



# La Semilla de la Buena Vida

María Dolores González García

Creado para la mejor madre del universo  
con todo el amor de su hijo Raúl.

Ilustración de portada: Lola Gómez Reales.

## Contenido

Siete maneras de aliviar el estrés.....	5
Aprender a comunicarse con humor.....	6
El matrimonio y su relación con los familiares.....	9
Personas violentas.....	11
Padres sin límites.....	13
Los siete pecados capitales en la pareja.....	15
Buscar motivación en el trabajo.....	18
11 razones para saber por qué necesitas mejorar tu sueño.....	20
Cómo conseguir motivación cuando no la sientes.....	23
¿Ciencia y/o equilibrio?.....	25
Los 9 secretos de las personas verdaderamente felices.....	26
6 formas de superar el miedo.....	30
El Pensamiento sesgado.....	32
Los hijos y la hiperactividad.....	36
El amor.....	42
Trastornos alimentarios: Anorexia y bulimia.....	45
La vuelta al trabajo.....	49
Las dificultades de la vida.....	53
8 mitos en la relación de pareja.....	54
La comunicación eficaz.....	58
No tolerar la frustración.....	62
Malditos celos.....	63
La preocupación ¿es un pensamiento realista?.....	66
Perfeccionismo ¿cualidad o defecto?.....	67
¿Cómo organizar el tiempo?.....	71
Mito: ¿Estoy loco por buscar ayuda psicológica?.....	74
¿Qué son las terapias de tercera generación?.....	76
Nido vacío.....	80
Gestiona tu estrés.....	88
Ser asertivo.....	93
Conócete... mecanismos de defensa según la Gestalt.....	98
¿Sabemos perdonar?.....	100
Conflictos de pareja.....	107
Nuevos trastornos de la conducta en la alimentación.....	117
¿Infelicidad en la pareja?.....	121
La depresión a examen.....	123
Preguntas frecuentes al psicólogo.....	127
Control del malestar emocional.....	130
Cómo nos afecta el que dirán.....	132
Dejar que las cosas fluyan (no todo puede ser controlado).....	134
Envidia (la luciérnaga y la serpiente).....	135
Diferenciación prenatal (será niño o niña).....	138
Cuestionando el uso de fármacos para la ansiedad y depresión.....	139
Separación y divorcio, efectos psicológicos en los hijos.....	142
Timidez frente a introversión.....	144

Resiliencia: factores protectores ante situaciones críticas.....	145
Altas capacidades y fragilidad.....	147
Recursos prácticos para gestionar y conocer la manipulación en la pareja.....	149
Cinco razones para dejar de decir “Muy bien”.....	151
Sugerencias para reactivar la relación de pareja.....	156
Miedos normales y patológicos.....	159
Métodos psicológicos para combatir el insomnio.....	162
¡Vacaciones en pareja con deleite!.....	166
¡Ser optimistas o pesimista también se aprende!.....	168
Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.....	171
Inteligencia sexual.....	179
Duelo por separación de la pareja.....	182
¿Por qué elijo a un tipo de parejas y no a otras?.....	186
Sugerencias para superar el sentimiento de soledad.....	187
Hablemos de diversidad sexual.....	189
¿Sabemos dialogar?.....	193
Que hace que digamos SI cuando lo que queremos decir es NO.....	195
¿Qué estoy dispuesto a cambiar?.....	198
La importancia de las emociones.....	202
Combatir el aburrimiento.....	205
Conocer la violencia psicológica.....	207
Indicios de acoso escolar (bullying).....	210
Superar el duelo.....	213
Algunos de los factores vitales en la relación de pareja.....	216
¡Actividades lúdicas, por favor!.....	220
La motivación.....	222
La psicología científica y las pseudopsicologías.....	226
Motivos de los abandonos y resultados adversos en terapia psicológica.....	235
Cerrando ciclos.....	237
Ansiedad generalizada.....	239
Los vampiros emocionales.....	242
¿El dinero da la felicidad?.....	245
La paradoja de la fuerza de voluntad: Nuevos propósitos.....	247
Desmontando mitos.....	249
La ira no expresada.....	251
La infelicidad.....	253
Beneficios cuando compartimos cosas positivas.....	254
Amaxofobia: Miedo a conducir.....	256
El enamoramiento, primeros pasos.....	258
La metáfora del jardín.....	260
El valor de la empatía.....	262
Las caras de la culpa.....	265
Indicios de divorcio en la pareja.....	267
El rumor y el filtro de las “tres puertas”.....	270
La capacidad de adaptación.....	272
Problemas en el disfrute de la sexualidad.....	274
Pautas para persuadir que acuda a un profesional de psicología.....	277
Trabajar las barreras del pensamiento negativo.....	280

