

Conflictos en la Pareja

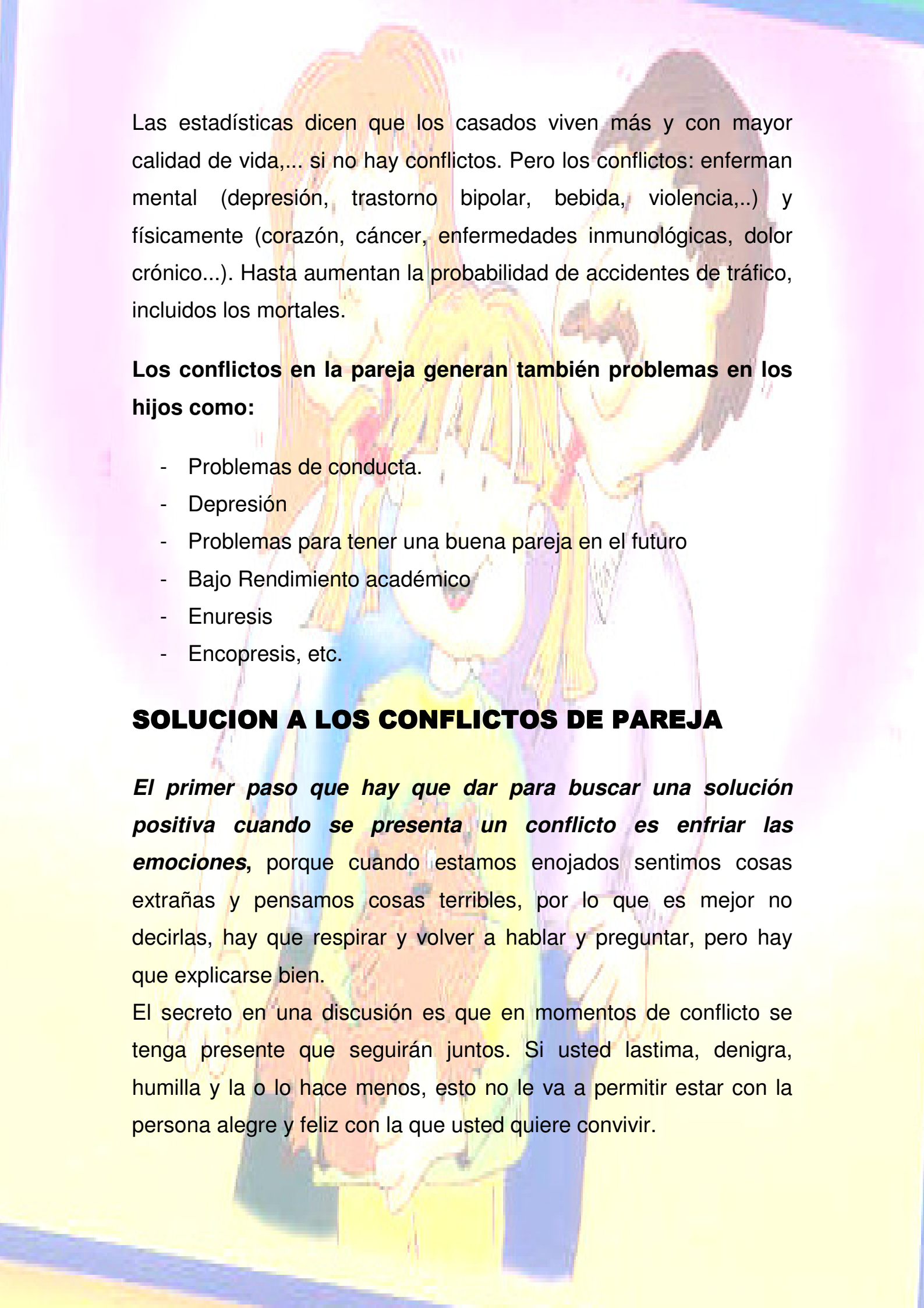


Aparecen cuando **en los 2 miembros existen dos motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad**. Son la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son con mucho, los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta pérdida de la pareja si no están bien resueltos.

