



MATRIMONIOS **sin filtros**

Parejas imperfectas con ganas de superar el desafío

LaFamilia.info

Contenidos inspiradores en un mundo digital

Matrimonios sin filtros

Parejas imperfectas con ganas de superar el desafío

LaFamilia.info

Contenidos inspiradores en el mundo digital

Contenido

PRESENTACIÓN	5
CAPÍTULO 1: PARA CUIDAR EL AMOR.....	6
5 Retos de los matrimonios del siglo XXI.....	6
Los 10 “nunca” del matrimonio	8
Los cinco lenguajes del amor que ayudarán a tu matrimonio	10
13 Principios para una buena convivencia matrimonial.....	12
CAPÍTULO 2: LAS ETAPAS DEL MATRIMONIO.....	14
Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio.....	14
No olvides tu matrimonio ante la llegada del bebé	17
La crisis de los 40 también puede afectar tu matrimonio	19
Cómo afrontar el síndrome del “nido vacío”.....	21
CAPÍTULO 3: SI ALGUNA VEZ LLEGA LA CRISIS... ..	22
5 Pasos para afrontar una crisis matrimonial.....	22
¿Es posible perdonar una infidelidad?.....	24
5 Cosas que ayudan a recuperar la confianza de tu pareja	26
8 Estrategias para romper la monotonía matrimonial.....	28
Si cuidas estas 5 necesidades emocionales de él y de ella, salvarás tu matrimonio.....	30
CAPÍTULO 4: ALGUNOS TEMAS DE CUIDADO ESPECIAL	33
7 Hábitos de los matrimonios altamente efectivos en sus finanzas	33
10 Consejos para ser una buena nuera.....	36
Infidelidades "on-line": consejos para evitar enredos que después lamentarás.....	38
QUIÉNES SOMOS.....	40
Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring	40
NUESTROS PROGRAMAS.....	41
Certificación Internacional como Coach Profesional.....	41
Servicio individual de Coaching	41
Certificación Líder Coach	41
Certificación Coaching Life	41
Branding Personal	41
Certificación Padres Coach	41

PRESENTACIÓN

El contenido del presente libro hace parte del portal educativo www.LaFamilia.info uno de los sitios dedicados a la familia más leídos en el mundo de habla hispana.

LaFamilia.info nació en el año 2004 como una propuesta dirigida al grupo familiar y educativo interesado en una formación orientada en valores. Con alrededor de 100.000 visitas mensuales, el Portal ha abarcado rincones de todo el mundo, siendo España y los países latinoamericanos los principales usuarios.

LaFamilia.info hace parte de los proyectos de familia de la *Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring*. Junto con otros programas dirigidos al desarrollo familiar, trabaja con la conciencia de que los valores familiares y la vida familiar son esenciales para que las personas sean felices, y para construir una sociedad humana y justa.

Para más temas similares, te invitamos a visitar www.LaFamilia.info

CAPÍTULO 1: PARA CUIDAR EL AMOR

5 Retos de los matrimonios del siglo XXI

Cada día el Si bien en la relación conyugal se presentan dificultades que no están determinadas por la época y serán las mismas a pesar del tiempo, es evidente que en nuestros días existen más desafíos que en los tiempos pasados. Como decía Jutta Burggraf: “El matrimonio no es anacrónico en absoluto. Pero es un reto -hoy más que nunca- mantenerse unidos uno al otro”; ¿por qué? aquí lo analizaremos.

El siglo XXI ha traído consigo una serie de cambios –sociales, políticos, educativos, científicos, tecnológicos...- algunos de ellos favorables, como otros que han hecho mella en la institución matrimonial y por consiguiente en la familia. Por tanto, es tan importante que los esposos construyan bases sólidas además de decisiones fehacientes, las cuales deberán permanecer firmes pese a las influencias que les rodean. He aquí una descripción a nuestro modo de ver, de los cinco retos principales que deben enfrentar los matrimonios de estos tiempos:

1. Infidelidad y sexualidad

La publicidad, los medios de comunicación y la misma sociedad, no protegen ni promocionan el matrimonio, incluso se podría decir que se hace propaganda a la infidelidad. Asimismo, hay que tener especial cuidado con la tergiversada sexualidad, es decir, aquella que parte de una concepción utilitarista, la cual carece de su carácter humano y afectivo-emocional, en donde el único objetivo es satisfacer los impulsos, los sentidos, la gratificación física. Cuando la sexualidad ha perdido su norte, se dan todas las condiciones para caer en la infidelidad, pues es una búsqueda de goce inmediato, que no mide las consecuencias que ello conlleva.