Preocupación obsesiva por el aspecto físico (vigorexia).....	282
La transformación depende de ti.....	285
Cortar y conocer esta particular adicción.....	286
¿Cuánto pesa tu vaso de agua?.....	290
Eliminar la necesidad de aprobación.....	291
Componente educativo y soluciones de los ataques de pánico.....	294
Reestructurar la dinámica y los ritmos familiares durante las vacaciones.....	298
Desconectar en vacaciones.....	301
Conocer los tipos de comunicación.....	303
El castigo en los niños.....	305
Vuelta al cole sin problemas. Medidas que pueden tomar los padres.....	312
Técnicas para prevenir conductas problemáticas en el niño.....	315
Claves para sentirnos con energía en el día a día.....	325
¿Influyen las emociones en el riesgo de enfermarse?.....	327
Cómo influyen los pensamientos en la conducta.....	328
Tener un concepto erróneo del amor. Codependencia.....	329
El dolor del recuerdo.....	332
Hábitos cotidianos que nos quitan energías.....	333
Encontrar un hueco.....	336
Soltar el lastre del pasado.....	337
¿Cómo está tu cochero, tus caballos y tu carruaje?.....	339
¿Por qué nos negamos el derecho a estar tristes?.....	340
Por qué se dicen mentiras.....	343
Nuestro cerebro mientras dormimos.....	345
La magia de los pequeños detalles.....	347
El vínculo afectivo.....	349

# Siete maneras de aliviar el estrés

## 1. Un paseo

Incluso si sólo se dispone de cinco minutos, dar un paseo. El objetivo es alejarse de la fuente de estrés y calmarse. Unos minutos para recoger tus pensamientos es todo lo que se necesita para hacer las cosas más objetivas.

## 2. Novelas de ficción

Cuando se está hasta arriba de trabajo, enfadado o estresado, una de las mejores cosas es leer un libro. La ficción es ideal (especialmente algo divertido o espiritual). Leyendo ficción te transporta a otro mundo. Se puede olvidar todo lo problemático de esa forma, durante 10 minutos, mientras uno se concentra en la historia.

## 3. Meditar o rezar

A menudo, la mejor manera de desestresarse es parar. Muchos entrenadores personales y consultores recomiendan la meditación: no hay complicaciones, tan sólo es necesario sentarse e intentar limpiar tu mente de pensamientos (quizá concentrándose en una imagen tranquila o una palabra o una frase, si eso va a ayudarte). Rezar puede funcionar si es acorde a tus preferencias. Es una manera muy eficaz salir de tu conciencia y pedir ayuda a alguien de mucho más poder para esa ayuda que tanto necesitas.

## 4. Vídeos divertidos

Normalmente el estrés se disuelve cuando te ríes. Si tienes un vídeo favorito en YouTube, o una imagen que te hace sonreír, sería buena idea verlos durante cinco minutos. Una vez hecho, cuando se vuelve al trabajo, o cualquiera que sea la fuente de estrés, uno se siente mejor.

## 5. Infusión

Cuando te sientes súper-estresado, la cafeína no ayuda. Una infusión caliente podría. La acción de beber puede calmarte: te aleja de tu mesa de trabajo, y te da la oportunidad de concentrarte en algo físico. Hacer algo positivo y cuidarte a ti mismo te hará sentirte bien.

## 6. Golpes a la almohada

Dependiendo de donde estés cuando te sientas estresado y de tu personalidad, darle unos puñetazos a la almohada puede ayudar. Piensa en el estrés que dejas con tu puño en cada golpe. Y recuerda, si estás en la oficina, no reemplaces la almohada con tu compañero incluso si ha sido el la persona que te hace sentir estresado.

