Problemas de pareja

Sonia Carod

Es una de las problemáticas más habituales en consulta. Afecta a la vida diaria de la pareja, relaciones familiares, vida social, economía, apareciendo también trastornos emocionales.

Modelos explicativos de los problemas de pareja:

1- La escasez de intercambios positivos y el aumento de los negativos hará reducir el grado de atractivo que sentimos hacia la pareja (Stuart, 1969).

2- Además del punto anterior, las parejas también se diferencian en su capacidad ante la resolución de problemas, no en que tengan más o menos problemas, sino en como los afrontan y solucionan.

3- En una relación de pareja, ambos miembros han de dar y recibir más o menos equitativamente, cuando uno da más que lo que recibe la relación se va desgastando.

Junto con los problemas de pareja pueden aparecer otros trastornos:

1- Trastornos sexuales: puede ser que sean la causa de los problemas o la consecuencia.

2- Depresión: puede ser que la depresión sea la causa o la consecuencia de los problemas.

3- Ansiedad: puede ser que la ansiedad sea la causa o la consecuencia de los problemas.

4- Adicciones: puede ser que una adicción sea la causa de los problemas.

5- Trastornos de personalidad: puede ser que haya algun trastorno de personalidad o determinados rasgos de personalidad elevados, que sea la causa del problema (dependiente, narcisista, paranoide…)

En consulta se trabajan conjuntamente (con ambos miembros) los aspectos de su relación que se necesitan mejorar, pueden ser:

* Entrenamiento en resolución de problemas
* Expresión de sentimientos
* Intercambios positivos
* Habilidades sociales

Y se trabaja por separado los problemas coexistentes que puedan haber: depresión, ansiedad, baja autoestima.

Cuando ir a terapia de pareja

Cuando la relación está desgastada, deteriorada pero no rota, y las dos partes tengan un compromiso de cambio, bien es cierto que muchas veces es uno el que está más implicado, es el que decide pedir cita, pero cuando vienen a consulta el que no está tan convencido acaba asumiendo su compromiso para el cambio.

Formas cognitivas de mejorar el autoestima

Lic. Rhiner Vanesa

Psicologia

1) Convierte lo negativo en positivo: no pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca malo o no tiene solución.

2) No generalizar: Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".

3) Centrarnos en lo positivo: debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos.

Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.

4) Hacernos conscientes de los logros: consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.

5) No comparare: Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas.

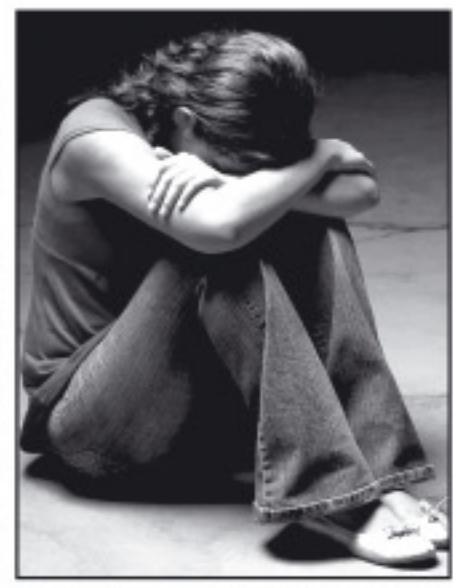
6) Confiar en nosotros mismos: Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

7) Aceptarnos: debemos aceptar que somos personas creadas por Dios, por tanto somos personas importantes y valiosas.

8) Esforzarnos para mejorar: es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

Esos restos de la soledad

Camilo Ramírez Garza



Y de pronto se va dejando el bullicio de la ciudad. De pronto cesa aquello que se oye y viene a nuestro encuentro formando el ojo, la mirada, el gusto. No vemos todo, solo aquello que nos hace mirada, aquello que nos llama la atención.