2. Relación trabajo-familia

Se hace más patente en la actualidad que en las épocas pasadas, la distribución desequilibrada del tiempo a favor del trabajo y en contra de la familia. Jutta Burggraf, autora citada al comienzo, escribía en un artículo publicado en almudi.org:

“Muchas veces los esposos tienen distintos campos de acción, ya sea en la familia, en la profesión fuera del hogar. No se ven durante muchas horas del día. Sin embargo, tienen contacto con otras personas, hombres y mujeres, y con ellos comparten sus intereses y planes profesionales. Cuando vuelven cansados a casa, ya no tienen fuerzas para dialogar o hacer planes y esto genera una distancia entre los esposos”.

No obstante, también hay que reconocer que es un problema de parte y parte, pues falta conciencia de algunas empresas para propiciar horarios justos y flexibles, como también es

preciso que los trabajadores aprendan a delimitar los espacios y reclamen respeto hacia sus prioridades familiares.

3. El manejo de las nuevas tecnologías

“La tecnología es aquello que acerca a los desconocidos y aleja a los conocidos”. Muchos reprochan de sus cónyuges el mal uso de los dispositivos móviles, pues pareciera que desplazan a la familia o a su propia pareja. Es un verdadero reto para los matrimonios de hoy, establecer límites y respetar los espacios de conversación.

4. Las crisis matrimoniales y la actitud ante las dificultades

Algunas corrientes modernas pretenden vender la ideal del “matrimonio desechable”, el cual promueve que ante la primera dificultad que se presenta, se acuda al divorcio como la primera opción de una supuesta solución. La intolerancia e incapacidad para afrontar las crisis naturales de toda relación, ha hecho que el matrimonio pierda su seriedad, compromiso y responsabilidad.

5. Los diferentes retos de la mujer de hoy

Las mujeres del siglo XXI tienen que abarcar muchos frentes y esto está ocasionando altos niveles de estrés, cansancio y agotamiento.

Vale la pena que los matrimonios le echen un vistazo a estos cinco retos y emprendan un plan con tareas concretas para evitar caer en estas circunstancias.

Fuentes: sontushijos.org; almudi.org; libro “Mujer y hombre frente a los nuevos desafíos de la vida en común” de Jutta Burggraf, Ediciones Universidad de Navarra - España 1999.

**Jutta Burggraf (1952-2010): Doctora en Pedagogía, Doctora en Teología. Fue profesora de Teología dogmática y Ecumenismo en la Facultad de Teología de la Universidad de Navarra.*

Los 10 “nunca” del matrimonio

En la relación matrimonial existen varias situaciones que, en lugar de contribuir, lesionan a los cónyuges, dando opción a que se formen pequeñas heridas que en un principio pueden parecer insignificantes, pero con el tiempo, pueden llegar a volverse muy nocivas. Esta es la recopilación de 10 situaciones que ojalá nunca estén presentes en el matrimonio:

1. Nunca hablen mal del cónyuge con nadie

La ropa sucia se lava en casa, reza un dicho muy sabio. Es mejor que los problemas se hablen y se resuelvan entre los esposos. Involucrar a terceros, puede complicar las cosas, pues aunque la tormenta pase, los miembros de la familia siempre lo recordarán, o peor aún, tomarán partido de forma poco objetiva.

La comunicación sincera y oportuna es la mejor solución. Si lo que se busca es un consejo, es mejor buscar a alguien neutro, ajeno a la familia, de preferencia a un asesor espiritual, terapeuta familiar o alguna pareja con más experiencia y capacidad de orientación.

2. Nunca hablen ni piensen en singular

Desde el momento en que ambos dijeron “acepto” se convirtieron en una sola carne y una sola alma. Esto también implica compartir los bienes materiales, por lo que se debe pensar siempre en plural al tomar decisiones, principalmente las que implican dinero. De igual forma, el lenguaje debe ser coherente con ese compromiso, es decir, hablar en plural cuando se refieren a proyectos o actividades comunes: “nuestra casa”, “nuestro auto”, “fuimos a pasear”, “decidimos dejarlo para después”, etc.

La prioridad debe ser el bienestar y tranquilidad de la familia, antes que las necesidades y caprichos personales de cada uno.

3. Nunca se griten

Los gritos son una falta de respeto que deteriora las relaciones, no son propios del lenguaje del amor. Existen otras formas de expresar los desacuerdos y las diferencias. Además, no es el ejemplo que queremos dar a nuestros hijos, ¿con qué autoridad les pediremos después que no griten a su hermano, a sus compañeros o a nosotros mismos?

4. Nunca se duerman sin terminar una discusión

A veces la indiferencia o el silencio parecen resolver los problemas, pero esto no es cierto. La mejor herramienta es la comunicación oportuna, cuando ambos tengan sus pensamientos claros y fríos. Si bien hay que tomarse un tiempo para meditar antes de hablar, no hay que dejar que la discusión termine hasta el día siguiente, pues empeorará las cosas.