## 7. Respiración lenta y profunda

El estrés nos hace respirar más deprisa. Concentrarse en la respiración, combinado con la imaginación (elige aquella situación que para ti sea agradable y te genere calma) es ideal. Al inspirar, toma el aire por la nariz pasando por los pulmones y que lleguen hasta el diafragma, manteniéndolo un tiempo y expira por la boca (repite esta operación unas tres veces); Todo el proceso practicado lentamente. Calmar el cuerpo tiene efectos colaterales en la mente.

---

# Aprender a comunicarse con humor

## Preguntar correctamente

Un cura aficionado a la ornitología tenía doce pájaros.  
Todos los días los soltaba para que volaran y éstos siempre regresaban a sus jaulas. Pero un día sólo regresaron once, así que el sacerdote, decidido, en la misa del domingo preguntó :

¿Quién tiene un pájaro?

Todos los hombres se levantaron.

No, no me expliqué bien. ¿Quién ha visto un pájaro?

Todas las mujeres se levantaron.

¡No, no! Lo que quiero decir es : ¿quién ha visto mi pájaro?

Todas las monjas se levantaron.

## Claridad al dejar instrucciones

Paco era un gallego que tenía un gran amigo argentino, Juan.

En un viaje que hiciera Paco a su tierra natal, sufrió un infarto y murió.

Juan se entera y decide tomar un avión e ir al funeral de su amigo en Galicia.

Al llegar al lugar donde estaban velando al muerto Juan nota que junto al cajón se encuentra un tarro enorme lleno de crema facial y lo mas curioso es que los dolientes, luego de darle el pésame a la madre de Paco, introducían la mano dentro del pote y luego procedían a embarrar al difunto.

Juan, por respeto, decide hacer lo mismo, pero fue tanta su curiosidad que se acerca cuidadosamente a la Madre del difunto, y en voz baja le pregunta :

¿Por qué los deudos le están untando crema a Paco?

¿ Fue por alguna petición especial o es una tradición acá en Galicia?

La anciana le da una mirada de consternación y le contesta : >

¡Pero bueno! ¿Ud. no sabía que Paco pidió que lo cremasen?

## Preguntar con cautela

Una dama entra a una farmacia y le pide al farmacéutico :

-Por favor, quisiera comprar arsénico.

Dado que el arsénico es muy tóxico y letal el farmacéutico quiso saber más datos antes de proporcionarle la sustancia.

-¿Y para qué querría la señora comprar arsénico?

-Para matar a mi marido.

-¡Ah, caramba! Lamentablemente para ese fin no puedo vendérselo.

La mujer sin decir palabra abre la cartera y saca una fotografía del marido haciendo el amor con la mujer del farmacéutico.

-¡Mil disculpas!, dice el farmacéutico -no sabía que usted tenía receta.

## Escuchar como otros han resuelto problemas iguales a los suyos

Un anciano judío muere y al encontrar a Dios en el paraíso, le cuenta su vida.

-Lo peor que me ha pasado es que mi hijo se convirtiera al catolicismo.  
-A mí también me pasó lo mismo -contesta Dios.  
-¿Y qué hiciste?, pregunta el Judío.  
-Un nuevo testamento.

### **Excusas elegantes**

Un conocido lord inglés reunía a sus amistades a tomar el té a la hora señalada todos los martes de cada semana en su palacio de Bloodshire.  
Cierta martes, el puntualísimo caballero no apareció y los invitados estaban intrigados. En cierto momento aparece el mayordomo y les dice a los presentes, con típico “british accent” :  
-Señores, Milord les pide disculpas por la demora y les anuncia que después de mucho tiempo, se ha reencontrado con su vieja y querida amiga Lulú, de París. Dice que si puede, dentro de dos horas estará con ustedes, y si no puede, dentro de diez minutos. Muchas gracias.

