

serPadres.es

Información Comunidad Muy útil Boutique Secret Family and Bonus

Antes del embarazo Embarazo Bebé 1-2 años 3-6 años Familia Salud Alimentación Expertos Ser prácticos Compras Concursos Vídeos

Vida en familia Derechos Tiempo libre Vídeos

Estás aquí: Información > Familia > Vida en familia > Las 5 cosas que contaminan la pareja

PAREJA

Las 5 cosas que contaminan la pareja

Me gusta 148 G+1 0 Twitter 12 Pinterest



No es nada nuevo, la comunicación es la base de una pareja duradera. Pero que sea fluida, sincera, positiva... no es tan fácil. Descubre cómo afecta a la relación y cómo remediarlo.

[Ver test](#) [¿Necesita tu pareja una puesta a punto?](#)

Reconocerse especulando sobre cosas que desconocemos de nuestra **pareja** es una tarea extenuante que, además de no reportar ningún beneficio, nos aleja de ella. Y menos todavía cuando hay poco tiempo para hablar (lo que suele ocurrir cuando hay niños en casa) y se dan cosas por supuestas. Según Pedro Palao Pons, Coach Personal y Experto en Comunicación, "la falta de **comunicación** es el verdadero talón de Aquiles de una **relación de pareja**. Cuando observamos algún comportamiento extraño en nuestra pareja, lo mejor es abordarlo directamente. Algo tan sencillo como preguntarle si le sucede o le preocupa algo soluciona. Solo este cambio de actitud soluciona el 90% de los problemas antes, incluso, de que lleguen a producirse".

Lo que nunca debes hacer

- 1. A mi pareja le pasa algo**

Desde hace unos días está rara 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 sí...?**

¿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... lo intentamos de otra manera?
- 3. Me va a decir que...**

¿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.
- 4. Seguro que ahora mismo está pensando...**

¡Ah! ¿Que además somos telepátas? 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.

Forma parte de nuestra Comunidad

Usuario / email Iniciar sesión

> Hazte miembro > ¿Olvidaste tu contraseña?

Buscar

[Acceder](#)



Des **Aprendiendo a andar** León andador musical.

Compras imprescindibles

¡No te las pierdas!



¡DISFRUTA Y LLEVATE GRATIS ESTOS REGALOS!

5. ¡Ay, si yo hubiera...!

Actuado de esta manera, dicho esto otro... Con jugar 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.

Por Ser Padres
Fuente: TISOC Coaching

 Ver test >

¿Necesita tu pareja una puesta a punto?

Compartir este artículo en ...




Por la compra de 2.400 unidades de cualquier producto Fitpa® podrás conseguir premios. Promoción válida del 22/02/2014 hasta fin de stock o hasta el 15/10/2014. Consulta bases legales en www.fitpacocrofitpa.es



¡Qué divertido es aprender!

Jugar es su actividad principal. Los niños y niñas cuando juegan están aprendiendo, ¡qué mejor argumento para dejar que jueguen y jueguen sin parar!

 Recibe las noticias de Serpadres.es

Lo último de Serpadres.es en tu mail. ¡Apúntate!

Enviar

Al registrarte estás aceptando expresamente las [condiciones de uso](#) y la [política de privacidad](#)