Los esposos son un equipo, ambos deben trabajar juntos para resolver sus problemas, en lugar de culparse y agredirse el uno al otro, asimismo hay que ceder no una, sino muchas veces.

5. Nunca dejen de retroalimentarse

En algunos casos los grandes conflictos son consecuencia del represamiento de pequeños agravios que se viven en el día a día. Cuando algo de su pareja no le guste (un gesto, una palabra, un comportamiento...) comuníquese de inmediato y juntos busquen la salida. Solucionar las cosas a tiempo, impide que se alimenten rencores y se agranden los problemas.

6. Nunca pongan a sus hijos antes que al cónyuge

Si bien es cierto que los hijos demandan atenciones y cuidados de parte de los padres, hay que tener claro que la prioridad es la pareja. Si los cónyuges están bien, los hijos también lo estarán. La armonía entre los esposos genera un ambiente estable y feliz para los hijos.

7. Nunca discutan frente a los hijos

Los hijos deben ser un factor de unión en el matrimonio. Una pelea frente a ellos no solo les puede generar inseguridad, sino efectos a largo plazo como agresividad, ansiedad y depresión. Si hay algo que discutir, habrá que guardar las palabras para después, buscar el momento y lugar adecuado.

8. Nunca pierdan el romanticismo

El romanticismo es uno de los aliados por excelencia que tienen los esposos para mantener vivo el amor a través de los años. Es por eso que los cónyuges no deben descuidarse y menos dejar que otros aspectos les roben el espacio mutuo. Se deben dar tiempo para estar solos, sin los hijos. Cada día debe estar lleno de detalles para volver a enamorar a la pareja, resaltando sus virtudes y no sus defectos.

9. Nunca entren en conflicto con la familia del cónyuge

La relación con la familia política es la piedra en el zapato de muchos matrimonios. Pero aún en los casos donde por diversas razones no es posible una fraternidad con la familia de origen del cónyuge, hay que conservar un mínimo trato de cordialidad y respeto, por el bien de todos.

10. Nunca se olviden de Dios

Por último, pero lo más importante, ubicar a Dios como centro de la vida matrimonial y familiar. Si Dios está presente en la vida cotidiana y en todas las decisiones, con seguridad que el amor reinará en el hogar.

**Por LaFamilia.info con la colaboración de Beatriz de Echeverría - Blog "De Familia, dos puntos".*

Los cinco lenguajes del amor que ayudarán a tu matrimonio

El amor es un lenguaje que tiene muchos matices. Por ejemplo, podemos expresar el amor de una forma diferente a la de nuestro esposo(a) y sigue siendo amor, aunque muchas veces no lo identifiquemos así. Lo cierto es que conocer nuestro lenguaje y el de nuestra pareja, hará más fuerte el vínculo y nos evitará más de un mal momento.

El antropólogo Gary Chapman, se dedicó a estudiar este tema y a partir de eso escribió el exitoso libro “Los 5 lenguajes del amor”, el cual brinda numerosas herramientas para comprender mejor nuestra forma de dar y recibir amor a nivel personal, matrimonial y familiar. El autor describe diferentes situaciones que se presentan en la pareja y cómo influye el tipo de comunicación que usamos.

“Mantenga lleno el tanque del amor, que hay una temporalidad de ese amor que la gente siente cuando está enamorado. Es una euforia casi ciega (por no decir totalmente ciega) que nos impide ver algún defecto en la persona. Pero ese tipo de amor no dura mucho (en algunos más en otros menos) y debe dar paso a otro amor más maduro”, comenta el doctor Chapman. ¿Por qué muchos cónyuges se portan mal y buscan beber de otras fuentes? ¿Qué se debe hacer para lograr un matrimonio duradero? La respuesta que da el doctor Chapman es que aprendamos a mantener lleno el tanque del amor de nuestro cónyuge.

Ahora, ¡vamos a la práctica! Debemos convertirnos en unos excelentes comunicadores para hacer que nuestro mensaje siempre llegue de forma efectiva y en el instante preciso a nuestro destinatario, en este caso el cónyuge. Además, debemos conocer y estar dispuestos a aprender el lenguaje amoroso de nuestra pareja.

Estos son los 5 lenguajes que describe Gary Chapman:

1. Palabras de afirmación

Son los elogios verbales, palabras de aprecio y reconocimiento. Son aquellas palabras poderosas que inspiran y transmiten valor, seguridad y confianza a la persona amada. Esta habilidad requiere empatía. Se concentra en lo que se está diciendo con palabras a la pareja.

2. Actos de servicio

Son aquellas cosas que hacemos por la persona amada, porque sabemos que lo apreciará, que le gusta, aunque a nosotros quizá no tanto. Puede ser ordenar la casa antes de que llegue, organizar una cena con sus amistades, ayudarle en un proyecto suyo... Requieren planificación, tiempo, energía y que se haga por amor, no por sola presión u obligación. Expresa respeto a lo que el otro valora.