### **Dirijirse a quien tiene la voz cantante**

Un ventrílocuo en su show está contando un chiste de gallegos, cuando un gallego presente se levanta muy ofendido y dice :  
“Nosotros los gallegos no somos tan tontos. Exijo una disculpa!”  
El ventrílocuo le dice que no se moleste, que sólo es un chiste, a lo que el gallego contesta :  
“Usted no se meta, que yo estoy hablando con el niño que esta sentado en sus rodillas”

### **La pregunta filosa responde con un corte**

El preguntó :  
¿Por qué Uds. las mujeres siempre tratan de impresionarnos con la apariencia, y no con la inteligencia?  
Ella respondió :  
-Porque hay más posibilidades de que un hombre sea estúpido que ciego.

### **Preguntar antes de intervenir**

Uno siempre quiere adivinar lo que el jefe espera.  
No se las de de adivino, es un muy mal método.  
Un Gerente está con un paquete de hojas frente a la trituradora de papeles. Se le ve desconcertado, mira por un lado, mira por el otro. En eso pasa un empleado y muy amablemente le dice:  
– ¿Le ayudo?  
El Gerente, agradecido, contesta:  
– Muy amable, parece ser que me quedó grande la tecnología.  
El empleado, muy diligente, toma el paquete de papeles, los coloca en una ranura, y se oye el sonido de los papeles cuando se hacen trizas. El empleado le dice al Gerente:  
– ¿Ve que fácil?  
y el Gerente pregunta:  
¿Y por dónde salen las copias?



### **Hablar no es lo mismo que comunicarse**

Llega un paisano al bar del pueblo y deja atada su perra a un árbol.

Al instante una jauría de perros se arremolina a su alrededor tratando de conquistarla.

En medio de un concierto de ladridos, gruñidos, mordiscos y aullidos, un policía entra al bar y pregunta por el dueño de la perra.

El paisano, que se estaba tomando un vaso grande de ginebra, levanta la mano y dice : “yo”.

– Su perra está alzada, le dice el policía.

– No puede ser, yo la dejé en el suelo, responde el paisano.

– Quiero decir que está en celo, insiste el policía.

– No puede ser, yo jamás le di motivos, ni siquiera miro a otras perras..- contesta el gaucho sediento.

– Digo que está caliente, ¿me entiende?

– No, no lo entiendo, me cercioré de dejarla a la sombra.

Exasperado, el policía exclama :

– Óigame, su perra quiere tener relaciones sexuales.

El paisano le responde :

– Pues ¡Adelante mi hijo! Siempre quise tener un perro policía.

---

# El matrimonio y su relación con los familiares

El matrimonio produce algunos inexplicables cambios en la relación con la familia de origen de ambos cónyuges, porque parece ser que cuando los vínculos eran difíciles y ya parecían agotados, luego del casamiento tienden a reanudarse con nuevos bríos como por encanto.

Las mujeres son las que más se apegan a sus familias después de casadas y las que continúan con mayor interés conectadas a ellos. En tanto que en el caso de los hombres, algunos pueden quedar pegados a sus madres.

El problema no reside en el hecho de mantener los vínculos, ya que esto favorece la necesidad del sentimiento de pertenencia tanto de los padres como de los hijos; sino en pretender darle prioridad a esas relaciones en detrimento de la relación de pareja; o sea darle la razón a mamá o a papá e ignorar la opinión de la esposa o del marido.

La intimidad es una parte reservada, personalísima y muy importante de los asuntos, responsabilidades, o afectos, en este caso de la vida de una pareja, y además, es un derecho insustituible e intransferible.

Esta intimidad se pierde cuando dichas cuestiones se trasladan a otros fuera del grupo familiar, haciéndolos partícipes de los propios problemas y obligaciones.

Cada nueva pareja tiene el derecho de vivir según su propia filosofía, de frustrarse y equivocarse, sin interferencias de ninguna clase y sin necesidad de aprobación externa alguna. Mantener las razonables distancias con los parientes debería ser una prioridad, para evitar discusiones, malos entendidos, invasión a su intimidad y el problema crucial de los celos.

A veces las parejas sólo se pueden casar con la ayuda de los padres y esta situación parece generar en muchos casos una obligación moral para con ellos que excede los límites y sacrifica la necesaria privacidad.

