

PAREJA



Para acudir a los **Servicios Sociales** es necesario pedir cita a través del teléfono **91 885 90 02** o vía e-mail: asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org



CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla

1. Introducción

Las relaciones de pareja son un vínculo afectivo mediante el cual se pretende compartir una serie de cuestiones como; intereses, metas, proyectos y objetivos. Generalmente existe el mito de que en una relación de pareja, los miembros deben de unificarse, ser uno solo; aunque existen matices. Si bien es cierto que es muy importante una puesta en común entre ambos y que ayuda la concordancia en aspectos como: religión, clase social, etnia, cultura, ideologías. Para ser 2, es preciso primero ser 1 + 1, la pérdida de las señas de la propia identidad es una de las principales causas de las crisis de pareja y proporciona el sentimiento de la anulación de la personalidad.

2. Factores de riesgo

En toda relación de pareja sobrevienen crisis o momentos difíciles que son completamente normales y que se inscriben dentro del proceso de maduración de la vida conyugal. Si bien no todas las crisis son de este tipo y las hay que afectan a la relación drásticamente, teniendo por tanto connotaciones adversas.

1. **Por desgaste de la convivencia:** Los problemas no han sido resueltos, lo que hace que la vida de pareja tienda a erosionarse.
2. **Por crisis de identidad:** Discrepancia entre los objetivos vitales imaginados y la situación real.
3. **Por infidelidad:** por regla general este tipo de crisis son graves y suelen terminar en ruptura, ya que están teñidas de fuertes tensiones emocionales y de un acentuado deterioro de la vida en común.
4. **Por intromisión de la familia política:** Suele darse, cuando la actuación de alguna parte de la familia política, provoca una situación difícil y cargada de tensiones psicológicas.
5. **Por exceso de trabajo:** sucede cuando el tiempo que se dedica al trabajo es desproporcionado; repercutiendo a otras áreas de la vida del sujeto, entre ellas, a la pareja.
6. **Por enfermedad psíquica o física de uno de los miembros:** cuando una enfermedad psíquica como una depresión, ansiedad, trastorno mental; o física, como diabetes, sordera, ceguera... puede afectar a la normal convivencia.
7. **Por monotonía:** cuando la vida en pareja se vuelve uniforme, previsible y aburrida. Cuando los miembros notan que a la vida le falta ilusión y entusiasmo.
8. **Cuando uno o los dos miembros de la pareja no asumen sus responsabilidades.**

3. ¿Cómo podemos saber que estamos ante una crisis?

1. Comunicación negativa.
2. Ausencia o disminución de las manifestaciones de afecto y/o relaciones sexuales.
3. Conflictos derivados del manejo de la economía y gastos.
4. Conflicto por el reparto desigual de las tareas.
5. Discrepancia en los criterios de crianza de los hijos/as.
6. Reducción del ocio y tiempo libre compartido.
7. Deterioro de las relaciones con familiares.

4. ¿Qué podemos hacer?

- A. BORRÓN Y CUENTA NUEVA:** este generalmente es el punto de partida para empezar a arreglar una situación conyugal. Especialmente cuando esta es difícil, es necesario esforzarse por asumir y digerir el pasado.
- B. ESFORZARSE POR NO SACAR LA LISTA DE AGRAVIOS:** es el inventario de reproches, fallos, defectos y fracasos que se acumulan tras la convivencia. Este aspecto suele dificultar en gran medida el diálogo y de lo que se trata es de comunicarse.
- C. RESPETO MUTUO EN 3 DIRECCIONES:** de palabra, obra y por gestos.
- D. PARA ESTAR CON ALGUIEN, PRIMERO HAY QUE ESTAR CON UNO MISMO:** hace referencia a saber lo que se quiere, tener las ideas claras sobre los temas importantes de la vida -entre ellos, la pareja-, ser estable, realista con las posibilidades de uno mismo. La persona tiene que tener objetivos, proyectos, motivos e ilusiones para compartir conjuntamente.
- E. VIDA SEXUAL SANA, POSITIVA Y CENTRADA EN LA COMUNICACIÓN:** compartir experiencias y fantasías, siempre y cuando haya acuerdo, respeto y comunicación por ambas partes.
- F. EVITAR DISCUSIONES INNECESARIAS:** generalmente poco a poco las discusiones erosionan una relación sin que nos demos cuenta. Siempre y cuando se pueda, y no sea de aspectos importantes o que nos inquieten, hay que evitar discutir por cuestiones sin importancia, especialmente discusiones que no resuelven nada, solo el desahogo emocional pasajero.
- G. HACER REPETIDOS ESFUERZOS DE VOLUNTAD PARA MEJORAR Y PULIR LAS DIFICULTADES DE LA CONVIVENCIA:** se trata de llevar a cabo conductas, anticipando las consecuencias negativas posibles que pudieran darse.

- H. **ECHARLE A LA VIDA SENTIDO DEL HUMOR:** hay parejas que se pasan el día dramatizando situaciones, haciendo de un granito una montaña, sacando cosas de contexto. El llevar las cosas con sentido del humor, el favorecer la sonrisa o la carcajada, liberará endorfinas que nos harán sentirnos mejor y lograr un buen nivel de higiene mental.
- I. **APRENDER A REMONTAR MOMENTOS, DÍAS O SITUACIONES DIFÍCILES:** debe procurarse llevar a cabo una comunicación efectiva, en la cual los aspectos verbales y no verbales sean congruentes. Que el mensaje emitido sea claro, sin ambigüedades.
- J. **SABER ESCUCHAR, APRENDER A DIALOGAR Y ADQUIRIR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:** deben evitarse sarcasmos, burlas, gritos, amenazas o regañinas por cualquier motivo. Una comunicación efectiva, es aquella en la cual cada comunicante es a la vez emisor y receptor de mensajes. Cuando el mensaje es claro, concreto y reconocible por un observador objetivo. Para discutir hay que partir de un principio y querer buscar una solución. Aprender a eludir áreas sensibles y dolorosas para uno de los miembros y aprender a centrarse en el tema y no irse por las ramas.
- K. **HACER USO DE LA ASERTIVIDAD:** es decir, procurar ser hábil en el trato. Actuar con cortesía, tacto, saber callar a tiempo y reconocer los errores.
- L. **DÍAS ROSAS:** se trata de que cada uno de los cónyuges, por ejemplo, una vez al mes o cada 2 semanas, procure hacer todo lo posible para agradar a la otra persona.
- M. **EVITAR LA TENDENCIA A CONTROLAR, VIGILAR E INSPECCIONAR AL CÓNYUGE:** es decir, que ambos miembros de la pareja se sientan libres y con confianza en la otra persona.



5. ¿Dónde puedo ir a pedir ayuda?

- Servicios Sociales

6. Recuerda

- Realizar críticas constructivas, evitando el reproche.
- Evitar discusiones innecesarias.
- Tener capacidad de reacción tras momentos o días malos.
- Cuidar el lenguaje verbal y no verbal, atender especialmente a los tres ingredientes esenciales de la comunicación: respeto, comprensión y delicadeza.
- Tener en cuenta que todo comportamiento necesita aprendizaje