Hay algunas áreas de conflicto que aparecen más constantemente, como por ejemplo la repartición de las tareas de hogar, que provocan discusiones y situaciones desagradables pero que generalmente no dan lugar a la ruptura.

Existen otras fuentes de conflicto que tiene como base aspectos más profundos propios de la pareja y son éstos los que sí pueden generar problemas más graves. Estos derivan del desacuerdo en la manera de percibir la intimidad, el grado de compromiso y la pasión.

Mantener la satisfacción en la relación de pareja requiere un gran esfuerzo por ambas partes **así como la utilización de ciertas habilidades que ayuden al buen funcionamiento de la misma (comunicación, respeto, complicidad, pasión...)**.



Las estadísticas dicen que los casados viven más y con mayor calidad de vida,... si no hay conflictos. Pero los conflictos: enferman mental (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia,..) y físicamente (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico...). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales.

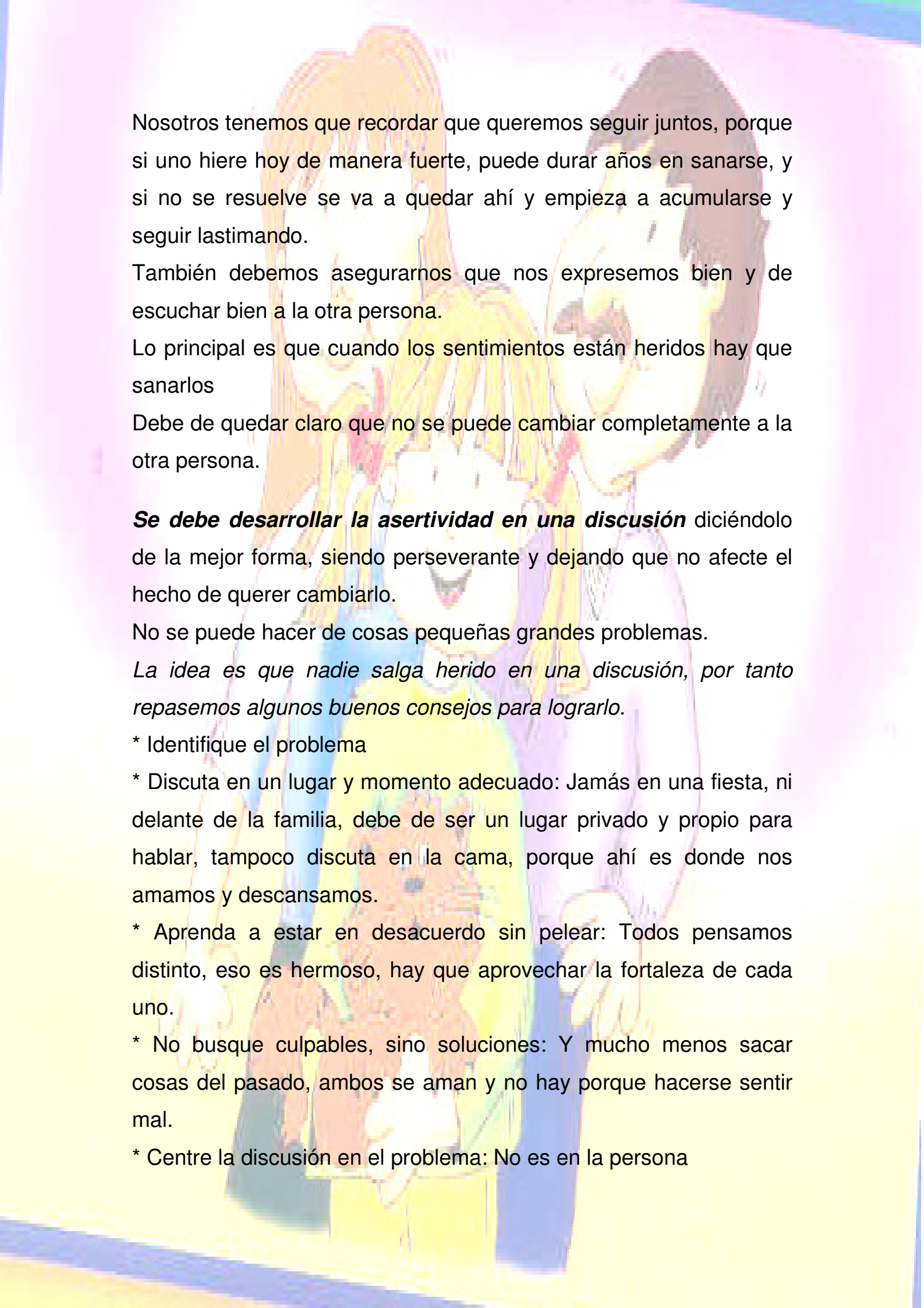
Los conflictos en la pareja generan también problemas en los hijos como:

