse como irritación, sensibilidad extrema, junto a problemas de apetito y de sueño. La principal causa de la tristeza infantil es el sentimiento de pérdida, decepción o fracaso. Por tanto, son diversas las situaciones cotidianas que pueden dibujar ese escenario en el que el niño no es feliz.

- Pérdida de vínculos afectivos importantes, bien sea por separación o por fallecimiento.
- Rechazo por parte del resto de niños. Violencia o problemas de adaptación en la escuela.
- Incapacidad para alcanzar metas importantes y sensación de fracaso.
- Falta de autoestima, sentimiento de soledad.

Los niños aprenden a vivir observando, tomando modelos e imitándolos. Tus reacciones serán para ellos una buena manera de decidir qué disposición adoptar ante los acontecimientos. Trata de mantener una [mentalidad flexible y proactiva](#) ante los problemas.

Muestra a tu pequeño/a cómo te ocupas, en lugar de preocuparte. Es importante transmitirles que determinados hechos no se pueden evitar así mismo las pérdidas y errores. Lo que sí podemos decidir es qué hacer ante ellos, cómo posicionarnos. Por otro lado, **podemos enseñarles las ventajas de ser persona proactiva, en vez de reactivas.**

El amor y la seguridad son dos de las necesidades principales de todo ser humano. Si no sentimos cubiertas esas áreas de nuestra vida, es difícil que podamos sentirnos bien. Ama y acepta a tu hijo/a de forma incondicional. **No trates de cambiarlo, de compararlo con sus hermanos o amigos, no lo critiques constantemente.**

Pasa con tu hijo todo el tiempo que puedas, **conócelo y establece un [vínculo sólido](#)**. De esta forma te será más fácil percibir los cambios en su conducta y el niño sentirá la suficiente confianza para acudir a ti cuando necesite ayuda. Si tienes dificultades para saber cómo ayudar a tu hijo a salir de la tristeza que está pasando acude a terapia psicológica para que ambos puedan expresar lo que sienten y poder salir adelante juntos.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com