3. Toque físico

Este lenguaje de amor incluye desde el sexo hasta una simple caricia, tomarse de las manos, un masaje, abrazarse, sentarse juntos a leer un libro...

4. Regalos

No se trata de "grandes y caros regalos" sino de gestos, como una notita, un mensaje, una flor silvestre. Significa que piensas en la otra persona. Es un símbolo visual del amor con gran valor emocional para los que disfrutan con este lenguaje.

5. Tiempo de calidad

Es el tiempo compartido de calidad y unión. No se trata de estar en el mismo espacio físico, de simple proximidad, de estar haciendo dos cosas diferentes a la vez; sino de estar en unión y atención plena entre las dos personas que somos. Las actividades compartidas son el vehículo para crear el sentido de unión, de proyección conjunta. A menudo basta con un café, juntos, solos, hablando. Las conversaciones de calidad, que expresan pensamientos, sentimientos, frustraciones y deseos con respeto y escucha atenta, se incluyen en este tiempo de calidad.

Distintas personas con distintos lenguajes

Para recibir y transmitir amor, en la pareja, pero también en la familia, con nuestros hijos y padres, es bueno entender que distintas personas tienen distintos "lenguajes del amor". Quizá estemos dando regalos a alguien que no los aprecia, que lo que desea es tiempo de calidad. Quizá esa persona ni siquiera entiende que con los regalos tratamos de expresar nuestro amor. He aquí un tema que las familias pueden aprender a trabajar para mejorar sus relaciones.

13 Principios para una buena convivencia matrimonial

En la vida en común hay que saber actuar con corazón, pero también con inteligencia y buen humor.

El amor y las buenas intenciones son un buen punto de partida para que haya armonía en la convivencia matrimonial, pero es natural que en el día a día salgan a relucir los defectos del carácter y otras actitudes personales que pueden afectar la relación.

Una buena convivencia matrimonial repercute positivamente en el bienestar físico y emocional, no sólo de los cónyuges, sino también de los hijos y demás miembros de familia. Aquí te damos algunas claves para aprender a manejar las situaciones cotidianas y así evitar que afecten el “clima” matrimonial.

1. ¡Afuera el egoísmo! Se es egoísta con el tiempo, con el dinero, con los gustos, con el poder, con las decisiones. Darle prioridad a los intereses particulares, es un paso seguro al conflicto. De ahí la afirmación que el egoísmo no tiene cabida en el matrimonio, pues no es lo “yo quiera” sino “lo que los dos queramos”.

2. Negociar en lugar de discutir. La vida matrimonial se basa en una negociación continua, donde no hay ganador, ni perdedor. Por eso la relación y los acuerdos se deben basar en un ganar/ganar. Cada uno debe buscar que los dos ganen en cualquier aspecto: en las decisiones, en lo económico, en lo sexual, en el hogar, etc.

3. No tomar como propio las actuaciones del cónyuge. Más bien hay que pensar que eso que nos molesta es un rasgo de la personalidad de él/ella. El cariño y el ejemplo es la mejor manera de ayudarlo a mejorar sus defectos.

4. Hay que ceder. Quienes que se quedan estáticos en sus opiniones, están fomentando un disgusto sin necesidad. Alguno de los dos debe dar el brazo a torcer; a reglón seguido, el otro cederá. En el matrimonio hay que ceder muchas, muchas veces.

5. “Tratar al otro/a como quiero que me traten a mí”. Aunque suena a frase de cajón, es un principio básico para una buena convivencia.

6. Evitar el mal genio e irritarse por las pequeñeces. Hay que ser paciente y comprensivo. La ira es perjudicial, la risa es beneficiosa. Los problemas, malestares o presiones no justifican el mal humor ni la agresividad.

7. Estar en casa en cuerpo y alma. Quiere decir que al llegar a casa hay que tener todos los sentidos puestos ahí, y no en el trabajo, ni en la televisión, ni en el celular, ni en las tabletas. Los pocos momentos para estar juntos, deben ser aprovechados.

8. Trabajo compartido. No debe haber sobrecarga en ninguno de los dos, cada quien debe tener unas responsabilidades dentro del hogar.

9. Perdonar significa olvidar, aunque la memoria se resista. Quedarse estancado en el pasado, es negar la posibilidad de vivir un maravilloso presente y futuro.

10. Cada día se debe manifestar el cariño con alguna acción concreta. El amor se alimenta en la convivencia, en el día a día; no sólo en las ocasiones especiales. Hay que darle al otro lo que espera de uno, algo que le guste a la pareja.