Si el apartamento lo compran los padres, pueden creer que es necesario y lógico que tengan una llave; pero siempre deberá ser con la condición de mantener la privacidad a toda costa, para evitar que se tomen la libertad de entrar y salir cuando lo deseen. Por eso es mejor no darles ninguna llave, salvo en el caso que sea indispensable.

Desalentar estas conductas de ataque a la privacidad y abuso de confianza por ser sus hijos, no es fácil, pero se puede, porque éstos son siempre los problemas que conlleva la dependencia económica, situación que entorpece las relaciones en lugar de propiciarlas.

La mejor forma de resolver las dificultades de una pareja es hablando en terreno neutral, sin testigos, los dos solos, diciendo cada uno cómo se siente, siendo sinceros y honestos entre ellos, y sin seguir las directivas de ningún otro comedido que se ha enterado antes de lo que les pasa. Si de esta manera no logran solucionar sus problemas lo más indicado es consultar con un especialista, que es el más apto para ver la situación desde afuera.

Las personas que recurren a sus padres para resolver sus problemas no han podido cortar el cordón umbilical con ellos y se encuentran atados a su protección y apoyo.

Es necesario tomar las riendas de la propia vida y asumir el compromiso de tomar las decisiones que correspondan cuando se forma una familia, para disfrutar de ella sin necesitar bastones ocasionales que impidan el desarrollo de una vida propia.

Cuando una persona se casa o bien inicia una vida en común en forma estable con una pareja, es necesario que cambien sus prioridades.

El marido para la mujer y la esposa para el hombre deberán estar en el primer lugar, luego, en el segundo lugar están los hijos, en el tercer lugar, estarán los padres de cada uno y en cuarto lugar sus hermanos.

Esta jerarquía permitirá una relación familiar óptima, evitando problemas tanto con los padres como con los hijos.

En muchas familias desavenidas, es común que exista una jerarquía de roles equivocados, los hijos para la mujer suelen estar en primer lugar y luego por lo general siguen en importancia sus padres, ocupando el marido el último lugar; o bien el hombre pone en primer lugar a su madre, luego a sus hijos y por último a su mujer.

---

# Personas violentas

Lo que caracteriza a la gente agresiva es el mal humor, un pésimo estado de ánimo que contamina todas sus relaciones, sus actividades y su vida. El mal humor expresa disconformidad; por alguna razón las personas malhumoradas tienen una visión deformada de la realidad, complaciéndose en ver el lado negativo de las cosas y esta forma de ver el mundo acentúa cada día más su condición.

La violencia es el intento fallido de descargar las emociones negativas sobre los demás para intentar aliviarse, pero ese comportamiento reiterativo, lejos de hacerlos sentir mejor los llena de culpa y de odio a sí mismos, sentimientos que mantiene y acentúa el hecho de sentirse frustrado, desequilibrado y mal.

Supongamos que una persona desea sentirse bien y tener una vida menos violenta y más tranquila y feliz, pero que está obligado a convivir con malhumorados que reaccionan por cualquier cosa en forma violenta.

En esos casos, una sola persona que se propone cambiar puede también cambiar su entorno.

Hay personas que son difíciles de tratar, porque en el fondo lo que desean es estar en permanente crisis para expresar su descontento y no hay nada que pueda modificar esa condición.

Sin embargo, como no existe nadie que sea enteramente malo ni totalmente bueno, es probable que posean algún aspecto de la personalidad que sea positivo y ese es el lado que se puede rescatar.

Conectarse con ese sector de la persona conflictiva no contaminado e ignorar el resto, puede producir cambios.

En un grupo familiar la violencia se origina en uno de sus miembros y los demás actúan por contagio, o sea responden, ya sea tratando de hacer equilibrio para evitar la disgregación del grupo o bien reaccionando también en forma violenta.

El resultado es una patología familiar que por lo general da como resultado la presencia de un emergente, que es el que se atreve a no tolerar más esa situación, y a patear el tablero.

Su modo de manifestarlo será contraer una enfermedad crónica grave, dedicarse a las drogas o el alcohol, o a la delincuencia, caer en una depresión, etc. etc. etc.

Sin embargo hay gente que sobrevive a esta forma de vida desquiciada y aunque puede resultar afectada de algún modo, logra salir de ese ambiente y hacer su propia vida de otro modo.

