



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

relaciones de pareja relaciones de pareja relaciones de par
relaciones de pareja relaciones de pareja relaciones de par
relaciones de pareja relaciones de pareja relaciones de par
relaciones de pareja relaciones de pareja relaciones de p
relaciones de pareja relaciones de pareja relaciones de p

relaciones de pareja



relación pareja
relación pareja

relaciones de pareja

Las relaciones de pareja son una fuente inagotable de bienestar para las dos partes que la forman. Pero el camino que lleva a la creación de una relación satisfactoria puede toparse con algunas dificultades. Por ejemplo, para comunicarse, uno puede llegar a pensar incluso que su pareja habla en otro idioma o sencillamente que no le escucha. Este hecho se puede acrecentar a la hora de hablar de cuestiones relacionadas con el sexo. Cada individuo aporta a la relación una forma diferente de ver la vida, ya que, al fin y al cabo, cada uno tiene una educación e historia propias.

Los conflictos pueden surgir cuando la pareja está en desacuerdo en la forma de ver las cosas, deseos, ideas o valores. Estas situaciones, por lo general, suelen crear un mal clima en la relación porque se desatan sentimientos intensos que pueden incluso parecer desmesurados teniendo en cuenta qué los causó. Independientemente de la causa, si los conflictos son manejados de forma apropiada, pueden fortalecer las relaciones y mejorar el entendimiento entre ambas partes.

No obstante, como todo en la vida, las relaciones también pueden acabar. En un primer momento la experiencia de la ruptura suele ser frustrante y desesperanzadora. Algunas reacciones comunes son la negación, rabia, autoinculpación y/o confusión. Pero las rupturas de pareja forman parte del proceso de crecimiento personal. En definitiva, son experiencias que permiten reflexionar sobre los puntos fuertes y los errores cometidos en la relación, lo que ha de permitir que las relaciones futuras sean mejores.

a Recomendaciones para resolver conflictos de pareja

b ¿Cómo hablar sobre temas sexuales?

c ¿Cómo afrontar la ruptura de una relación?



A continuación se presentan una serie de estrategias que pueden ayudarte a afrontar los posibles problemas mencionados anteriormente.

a Recomendaciones para resolver conflictos de pareja

- **Elige un momento adecuado para discutir sobre el problema.** Queda expresamente con tu pareja si es necesario. Evita momentos en los que alguno de los dos esté fatigado, ocupado o tenga que hacer otra cosa.
- **Trata de ser claro y específico en tus demandas.** Tómate el tiempo necesario previamente para reflexionar sobre aquello que te ha disgustado y trata de pensar en acciones, sentimientos y actitudes concretas.
- **Habla abiertamente de tus necesidades con tu pareja,** no hay que esperar a que te pregunte. Pensar que si realmente te quiere debería saber lo que necesitas es una fantasía, las personas por lo general no solemos ser “adivinas”.
- A veces surgen problemas o malentendidos con otras personas que por no abordarse pueden estar entorpeciendo la relación. **Trata abiertamente esos posibles problemas.** El silencio o el mero paso del tiempo pueden empeorar las cosas.
- **Hablad sobre un tema cada vez.** Es conveniente que primero os pongáis de acuerdo en el tema que más os preocupa y después lo tratéis sin mezclarlo con otros asuntos.
- **Critica el comportamiento que te molesta, no a la persona.** Por ejemplo, en lugar de decir “no te soporto”, puedes decir “no soporto que quedes con los amigos sin consultármelo”; así evitarás que la otra persona se ponga a la defensiva.
- **Introduce la crítica con un comentario positivo.** Puede ayudar a que la otra persona se muestre más receptiva a tus demandas. Por ejemplo, “me gusta que seas sincero, pero a veces me dices las cosas de manera brusca”.
- **Escucha a tu pareja atenta y respetuosamente.** Respeta el tiempo que necesite para expresar su punto de vista sin interrumpirle, aceptando sus sentimientos sin prejuizar.
- Asimismo, **exige que se te escuche y respete.**
- **Demanda cambios realistas a tu pareja.** Para ello pregúntate sobre qué es lo que realmente quieres de tu pareja y entonces piensa si esa demanda es realista desde su punto de vista.
- **Trata de conseguir una solución consensuada que satisfaga a ambos.** Evita en todo momento que haya ganadores y vencidos.
- **Ten presente la posibilidad de aceptar una resolución incompleta del conflicto.** A veces resolver completamente un problema no es posible.
- Después de discutir el tema conflictivo, **expresa a tu pareja tu satisfacción por haberte escuchado y participado en la discusión.**

b ¿Cómo hablar sobre temas sexuales?

- **Sé consciente de tus propios deseos:** qué sientes respecto a tu pareja, qué nivel de acercamiento sexual quieres tener, etc.
- **Comunica qué es lo que realmente quieres en el terreno sexual.** Puede ser una buena estrategia el expresar qué es lo que te hace disfrutar y qué es lo que no te hace sentir bien.
- Del mismo modo, **interésate por los deseos o preferencias de tu pareja.**
- **Expresa claramente cuáles son tus límites en el terreno sexual.** Puede que tengas que defenderlos: no te cortes, estás hablando de tus propios sentimientos y tu cuerpo, y tienes derecho a que se te respete. Si quieres decir “No”, entonces di sencillamente “No” y evita dar mensajes poco claros.

c ¿Cómo afrontar la ruptura de una relación?

- **Permite que floren en ti sentimientos de tristeza, rabia, miedo y dolor tras la ruptura.** Negar estos sentimientos o mantenerlos dentro de ti tan sólo hará que se prolonguen e incluso se magnifiquen.
- **Trata de darte cuenta de que hay rupturas que no puedes evitar,** ya que no tienes control sobre la otra persona. La esperanza de volver, la autoinculpación y el tratar de negociar con el otro, pueden estar funcionando como defensas contra la sensación de pérdida de control y la imposibilidad de retener a tu pareja.
- **Date tu tiempo para recuperarte de la ruptura,** pero no te encierres durante ese tiempo: cuídate, pide ayuda a los demás, y permítete experimentar nuevas experiencias y amistades.
- **Habla de ello con alguien.** Esto a menudo puede darte otra perspectiva del momento. Si sientes que estás atrapado en un modo de ver las cosas y no te ves capaz de cambiarlo, hablar con un profesional puede que te ayude a encontrar alternativas.



Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Abuso y agresión sexual

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Uso y abuso de sustancias

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:
asertividad

Cómo ayudar a un amigo
con problemas

Shock cultural

Acné

Estrés