11. Escuchar el doble de lo que se habla, es la clave del diálogo.

12. Las decisiones se toman en conjunto, pensando siempre en el bienestar de la familia.

13. No importa ser muy distintos, lo importante es respetar la otra forma de ser del otro/a. Aceptar las diferencias de carácter, de competencias, de ritmo de trabajo, y llegar a puntos comunes.

La vida debe ser divertida, a pesar de los pesares. No todo puede ser trabajo, rigurosidad, seriedad, temas trascendentales, problemas. La vida está llena de pequeños detalles y el matrimonio se enriquece con ellos. Por eso las distracciones, el descanso, los planes familiares, las escapadas románticas, y todas las actividades que rompan la rutina son más que bienvenidas. Asimismo, conservar el buen humor hasta en los momentos difíciles, es una de las maneras de mejorar la convivencia.

CAPÍTULO 2: LAS ETAPAS DEL MATRIMONIO

Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio

La relación matrimonial, a lo largo de su existencia, pasa por unas etapas las cuales están determinadas por las circunstancias que viven en su momento y también por el desarrollo personal de cada uno de los cónyuges. Cada etapa tiene sus bondades como también sus retos. Lo interesante es que este proceso es de alguna forma previsible y por lo tanto puede ayudar a que las parejas se preparen para afrontar cada una de ellas.

Aunque no hay reglas generales, sí es cierto que algunos factores tanto externos como internos, determinan unas condiciones especiales; por ejemplo, no es lo mismo estar recién casados y sin hijos, que llevar veinte años de unión y con hijos jóvenes. Por eso, es de gran provecho para las parejas identificar la etapa que viven y las que están por llegar, para así convertir los desafíos en oportunidades de mejora. Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio son las siguientes.

Primera etapa: Transición y adaptación

Comprende aproximadamente los tres primeros años de casados. Es una etapa fundamental puesto que en ésta se establecen los fundamentos o bases de la relación. Durante este tiempo la pareja se adapta a un nuevo sistema de vida, por eso las claves de esta fase son la comunicación y la negociación. Es importante que los cónyuges realicen un proyecto familiar, en el cual se visualicen a futuro y establezcan las metas que quieran lograr.

Los aspectos más importantes para resolver en este período de ajuste son:

- Independizarse de las familias de origen, con el fin de lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparada a las siguientes etapas.
- Puesto que es un aprendizaje en un rol hasta entonces desconocido, se requiere paciencia, confianza, tolerancia y apoyo entre los cónyuges.
- Es una etapa para establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable.
- La pareja se prueba en el manejo y administración del dinero, del tiempo, así como en la distribución de tareas del hogar, entre otros. Es momento de decisiones y acuerdos.

Segunda etapa: Establecimiento y llegada de los hijos

Ocurre entre los tres y los diez años de casados aproximadamente. Ya ha finalizado la luna de miel y el proceso de adaptación, ahora hay un mayor conocimiento del cónyuge y es probable que las desavenencias sean más frecuentes; o lo contrario sean menos, producto de la madurez adquirida en la primera etapa de convivencia.

En esta fase los cónyuges aterrizan; el amor va acompañado más de la razón que del sentimentalismo. La voluntad juega un papel importante en el binomio compromiso-entendimiento.

En esta época la mayoría de las parejas se convierten en padres; hecho que implica retos diferentes y una nueva organización de roles. Los cónyuges deben evitar que la dedicación que requieren los hijos, no desplace la relación de pareja. También hay que velar para que los compromisos del trabajo, y las demandas de la vida diaria, no inicien un gradual distanciamiento.

Tercera etapa: Transformación

Suele acontecer entre los diez y veinte años de casados, puede coincidir con la pubertad de los hijos y la edad mediana de los cónyuges. Esta última marca un período de reflexión y renovación en la vida del ser humano; por lo que es importante que el matrimonio se encuentre en un estado saludable y que individualmente se afronte de la mejor manera. Así no se convertirá en una amenaza para la estabilidad matrimonial.

Del mismo modo, los esposos deben procurar que las dificultades que surjan por la crianza de los hijos no afecten la unión conyugal. La unidad en la autoridad y el trabajo conjunto, deben ser la prioridad.

En esta etapa los cónyuges deben ser bastante creativos, no caer en la rutina (fácil y silenciosa) redescubrirse otra vez como pareja y conectarse nuevamente. Deben recuperar los detalles -si los han perdido-, también compartir hobbies y actividades que ambos disfruten. El tiempo a solas, sin los hijos, es determinante en esta etapa.

Cuarta etapa: Estabilización y “Nido vacío”

Se presenta entre los veinte y los treinta y cinco años de unión. “Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal, y como pareja.” afirma el autor Francisco Castañera en su artículo "Ciclo de vida del matrimonio".

