



ALBERTO AMMANN  
MERCEDES MORÁN



VER TRAILER  
BETIBU

Buscar

ACTUALIDAD  OPINIÓN  COTIZAJA  DEPORTES  TEKNAUTAS  ACV  CULTURA  VANITATIS  GLAMOURATIS



JOSE CORONADO



VER TRAILER  
BETIBU



¿Qué se aprende cuando te levantas a las 4:30 durante 21 días?



¿Sabes cuándo caduca la leche? No es en la fecha de consumo preferente



"La industria farmacéutica es más peligrosa que los..."



Lo que querías saber sobre ligar (y lo que callas) según el 'big data'



El trabajo más subvencionado del mundo que transformará

DEJA DE ESPECULAR

## Las cinco formas de pensar tóxicas que acaban con las relaciones de pareja

TAGS + SEXUALIDAD RELACIONES SEXUALES AMOR RELACION DE PAREJA MATRIMONIO



A veces el temor, la inseguridad, la timidez o el exceso de prudencia limitan y coartan nuestro modo de actuar en pareja. (Corbis)

El Confidencial 29/08/2014 (05:00)

22  
 948  
 19  
 1  
 Mensajes  
 2  
 Enviar  
 Imprimir

La escuela europea **TISOC Coaching** ha hecho público hoy un análisis sobre cómo las relaciones de pareja pueden enturbiarse e incluso fracasar por el alcance de las especulaciones de sus miembros. **Pedro Palao Pons**, coach Personal y Experto en Comunicación de TISOC Coaching, Facilitador entre otros cursos del Taller Coaching & Love, apunta a una serie de conjeturas que hemos de procurar desechar en beneficio de nuestras relaciones de pareja. "Reconocerse especulando sobre cosas que simplemente desconocemos es una tarea extenuante que, además de no reportar ningún beneficio, nos aleja de nuestra pareja".

La falta de comunicación en la pareja es, según este especialista, el verdadero talón de Aquiles de las parejas. "Cuando observamos algún comportamiento extraño en nuestra pareja, lo mejor es abordarlo directamente. Algo tan sencillo como preguntar a nuestra pareja si le sucede o precupe algo solución el 90% de los problemas antes incluso de que lleguen a producirse".

**CINCO CONJETURAS TÓXICAS EN LA PAREJA**

**1. A mí pareja le pasa algo**

Desde hace unos días está raro y esquiva. ¿Qué le estará pasando? Te proponemos que cambies la pregunta. En vez de generar 'basura mental' intentando descubrir qué le ocurre, pregúntale directamente: "¿Qué te pasa?". Puede que su respuesta no te guste, pero desde el momento en que la escuches ya no tendrás que inventar respuestas, solo enfrentarte a la realidad.

**2. ¿Y si...?**

¿Y si no le gusta? ¿Y si se molesta? ¿Y si se enfada? ¿Y si...? Solo la evidencia y la acción pueden dar respuesta a esas especulaciones. A veces el temor, la inseguridad, la timidez o el exceso de prudencia limitan y coartan nuestro modo de actuar en pareja. ¿Y si...? Intentamos de otra manera?

C  
 Seguir 2.121 seguidores  
 Me gusta 18 212  
 Seguir

OPINIÓN

TRIBUNA

**La verdadera razón por la que no estás comentando. No lo harás**

Esteban Hernández

TRIBUNA

**¡E!A, esasita, te hemos descubierto y vamos a por ti!**

Javier Gómez Matallanas

TRIBUNA



De los productores de EL SECRETO DE SUS OJOS

**BETIBU**

EL CINE EN SU MEJOR MOMENTO

**12 EN CINES**

SEPTIEMBRE

 <p>VER TRAILER BETIBÚ</p>	<h3>3. Me va a decir que...</h3> <p>¿Tenemos el don de la premonición? Cada vez que especulamos acerca de que dirá nuestra pareja si le planteamos alguna cuestión delicada estamos anticipándonos sin necesidad y complicándonos la vida gratuitamente. Y aunque a veces podemos intuir -y hasta acertar- qué sucederá, presuponer cuál será su reacción, ese ejercicio solo sirve para generar un ruido mental que nos aparta de la realidad y nos hace enmudecer. Así que podemos elegir entre especular e inventar qué nos dirán o hablar y escuchar lo que nos dicen realmente.</p>	 <p>VER TRAILER BETIBÚ</p>
	<h3>4. Seguro que ahora mismo está pensando...</h3> <p>¡Ah! ¿Que además somos telépatas? Tanto que creemos saber de antemano lo que piensa la otra persona sobre las cuestiones que nos preocupan. Y es que suele ser más fácil 'pre-ocuparnos' que ocuparnos. Es más cómodo meternos en la cabeza del otro que en la nuestra, porque, a priori, es más sencillo controlar el pensamiento ficticio de los demás que pasar a la acción.</p> <h3>5. ¡Ay, si yo hubiera...!</h3> <p>Actuado de esta manera, dicho esto otro... Conjugar el condicional sobre lo hecho o no hecho no nos aportará nada. Lo importante no es lo que "podría haber pasado si..."; lo relevante es lo que pasó realmente, lo que hiciste y dijiste. Esa es la herramienta de aprendizaje y la que nos permitirá dejar de perder el tiempo en pasados virtuales e invertirlo en futuros posibles.</p>	
	<p>TRIBUNA</p> <p>Cómo lograr que suba Podemos y que "embalen ya a Pedro Sánchez"</p> <p>Esteban Hernández  227</p> <p></p> <p>SUSCRIBETE AL BOLETIN</p> <p></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> EC <input checked="" type="checkbox"/> Cotzaita</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Urgentes</p> <p>Escribe tu email <input type="text"/> <input type="button" value="ENVIAR"/></p> <p>EL TIEMPO</p> <p>MADRID</p>	