La soledad es una condición de los humanos, contexto de todo hablante que busca dirigir algo a alguien. En cierta forma siempre se está en soledad, por más que se vaya al encuentro de alguien, pues queda un resto mínimo de soledad de sí-mismo, ese espacio, entre secreto e inconsciente, en el que la experiencia es intransmisible a la manera de hacer que otro sienta y piense tal cual lo estamos experimentando nosotros. Podríamos decir que nada puede colmar ese resto mínimo de soledad, pues es justamente ese umbral donde las palabras y las imágenes se antojan limitadas. No es para "cortarse las venas" o declarar que requerimos algo que resuelva "ese error", sino dar cuenta de una experiencia básica de los humanos, como es estar a solas, para que surja entonces…

Somos seres discontinuos que coincidimos en algún punto. Así como nacemos solos, morimos solos, pues la muerte es un asunto personal. Pareciera algo muy trágico, pero más bien es una condición para los humanos: ser seres discontinuos, de ahí el arrebato amoroso del suicidio en pareja, como un intento para "cruzar" juntos al espacio incorruptible, donde quizás el amor sea para siempre. Pues no sabemos si en la otra vida hay rupturas amorosas.

Así como cada quien debe hacer frente a su vida, así la muerte. A todos nos llegará ese momento que, aunque acompañados, transitamos solos. Lo cómico es que ni en la propia muerte estaremos, pues al llegar la muerte ya nos fuimos, otros cubrirán la nota de nuestra muerte. Por ello al imaginarla siempre la imaginamos como si fuera de alguien más: de pronto nos vemos desde una mirada ajena, el féretro, la gente, los dolientes. Lo cual hace recordar la frase de Rimbaud "El yo es otro". "En lo inconsciente nadie cree en su propia muerte", expresó Freud.

Ese resto, a veces traumático y gozoso, como lo es la soledad, permite experimentar la nada con la que cada cual tiene que enfrentarse, es un tejido indiferenciado que puede tomar diversos matices. Algunas tradiciones orientales emplean esos momentos como vías para la meditación, en la supresión de la conciencia y del yo, intento fallido por los occidentales de la fenomenología, quizás porque se seguía reduciendo a pensamiento y pensamiento, y no a estar y sentir, sabiduría que orienta de manera diferente la vida, más en la intuición que en la cavilación y la duda, características de la mente.

Salimos de la unión con la madre en su vientre a la soledad, misma que suscitará el encuentro con los demás; pero, por irónico que parezca, ese mismo encuentro con los demás es lo que también hará ir hacia la tan ansiada práctica de estar a solas. El "Más vale solo/a que mal acompañado/a".

Hay experiencias que asemejan a la subjetividad, específicamente a ese punto donde la nada se desvanece: la estela que va dejando el humo del cigarro en su ascenso, el vaho que dejamos al hablar, muestra que somos trazos de agua que se van evaporando, que se hacen visibles a bajas temperaturas; el brillo, el gesto, el agua entre los dedos…eso que se veía, y al llegar, se fue a otro lado.

http://columacamilo.jimdo.com

SORTEO MAYOR 3519
CON PREMIO PRINCIPAL DE **$18'000,000.00**
EN TRES SERIES DE $ 6'000,000.00 CADA UNA
La 3ra. serie se comercializara en medios electronicos.
Lotería Nacional para la Asistencia Pública
LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES.
www.facebook.com/?ref=home#!/pages/Loteria-Nacional-para-la-Asistencia-Publica/180209712693
@loterianal

CONTANDO ESTE SORTEO DE 3 SERIES, EL POSEEDOR DEL BILLETE COMPLETO (3 SERIES) OBTIENE 3 VECES EL IMPORTE DE CUALESQUIERA DE LOS PREMIOS QUE APAREZCAN EN EL PRESENTE REPARTO