En esta etapa por lo general se da lugar al síndrome del “nido vacío”, lo que sitúa a la pareja en una nueva forma de vida; ahora están el uno para el otro. Para algunas personas, esta puede ser una situación penosa, pues conlleva al desprendimiento de los hijos, y consigo el sentimiento de soledad. No obstante, es algo que los padres terminan asumiendo y lo superan al cabo del tiempo.

Lo valioso de esta etapa es la solidez y el conocimiento pleno de la pareja: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad. Es la ocasión para reafirmar más la creatividad y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.

Quinta etapa: Envejecer juntos

Se da a partir de los treinta y cinco años de matrimonio. Algunas personas optan por la jubilación, así surge algo muy positivo y es que se dispone de más tiempo para disfrutar el uno del otro. Se realizan actividades antes imposibles por las ocupaciones laborales, y surge una gran motivación: los nietos. Estos pequeños le dan luz y felicidad al matrimonio en esta etapa.

Los cónyuges en este tiempo tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta fase son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad.

Para finalizar, una reflexión en las palabras de Francisco Castañera: "Este recorrido, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca."

No olvides tu matrimonio ante la llegada del bebé

¿Hay crisis de pareja cuando llega un hijo? Hay grandes cambios, no siempre crisis. Para evitarla, se recomienda prestar atención a lo siguiente.

El nacimiento de un hijo es sin duda, uno de los momentos más emocionantes y trascendentales que alguien puede llegar a vivir, y es también una etapa de cambios en la relación de pareja. Después de la llegada de los hijos, el matrimonio pasa de un antes a un después: la paternidad trae consigo nuevos retos en la vida conyugal.

En entrevista con el diario *ABC* de España, la psicóloga clínica Olga Carmona, explica qué ocurre en las parejas cuando llega un hijo: «una pareja es un sistema que tiene su propio equilibrio, aquél que necesita y cubre sus necesidades afectivas, que para cada pareja son distintas. Cuando llega un hijo, el binomio salta por los aires para convertirse en un triángulo al servicio de las necesidades de un tercero que exige mucha energía en términos de afectividad y presencia. La pareja desplaza la mirada hacia alguien que ya no es el otro, o al menos ya no es en la misma proporción que era».

Tantos años en consulta y la propia experiencia personal hacen que la psicóloga no dude al afirmar que esto sucede «porque somos tremendamente resistentes al cambio. Nos sentimos seguros en la inercia, en lo conocido, y la llegada de un hijo es posiblemente uno de los mayores cambios vitales en la vida de un ser humano».

Las madres no lo viven igual que los padres

Hombres y mujeres no viven la paternidad de la misma manera. La psicóloga explica que: «en el caso de las mujeres, el cambio va desde lo físico y bioquímico hasta nuestro mundo emocional, que se siente asaltado por la que creo que es la más intensa forma de amar posible. Nos ponemos en cuerpo y alma al servicio de las necesidades de toda índole de un ser que percibimos, y es, absolutamente vulnerable. Este terremoto vital, sumado al cansancio físico y en muchos casos la sensación de desbordamiento psíquico, hacen que nos desconectemos temporalmente del mundo. Y en el mundo exterior, también está nuestra pareja».

«Para los hombres es también un cambio brusco y muchas veces desconcertante. Se pueden llegar a sentir agotados, también desbordados, algunas veces desplazados por esa fusión que se produce entre madre e hijo. También tienen que reaprenderse en un rol que hasta ahora les era desconocido». Expone Carmona.

Entonces, ¿qué se puede hacer para evitar la rutina y caer en el olvido de la pareja?

La experta recomienda lo siguiente: «Es importante para la pareja reconectar, no desconectar. Reconectarse, volver a mirar al otro, buscar espacios que favorezcan y faciliten volver a la emoción que dio origen a los hijos. Alejarse de la exigente rutina, hacer un paréntesis donde volvamos a ser los protagonistas, tomar perspectiva, fortalecer el vínculo. Es tan fácil como frecuente que las imprescindibles demandas de los hijos nos arrastren hasta casi olvidarnos de que también somos hombres y mujeres, no exclusivamente padres. Y que esto no sólo no

es incompatible sino esencial. Nuestros hijos necesitan padres sólidos que puedan ofrecer un referente de pareja del que ellos aprenderán. Y ¡claro! a veces no fluye sólo, hay que esforzarse en buscar estos espacios y requieren de una planificación que antes de los hijos era mucho más sencilla. Pero insisto, imprescindible.»

Como vemos la paternidad significa un cambio de vida, tal vez el mejor de la vida, pero la forma en que ambos cónyuges lo afronten será determinante en su bienestar matrimonial.

5 “Tips” para los nuevos padres

La paternidad tiene el poder extraordinario de unir a la pareja, además de hacerla más madura y sólida, solo se requiere del esfuerzo y el compromiso de ambos cónyuges para lograrlo. Por eso, debes tener presente lo siguiente:

1. Las mujeres necesitan a sus maridos más que nunca, no para reprocharlas sino para apoyarlas. Ellas no están haciendo el papel de víctimas, en realidad están pasando una montaña rusa emocional, así que si eres hombre, ten un poco de paciencia y dale todo tu amor.