¿Cómo resuelven estas personas estos problemas para poder seguir viviendo?

El hecho es que deciden, desde sus limitaciones, intentar ser felices viviendo sus propias vidas y se concentran en ello sin prestarle atención a todo lo demás.

Otros, los más débiles, es probable que se decidan a utilizar ese argumento para justificar su inoperancia y volverán a reiterar este patrón en sus propias familias.

La persona violenta está mal con ella misma, tiene baja su autoestima, no se aprecia ni se acepta ni se quiere, siente que tampoco la quieren los demás y se siente sola.

Agrediendo, esa persona violenta se descarga, buscando que los demás sientan lo mismo y sufran como ella.

Desde cualquier circunstancia se puede crear una vida diferente, proyectándola como uno quiere y haciendo lo que está al alcance para que así sea, regocijándose por anticipado antes de verla.

Porque las cosas en esta vida sólo dependen de los demás y de las circunstancias cuando les otorgamos ese poder, pero si asumimos nosotros el control de nuestra propia vida ya no nos afectan.

---

# Padres sin límites

La vida moderna en las grandes ciudades ofrece posibilidades sin límites a las personas con inquietudes y con ambición.

Tener inquietudes para mejorarse y crecer es algo muy valioso siempre que no interfieran con decisiones previas tomadas libremente.

Estar ocupados a muchos les calma la ansiedad y les hace olvidar sus miedos; de manera que los días son de agenda completa con escaso tiempo para disfrutar y atender a la familia.

Los jóvenes quieren ganarle la batalla al tiempo y se empeñan en sacarle provecho a las 24 horas del día, comprometiéndose al máximo, sin darse cuenta que restan calidad a sus vidas y se arriesgan a enfermar debido al estrés.

Paloma tiene 30 años, está casada desde hace diez años y tiene tres hijos. Trabaja seis horas en una oficina y hace un año decidió continuar sus estudios de abogacía para reciclarse.

La necesidad de acceder a un título universitario es en su vida una asignatura pendiente y hace un año sintió que había llegado el momento de cumplir con esa meta soñada.

Obviamente, tanto su carrera como su trabajo y su familia le demandan tiempo y aunque es una persona muy organizada que se exige mucho a si misma, se ha dado cuenta que sus proyectos personales interfieren en su vida familiar pero no está dispuesta a renunciar a ellos.

Su marido es una figura poco relevante en la casa y quizás sin la suficiente madurez como para tener el control de sus hijos de modo que cuando él está en casa los niños hacen lo que quieren, no lo respetan, gritan, se pelean y tratan de llamar la atención con toda clase de conductas molestas.

La hora de dormir se ha convertido en una misión imposible porque si bien sus padres los acuestan, cuando están solos, los niños se levantan para jugar, e ignoran a sus padres.

La madre, presionada por sus obligaciones académicas y el padre apurado para disfrutar de sus propios juguetes, diario, computadora, trabajo atrasado, televisión, han consentido hasta ahora estas conductas de sus hijos para que los dejen tranquilo.

No solo los niños están cada día peor sino también la pareja se está resquebrajando, ya que Paloma siempre está cansada, se acuesta muy tarde y raramente se van a la cama juntos.

Cuando la situación se torna insostenible, Paloma consulta a un psicólogo.

Ella intuye lo que le está pasando pero no está dispuesta a realizar los cambios que se necesitan para terminar con los problemas, necesitando que otro desde afuera, analice la situación y le indique lo que ella ya sabe.

Paloma ha caído en el conflicto entre querer ser y deber ser y eso es lo que tiene que resolver para salir de la crisis.

Cuando se toma una decisión sin tener en cuenta las decisiones que se tomaron anteriormente, que fueron las que crearon un compromiso, como el hecho de ser padres, se produce automáticamente un conflicto; porque cada decisión, si es responsable obliga a hacerse cargo de las consecuencias, principalmente para evitar los sufrimientos.

Paloma estaba sufriendo y mucho, su casa era un caos, la relación con su marido no daba para más y su rendimiento en sus ocupaciones había disminuido debido al estrés.

El problema es consigo misma porque la obliga a postergar sus metas tan deseadas a favor de su familia.

