

□ *{loadposition banner_enarticulo_x}*

{loadposition articulos_topchat}

La relación de pareja, es una de las relaciones más complejas dentro de las interacciones humanas y, muchas veces, sólo el amor no es suficiente para resolver los conflictos que se presentan en la pareja. Además del amor, tal vez sea necesario implementar la lógica de resolución de conflictos: focalizar el problema y luego dar soluciones adecuadas. Te presentamos en **problemas de pareja: causas y consejos**, los 5 problemas más frecuentes en las parejas y, con ellos, consejos específicos que te ayuden a resolverlos.

Toda relación humana conlleva algún tipo de crisis o problemas en su transcurso. La relación de pareja no es distinta. Y es que los inconvenientes en la relación -cualquier tipo de relación- es parte inherente de la socialización, porque, como podemos ver a simple vista, los seres humanos no somos iguales, aun así provengamos del mismo medio sociocultural o inclusive del mismo nivel socioeconómico.

Ya hemos visto antes la idea de que, tanto las diferencias en la crianza y las mismas diferencias natas en cada uno de nosotros, nos hace seres irrepitidos, únicos. Nos hace pensar distinto y por ende ver el mundo de distinta manera. Estas diferencias se hacen visibles en toda relación, pero se miran de manera más frecuente y más clara en la relación de pareja. Estas diferencias, sin duda alguna llevarán, al conflicto tarde o temprano y el mantener este estado de conflicto, por no saber cómo llegar a un punto medio en que las dos partes ganen, conlleva muchas veces al deterioro y, por último, a la ruptura de una relación que muchas

veces deseamos que llegue hasta el final de nuestros días.

El amor, sin duda alguna, debe de ser una de las bases para el mantenimiento imperecedero de la relación. Sin embargo aquel que crea que sólo con amor se resuelven todos los problemas, probablemente solo se esté engañando o sea muy ingenuo para entender la realidad. No nos engañemos, toda la experiencia social humana es muy compleja Y la relación de pareja, es una de sus expresiones más complejas, sino es que es la más compleja. Y es por esta complejidad, que basarnos solo en amor podría ser una forma incompleta de abordar la forma de mantener una relación.

La resolución de conflictos, en cualquier situación de la vida, comienza reconociendo cuales son las causas de nuestros problemas y una vez delimitado la causa se busca maneras efectivas de atacar este problema. Esta podría ser una técnica, que junto al amor mutuo y la honestidad podría ayudar a mantener una relación de la manera que la queremos: para toda la vida.

Así pues, podemos delimitar al menos cinco problemas que se presentan en cualquier relación de pareja en la actualidad:

1.- Problemas de confianza: Podríamos suponer que si la pareja se conoce desde hace tiempo, la confianza debería estar implícita en la relación. Pero en un mundo, donde el slogan de “no confíes ni en tu propia sombra” es ampliamente difundido, donde la sustitución de relaciones estables por relaciones de “una noche” está a la orden del día, causando decepciones y desilusiones amorosas, y donde cada vez más jóvenes adultos provienen de hogares con padres divorciados –por la razón que fuere-, siempre pondrá en entre dicho esta alusión.

La confianza se va construyendo día a día, pero es inevitable que a veces la desconfianza sea el pan de cada día, ya sea por deformación de la realidad debido a una baja autoestima, por parte de alguno de los miembros de la pareja o porque hay alguna situación que en realidad lo amerite.

Algo cierto es que sin confianza no hay relación y de querer salvar la relación, este problema deberá ser solucionado lo antes posible.

2.- Problemas de comunicación: Es tal vez uno de los problemas más comunes en las relaciones de pareja y, sin duda alguna, la base primordial de cualquier relación social incluido este tipo de relaciones. La comunicación no trata sólo de “oír” a la pareja mientras ella habla, se trata de **escuchar** con atención lo que ella expresa de forma verbal –y hasta no verbal-, porque ahí van reflejadas sus pensamientos, emociones, en fin, como ella percibe el mundo. Es sólo a través de esta escucha atenta, que nosotros podremos comprender a nuestra pareja y empatizar con ella.

Por supuesto esto funciona en dirección inversa, es decir por medio de la comunicación nosotros podemos expresar a nuestra pareja lo que sentimos y pensamos, de manera que ella pueda comprender nuestras acciones y empatizar con nosotros. Cuando hay problemas de comunicación, la pareja solo oye lo que el otro dice, sin poner mucha atención a lo que está expresando, haciendo imposible que nosotros entendamos a nuestra pareja. Esto hace que nosotros sólo veamos nuestra visión del mundo como la única correcta y, de ahí, se avicinan un sin fin de problemas que no pueden ser resueltos, porque sin comunicación no hay resolución de conflictos. Es por eso, la importancia de resolver este problema lo más pronto posible.

3.- Problemas sexuales: Hemos hablado mucho acerca de las disfunciones sexuales en otros artículos anteriormente y hemos hablado de cómo se podrían manejar. Pero no sólo las disfunciones sexuales, representan un problema en el área sexual de la pareja. La aparente incompatibilidad entre los miembros de la pareja, la falta de tiempo y la falta de comunicación pueden añadirse a la lista de problemas en el área sexual.

También hemos mencionado con anterioridad, la importancia de las relaciones sexuales en la relación de pareja. Y más hoy en día, que somos bombardeados con publicidad que induce al acto sexual. Es por esto que un problema de orden sexual, puede ser muy influyente en la relación y es por esto también que una solución debe de ser hallada a la brevedad.