2. Busquen ser la fortaleza del otro en los momentos difíciles, como una mala noche, la enfermedad del bebé, problemas en el trabajo... En esta nueva etapa del matrimonio debe haber grandes niveles de comprensión, sacrificio y mucha dosis de amor.

3. ¡Hablen! Díganse el uno al otro lo que sienten, en especial los hombres que suelen ser menos expresivos. No hay nada de malo decirle a la esposa que la extrañas, que anhelas esos momentos de los dos. Con cariño, todo es bien recibido.

4. No abandonen su apariencia física. El cansancio y la falta de tiempo pueden hacer que el arreglo personal pase a un segundo plano, no obstante, esto es básico en la relación de pareja.

5. Pequeñas citas, es una prioridad. Si quieren darle un gran regalo a ese pequeño, ¡saquen tiempo de pareja! Dejar al bebé en casa al cuidado de familiares o personas cercanas por una o dos horas, no te hará una mala madre/padre y sí te hará muy buena esposa/esposo.

Un hijo es la mayor muestra de amor entre los esposos, es la representación de un vínculo único entre papá y mamá. Por eso, no olvides que antes de ser padres, son pareja.

La crisis de los 40 también puede afectar tu matrimonio

La crisis de la mediana edad o de los 40 años que viven algunos hombres y mujeres también puede afectar al matrimonio. Un análisis elaborado por el *Foro de la Familia* enumera los principales motivos que pueden dar origen a esta crisis de pareja.

Los cuarenta años marcan un momento importante en la vida del ser humano; suele ser un alto en el camino para reflexionar sobre el pasado y plantearse algunos cambios para el futuro. Sin embargo, cuando la relación conyugal no se encuentra en un estado saludable o alguno de los cónyuges no afronta la situación de la manera adecuada, la crisis que algún momento fue individual, puede convertirse en una crisis matrimonial. ¿Cuáles son las principales causas? Según el *Foro Español de la Familia* son las siguientes:

- 1. El dar por terminados los objetivos** que ambos tenían en común, cuando todavía les queda tanto por hacer conjuntamente.
- 2. Perder el norte, que les servía para educarse** y fomentar las convicciones, las virtudes y valores humanos, que les daban seguridad a la hora de actuar. Desgraciadamente, los han sustituido por actitudes materialistas, que les llevan a ver la vida bajo otros enfoques.
- 3. Considerar que sus tareas familiares, conllevan un exceso de responsabilidades,** imposibles de sobrellevar y que el matrimonio, empieza a volverse una carga difícil de llevar.
- 4. Los cambios físicos, biológicos, psicológicos, religiosos, económicos y sociales** que se producen al llegar a esa edad, hacen creer a algunos que han disminuido o desaparecido las cosas importantes que tenía en común la pareja. Aparecen malestares pasajeros o francas depresiones con situaciones de crisis transitoria, cuya duración permite la elaboración de otros cambios más fuertes que hacen para pasar a la siguiente etapa. En general estos cambios pueden tener un valor positivo, si la pareja consigue, que les sirvan para un mutuo conocimiento, maduración y crecimiento, como personas y como matrimonio.
- 5. No estar preparados para sobrellevar el llamado síndrome del “nido vacío”,** que es cuando los hijos dejan la casa paterna, para irse a vivir a otro lado por motivos de estudio, trabajo, amigos o matrimonio. En cuanto los hijos, ya han crecido lo suficiente como para ser más independientes y tienden a alejarse del hogar familiar, lo que origina que los padres se sientan solos. Pues si en los primeros años del matrimonio, existía la ilusión de la juventud y la esperanza de criar a los hijos, con el paso de los años y tras haber luchado, por ellos y por la vida, el hueco dejado por los hijos puede separar a la pareja. El rol en el matrimonio, muchas veces ha perdido su carácter excitante, por la frenética actividad y las múltiples preocupaciones que conlleva una vida familiar en armonía y felicidad.
- 6. Que uno de los miembros de la pareja luche para seguir adelante** con los planes que hicieron, para cumplir los objetivos de vida en común y que la otra persona se acomode a quedarse atrás. Es el caso frecuente, cuando uno de ellos continúa estudiando mientras trabaja en casa o en el exterior, y la otra persona no sigue formándose.

7. Cuando aparecen los aspectos psicológicos de desilusión, cansancio y desengaño, y se reflejan en la crisis. Desilusión con uno mismo porque los proyectos juveniles no se han realizado. Cansancio al ver que las responsabilidades aceptadas de familia, hijos, trabajo, obligaciones sociales, etc. piden un esfuerzo continuado y se hacen cada vez más pesadas, pues exigen mucha atención y muy constante, lo que origina múltiples sacrificios. Desengaño cuando se percibe que la pareja no quiere seguir luchando por conseguir los objetivos que se propusieron.