Paloma felizmente decide no renunciar a su carrera pero si postergarla para más adelante, cuando las circunstancias se lo permitan; retomar el control de su casa, negociar con su marido para que él también asuma su propio rol y compartan las tareas del hogar, que ella monopolizaba porque le parecía que él no las hacía bien; y disponer de un tiempo libre para relajarse y reanudar las relaciones con su pareja.

---

# Los siete pecados capitales en la pareja

Lo que hace funcionar una relación es simple:

- Pasar tiempo juntos.
- Apreciarse el uno al otro.
- Pasar tiempo en la intimidad.
- Hablar y compartir y dar.

Tan importante como lo que hay hacer es lo que no hay que hacer- todos hemos caído en errores, se aprende de los errores y cuando se cometen se saben corregir. Si puedes evitar estas siete cosas, y te centras en hacer las cuatro cosas de arriba, conseguirás una fuerte relación.

1. **Resentimiento.** Este es un veneno que comienza de algo pequeño (“Se dejó el cepillos de dientes sin guardar.” o “No lavó los platos después de comer”) y se convierte en algo grande. El resentimiento es peligroso pues es subyacente, es decir, no nos damos cuenta de que estamos resentidos por algo, y nuestra pareja no se da cuenta de que algo va mal. Si te das cuenta de que estas resentido por algo, debes contarlo inmediatamente, antes que sea peor. Córtalo de raíz mientras sea pequeño. Hay dos formas de tratar el resentimiento: 1) Respirar, y dejar que se vaya – acepta a tu pareja como es, con sus fallos y con todo; nadie es perfecto; o 2) habla con tu pareja sobre ello si no puedes aceptarlo, e intenta proponer una solución que funcione para los dos (no sólo para ti); intenta hablar evitando la confrontación, pero de forma que expreses como te sientes sin acusar.

2. **Celos.** Es duro controlar los celos si los sientes. Sucede por si mismo, fuera de control, inesperados y sin querer. Sin embargo, los celos, como el resentimiento, son el veneno de una relación. Algo de celos no es malo, pero cuando llegan a un cierto nivel se convierten en necesidad de control de tu pareja y en peleas innecesarias, y hacen que ambas partes sean infelices. Si tienes problemas con los celos, en lugar de intentar controlarlos es importante que los examines y trates con la raíz del problema, que es usualmente la inseguridad. Esta inseguridad puede estar vinculada a tu infancia (abandono por parte de tus padres, por ejemplo), en relaciones pasadas en las que te hicieron daño, o en incidentes en el pasado de tu relación actual.



**3. Expectativas no realistas.** A menudo tenemos una idea de como nuestra pareja debería ser. Podemos esperar que sea considerada, que piense siempre primero en nosotros, que nos sorprenda, que nos apoye, que este siempre sonriente, que trabaje duro y no sea vaga. No tienen que ser necesariamente los puntos comentados, pero casi siempre tenemos expectativas de nuestra pareja. Tener algunas expectativas está bien – debemos esperar que nuestra pareja sea fiel, por ejemplo. Pero a veces, sin darnos cuenta, tenemos expectativas demasiado elevadas para cumplir. Nuestra pareja no es perfecta – nadie lo es. No podemos esperar que este alegre cada minuto del día – todo el mundo tiene sus momentos. No podemos esperar que siempre piense en nosotros, ya que también pensara en si misma o en otros. No podemos esperar que sea como nosotros somos, ya que todo el mundo es diferente. Las expectativas muy elevadas llevan a la desilusión y a la frustración, especialmente si no comunicamos estas expectativas. ¿Cómo podemos esperar que nuestra pareja cumpla las expectativas si no sabe cuales son? El remedio es bajar el nivel de las expectativas – permitir que tu pareja sea el mismo/ella misma, y aceptarla y amarla por ello. Por muy básicas que sean nuestras expectativas debemos comunicarlas claramente.