CENTENAS
1 MIL
2 MIL
3 MIL
4 MIL
5 MIL
6 MIL
7 MIL
8 MIL
9 MIL
10 MIL
11 MIL
12 MIL
13 MIL
14 MIL
15 MIL
16 MIL
17 MIL
18 MIL
19 MIL
20 MIL
21 MIL
22 MIL
23 MIL
24 MIL
25 MIL
26 MIL
27 MIL
28 MIL
29 MIL
30 MIL
31 MIL
32 MIL
33 MIL
34 MIL
35 MIL
36 MIL
37 MIL
38 MIL
39 MIL
40 MIL
41 MIL
42 MIL
43 MIL
44 MIL
45 MIL
46 MIL
47 MIL
48 MIL
49 MIL
50 MIL
51 MIL
52 MIL
53 MIL
54 MIL
55 MIL
57 MIL
58 MIL
59 MIL
66 MIL

11908 $20,000.00
12267 $40,000.00
76887 $25,000.00
05113 $8,000.00
05252 $8,000.00
05563 $8,000.00
05792 $25,000.00
06061 $8,000.00
07030 $8,000.00
07429 $40,000.00
11906 $20,000.00
11907 6 MILLONES DE PESOS
18061 $5,000.00
18062 250 MIL PESOS
17029 $10,000.00
17030 500 MIL PESOS
17031 $10,000.00
18063 $5,000.00
18642 $8,000.00
23490 $8,000.00
24335 $40,000.00
25897 $8,000.00
21907 $12,000.00
22633 80 MIL PESOS
27030 $8,000.00
31907 $12,000.00
32323 80 MIL PESOS
36807 $25,000.00
36862 $8,000.00
37030 $8,000.00
39251 $25,000.00
41907 $12,000.00
42215 $25,000.00
42647 $8,000.00
46878 $25,000.00
47030 $8,000.00
51573 $8,000.00
51907 $12,000.00
53896 80 MIL PESOS
54012 80 MIL PESOS
54707 $40,000.00
57030 $8,000.00
56013 $25,000.00
59155 $25,000.00

Por terminación a las 4 últimas cifras del Primer Premio.
Por terminación a las 4 últimas cifras del Segundo Premio.

M LA LETRA "C" INDICA APROXIMACIONES A LA CENTENA. / LA LETRA "T" INDICA TERMINACIONES. / LOS BILLETES DE ESTE SORTEO PRESCRIBEN AL AÑO.

A PARA LOCALIZACION DE BILLETES ACUDIR A: PLAZA DE LA REFORMA No. 1, C. P. 06037 MEXICO, D. F., O LLAMAR AL TELEFONO 5140-7000.

Y AL EFECTUARSE EL PAGO DE LOS BILLETES PREMIADOS SE RETENDRAN LOS IMPUESTOS DE ACUERDO A LAS LEYES VIGENTES DE LA MATERIA. / LOS REINTEGROS NO CAUSAN IMPUESTO.

O SI DESEA OBTENER INFORMACION DE LOS RESULTADOS DE LOS SORTEOS POR VIA TELEFONICA EN EL DISTRITO FEDERAL MARQUE LOS TELS. 4770-0160 Y DE PROVINCIA LADA 01-800-7170169 SIN COSTO ALGUNO.

R www.loteria.gob.mx

5,400 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN 7 CON MONTO DE $500.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL PREMIO PRINCIPAL, EXCLUYENDO LAS TERMINACIONES EN 1907, 907 Y 07 ANOTADAS EN EL CUERPO DE LA LISTA.

5,994 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN 0 CON MONTO DE $500.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL SEGUNDO PREMIO, EXCLUYENDO LAS 4 ULTIMAS CIFRAS EN 7030 ANOTADAS EN EL CUERPO DE LA LISTA.

5,999 REINTEGROS A LOS BILLETES TERMINADOS EN 2 CON MONTO DE $500.00 PARA 20 VIGESIMOS, EN VIRTUD DE QUE ESTA TERMINACION CORRESPONDE AL TERCER PREMIO.

3519 DIRECTORA GENERAL: LIC. MA. ESTHER SCHERMAN LEAÑO. / REPRESENTANTE DE LA SECRETARIA DE GOBERNACION: LIC. TANYA MUÑOZ KUHNNE.

SORTEO MAYOR 3519 CELEBRADO A LAS 20:00 HRS. EL MARTES 28 DE OCTUBRE DE 2014, EN MEXICO, D. F.