4.- Problemas de dinero: La economía está en todo actualmente, incluyendo la relación de pareja. Los tiempos de convulsión económica que vivimos actualmente, sin duda alguna pueden influir negativamente en la relación. Recordemos que la relación de pareja es una institución que es la semilla para la familia. Teniendo hijos que mantener, el tema de dinero se vuelve en el tema del día, todos los días.

Cuando el dinero hace falta o cuando hay un desacuerdo acerca de cuál debe ser el rumbo financiero que tome la economía familiar, se pueden dar muchos conflictos, que acompañado por otros problemas como los mencionados anteriormente, pueden crear una “tormenta perfecta”

5.- Problemas del rol hogareño: Este es un problema que aparenta ser trivial, pero en realidad añade mucho ruido y puede influir de manera muy negativa en la relación de pareja. Y es que imagínese que, llega cansado del trabajo después de trabajar ocho extenuantes horas y, sabiendo que debe de trabajar 2 horas extra en su hogar. Y aparte, debe de lavar los platos sucios del día anterior, que su pareja debió haber lavado. Si, seguramente habrá una discusión ese día.

No es poco común que estos problemas se den todos al mismo tiempo en una relación. Y estos son solo los problemas más comúnmente hallados en una pareja cualquiera, por lo que la presión en la relación puede llegar a ser casi insostenible.

Pero estos son problemas que pueden tener una solución, siempre y cuando la pareja desee salvar su relación y haya aún mucho amor en ellos. A continuación, presentamos algunos consejos que pueden ayudar a resolver estos problemas anteriormente mencionados.

Consejos para problemas de confianza:

- **Haz lo que has prometido:** nunca es bueno incumplir una promesa, la pareja puede pensar que no es lo suficientemente importante como para que la cumplas.
- **Se puntual:** Tu pareja puede pensar otras cosas, si no estás a la hora que dices que estarás.
- **Llama si llegaras tarde a casa:** Tu pareja sabe que el trabajo puede ser demandante, pero si no la tienes en cuenta en tus llegadas tarde, la imaginación puede volar rápidamente.
- **Nunca digas mentiras:** Ni en lo más mínimo. La mentira es la enemiga mortal de la confianza.

Consejos para problemas de comunicación:

- **No grites:** Muchas veces no se trata de que estemos enojados, simplemente es nuestro tono de voz. Pero nuestra pareja puede asimilar lo contrario y fácilmente convertir una plática tranquila en una guerra. Evítalo.
- **Pon algunas reglas:** Algo simple. como prohibir el interrumpirse mutuamente mientras hablan o evitar frases absolutistas como "tú siempre" o "tú nunca" pueden ser reglas efectivas para una buena comunicación
- **No olvides el lenguaje no verbal:** No sólo se trata de prestarle atención al lenguaje no verbal de la otra persona, algo que ya hacemos de manera inconsciente, sino de poner atención a la nuestra propia. Evita acciones como ver a cualquier otro lado, ver tu reloj o cualquier otro movimiento que denote poca atención a lo que tu pareja expresa.

Consejos para problemas sexuales:

- **Planea tus encuentros:** La vida en familia, el trabajo y otras distracciones pueden alejarte de tu pareja, en el plano emocional y en el sexual. Haz cita con tu pareja para tener sus encuentros sexuales y cúmplelas como si se tratara de una junta de trabajo o la reunión semanal con tus amigos o amigas.
- **Comunícate acerca de los gustos de ambos:** Si no le dices a tu pareja que es lo que te gusta en la alcoba, ella nunca lo adivinará y, definitivamente, no te leerá la mente. También pregúntale lo que a ella le gusta y así podrás darle gusto.
- **Instrúyanse juntos:** Ya sea por medio de profesionales o buscando en revistas e internet, instrúyanse acerca de formas de reavivar la pasión.

Consejos para problemas de dinero:

- **Se honesto con la situación financiera:** No mientas o trates de ocultar, la situación financiera a tu pareja. Recuerda que ella es tu compañera o compañero de vida y juntos llevan el timón de este barco. Además dos cabezas piensan mejor que una.
- **Consulta siempre:** No hagas grandes gastos de dinero, especialmente si es de ambos, sin consultar con tu pareja. Recuerda que su punto de vista también es importante y puede brindarte información valiosa.
- **Define quien es el que gasta y quien es el que ahorra:** Una relación siempre tiene a los dos, define cual es cual y, juntos, aprendan el uno del otro. Cada rol tiene su ventaja; es el exceso de estas características el que causa problemas.

Consejos para problemas del rol hogareño:

- **Organícense:** Escriban en un papel todas las labores de la casa y repártanse. Sean justos, de manera que a cada quien le toque la misma carga de trabajo.
- **Se responsable:** Si has escogido una labor y ya sabes que esa te tocará hacerla, no hagas que tu pareja te recuerde que lo debes hacer. Hazlo responsablemente, como harías en tu trabajo remunerado.
- **Se abierto a otras opciones:** Si ambos trabajan y ambos odian el quehacer del hogar, tal vez deban contratar a una persona que haga este tipo de trabajo. Es un gasto que ambos podrían agradecer en el futuro.

CONCLUSIÓN:

Esta ha sido nuestro aporte en **problemas de pareja: causas y consejos**. Recuerda que si bien el amor no es la cura de todos los problemas, sin duda alguna es la base para resolverlos. Si hay amor, pueden tomar el camino correcto hacia una vida llena de satisfacciones en la relación. Si hay otros problemas o no han logrado resolver satisfactoriamente los que le hemos presentado, tal vez sea momento de buscar ayuda profesional, ya sea en la consulta privada o por medio del siempre confiable consultorio psicológico por internet. En micompanero.com estamos para escucharte y ayudarte a la luz de la psicología.

□ *{loadposition banner_enarticulo_x}*

{loadposition firma_rdiaz}