**4. No pasar tiempo juntos.** Este es un problema habitual con parejas que tienen niños, pero también con otras parejas que se enredan con el trabajo o con hobbies o con amigos y familia u otras pasiones. Las parejas que no pasan tiempo juntas se separaran. Y aunque pasar tiempo juntos con los niños o con otros amigos y familia es una buena cosa, es importante pasar tiempo juntos y en soledad. No puedes encontrar tiempo con todas las cosas que hay que hacer – ¿el trabajo y los niños y muchas otras cosas? Haz un hueco. Seriamente. Puede hacerse. Asegurate de que el tiempo con tu pareja es una prioridad, y deja de hacer todo lo demás para pasar tiempo juntos. Consigue una niñera, pospon un par de compromisos, tomate un día libre, y sal con tu pareja. No tiene por que ser algo caro – pasar tiempo en la naturaleza, hacer ejercicio juntos, ver un DVD o cenar comida casera, todas son buenas opciones. Ah, cuando estéis juntos, haced un esfuerzo por conectar, no sólo estar juntos.

**5. Falta de comunicación.** Este “pecado” afecta a los demás de la listas- se ha dicho en otras ocasiones, pero es cierto: una buena comunicación es la piedra angular de una buena relación. Si estas resentido, debes hablarlo en lugar de dejarlo crecer. Si sientes celos, debes comunicarlo de forma abierta y honesta para tratar tus inseguridades. Si te has formado expectativas sobre tu pareja debes comunicarlas. Si hay cualquier problema, el que sea, debes comunicarlo y buscar una solución. Comunicarse no significa simplemente hablar o discutir – la buena comunicación es honesta sin atacar ni culpabilizar. Comunica tus sentimientos – dolor, frustración, miedo, tristeza, disculpa, felicidad – en lugar de criticar. Comunica un deseo para buscar una solución que funcione para ambos, un compromiso, en lugar de la necesidad de que la otra persona cambie. Comunica más que problemas – comunica también las buenas cosas.

**6. No agradecer.** A veces no hay problemas reales en una relación, como resentimiento o celos o expectativas no realistas – pero tampoco se expresan las buenas cosas sobre tu pareja. Esta falta de gratitud y aprecio es tan malo como los problemas, porque sin ello tu pareja sentirá como si se espera eso de el o ella. Cada persona quiere que le aprecien por lo que hace. Y aunque puedes tener algunos problemas con lo que tu pareja hace, deberías darte cuenta que tu pareja también hace cosas buenas. ¿Lava tus platos o te cocina algo que te gusta? ¿Limpia la casa o te apoya en tu trabajo? Emplea tiempo necesario para dar las gracias, abrazar y besar. Estas pequeñas expresiones de cariño hacen que la relación crezca.

**7. Falta de afecto.** De forma similar, todo lo demás puede ir bien, incluyendo agradecer, pero si no hay afecto entre los miembros de la pareja entonces hay un problema serio. En efecto, la relación puede entrar en un estado platónico. Esto puede ser mejor que muchas relaciones que tienen serios problemas, pero no es algo bueno. El afecto es importante – todo el mundo necesita afecto, especialmente de alguien que amamos. Emplea tiempo, todos los días, para dar afecto a tu pareja. Salúdala cuando llegue a casa del trabajo con un gran abrazo. Levántale con un beso pasional por la mañana. Bésala en el cuello. Cógela de la mano en un teatro como adolescentes. Masajea su espalda y cuello mientras veis la televisión. Sonríe a menudo.

**8. Pecado adicional: cabezonería.** Toda relación tendrá problemas y discusiones – pero es importante que aprendas a resolver los problemas después de relajarse un poco. Desafortunadamente, muchos de nosotros somos demasiado cabezotas incluso para hablar. Quizás siempre nos creemos poseedores de la verdad. Quizás nunca queremos admitir un error. Quizás no nos guste decir “lo siento”. Quizá no nos guste comprometernos. Con el tiempo se aprende que estos comportamientos son infantiles. Pon a parte tu ego y di lo siento cuando sea necesario. Habla del problema y busca una solución. No te preocupes de ser el primero en pedir perdón.

---

---

Edición promocional. Prohibida su venta o distribución sin el permiso expreso de los autores.

El libro completo se encuentra a la venta en [www.enfoquecentro.com](http://www.enfoquecentro.com)

© 2019 Jorge Raúl Reales González.

© 2019 María Dolores González García.