- Problemas de conducta.
- Depresión
- Problemas para tener una buena pareja en el futuro
- Bajo Rendimiento académico
- Enuresis
- Encopresis, etc.

SOLUCION A LOS CONFLICTOS DE PAREJA

El primer paso que hay que dar para buscar una solución positiva cuando se presenta un conflicto es enfriar las emociones, porque cuando estamos enojados sentimos cosas extrañas y pensamos cosas terribles, por lo que es mejor no decirlas, hay que respirar y volver a hablar y preguntar, pero hay que explicarse bien.

El secreto en una discusión es que en momentos de conflicto se tenga presente que seguirán juntos. Si usted lastima, denigra, humilla y la o lo hace menos, esto no le va a permitir estar con la persona alegre y feliz con la que usted quiere convivir.



Nosotros tenemos que recordar que queremos seguir juntos, porque si uno hiere hoy de manera fuerte, puede durar años en sanarse, y si no se resuelve se va a quedar ahí y empieza a acumularse y seguir lastimando.

También debemos asegurarnos que nos expresemos bien y de escuchar bien a la otra persona.

Lo principal es que cuando los sentimientos están heridos hay que sanarlos

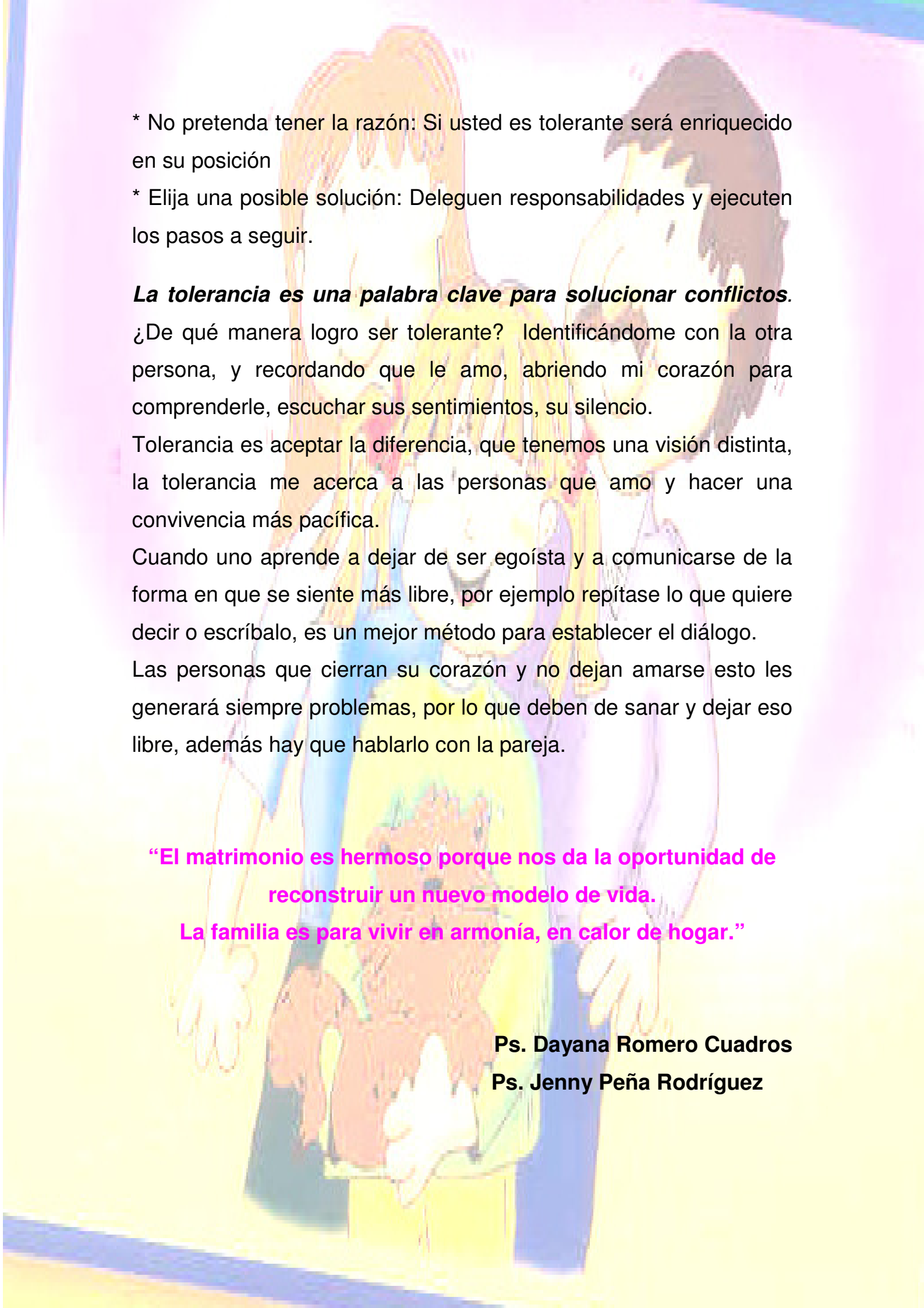
Debe de quedar claro que no se puede cambiar completamente a la otra persona.

Se debe desarrollar la asertividad en una discusión diciéndolo de la mejor forma, siendo perseverante y dejando que no afecte el hecho de querer cambiarlo.

No se puede hacer de cosas pequeñas grandes problemas.

La idea es que nadie salga herido en una discusión, por tanto repasemos algunos buenos consejos para lograrlo.

- * Identifique el problema
- * Discuta en un lugar y momento adecuado: Jamás en una fiesta, ni delante de la familia, debe de ser un lugar privado y propio para hablar, tampoco discuta en la cama, porque ahí es donde nos amamos y descansamos.
- * Aprenda a estar en desacuerdo sin pelear: Todos pensamos distinto, eso es hermoso, hay que aprovechar la fortaleza de cada uno.
- * No busque culpables, sino soluciones: Y mucho menos sacar cosas del pasado, ambos se aman y no hay porque hacerse sentir mal.
- * Centre la discusión en el problema: No es en la persona



* No pretenda tener la razón: Si usted es tolerante será enriquecido en su posición

* Elija una posible solución: Deleguen responsabilidades y ejecuten los pasos a seguir.

La tolerancia es una palabra clave para solucionar conflictos.

¿De qué manera logro ser tolerante? Identificándome con la otra persona, y recordando que le amo, abriendo mi corazón para comprenderle, escuchar sus sentimientos, su silencio.

Tolerancia es aceptar la diferencia, que tenemos una visión distinta, la tolerancia me acerca a las personas que amo y hacer una convivencia más pacífica.

Cuando uno aprende a dejar de ser egoísta y a comunicarse de la forma en que se siente más libre, por ejemplo repítase lo que quiere decir o escríbalo, es un mejor método para establecer el diálogo.

Las personas que cierran su corazón y no dejan amarse esto les generará siempre problemas, por lo que deben de sanar y dejar eso libre, además hay que hablarlo con la pareja.

“El matrimonio es hermoso porque nos da la oportunidad de reconstruir un nuevo modelo de vida.

La familia es para vivir en armonía, en calor de hogar.”

Ps. Dayana Romero Cuadros

Ps. Jenny Peña Rodríguez