8. La búsqueda de nuevas experiencias en los esposos, como cuando eran jóvenes, algunas veces buscan nuevas vivencias, muy atrevidas o de alto riesgo matrimonial, a fin de evitar la sensación de tiempo perdido o de aburrimiento. Coquetean con personas, incluso más jóvenes, sin tener en cuenta, el grave riesgo de que pueda haber infidelidades matrimoniales.

9. Deseos de llamar la atención, la práctica de deportes de alto riesgo, exagerado cambio de imagen, grandes inversiones económicas, que normalmente no haría, simplemente por llamar la atención, como el comprar coches deportivos, descapotables y de colores chillones.

10. Un cambio profundo en la vida económica, física o social de la pareja, una situación social inestable o peligrosa. La modificación del carácter, motivado por la excesiva preocupación por la salud, la aparición de enfermedades imaginarias, una cierta pérdida de interés por el trabajo profesional, etc. Cualquier otra situación externa, que llegue sin tiempo para prevenirla, por ejemplo: Premio de lotería, accidente con graves consecuencias futuras, problemas de salud, de inmigración, de cárcel, de servicio militar, de inundaciones, etc.

Cómo superar la crisis

Estas son medidas para prevenir o combatir las etapas conflictivas propias o de la pareja, propuestas por la socióloga y catedrática norteamericana Barbara Weiss Hewitt.

- Darle importancia a lo que ha costado tanto esfuerzo conseguir a lo largo de los años: pareja, hijos, amigos, trabajo.
- Tener una actitud positiva con la propia vida y el futuro y valorar lo vivido en lugar de querer recuperarlo.
- Trabajar la autoestima en la juventud; ayudará a pasar por esta edad sin notar estas conductas nocivas que predisponen a la crisis. Moldear la estructura emocional para que llegado el momento responda con la fuerza necesaria.
- Disfrutar de los logros que se han podido conseguir y no poner atención sobre exagerada en lo que ha quedado pendiente.
- Si se ha caído en la crisis, hablarlo con la familia. Las personas cercanas deben saber exactamente qué es lo que está pasando para poder accionar correctamente. Cuanto antes se asuma el conflicto, más rápido se saldrá de él.
- Como se ha mencionado en varios artículos, una crisis matrimonial no tiene porqué significar el fin de todo. Es conveniente que los cónyuges saquen partido de esta situación para darle un respiro a la relación y así superar las dificultades sin desunirse, lo que en últimas fortalecerá el matrimonio y lo hará más maduro.

Cómo afrontar el síndrome del “nido vacío”

Llega un momento en que los hijos se van de casa para tomar su propio rumbo, algunos lo hacen más temprano, mientras que otros tardan en irse. Lo cierto es que, para algunos padres, este desprendimiento se convierte en un difícil momento.

Cuando el nido queda vacío, surge en los padres el sentimiento de soledad, y el mayor tiempo libre que se posee, puede ser vivido con desconsuelo e incertidumbre. A esto se le añade la percepción del paso de los años y la realidad de reencontrarse con la pareja como nuevo núcleo de vida. Todos estos factores pueden dejar un vacío físico y motivacional, el cual repercute con más frecuencia en las madres.

Sin embargo, el hecho de que los hijos se independicen, siempre que sea bajo unas condiciones óptimas, debería ser vivido como un triunfo, puesto que es su realización personal la que está en juego y seguirán siendo los padres el principal apoyo de los hijos en esta nueva etapa de su vida.

Ante la salida de los hijos del hogar, podemos hundirnos en la depresión, o podemos aprovechar las bondades de esta etapa, tales como:

1. Tiempo para crecer

La mediana edad es un tiempo especialmente propicio para el desarrollo de actividades que antes no podían realizarse, en especial por el tiempo limitado para ello. Por tanto, es de gran provecho, encontrarse con amigos, estudiar, viajar o hacer aquellas cosas que siempre deseó y no pudo. Es el tiempo de disfrutar y enriquecer la vida tanto al interior, como al exterior de sí mismo.

2. Tiempo para el reencuentro conyugal

Si las relaciones no se cuidan, dejan de desarrollarse como es debido y finalmente pueden morir. El romance juvenil ha pasado, pero con el paso de los años se construyen relaciones más sólidas y maduras, por ejemplo, se mejoran aspectos como: la capacidad de dialogar juntos, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad (salir a correr, tomar algún curso que les interese, etc). Es la ocasión para ser creativos y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.

3. Tiempo para un nuevo rol

Los nietos llegan a llenar nuevamente de bullicio la casa de los abuelos. Disfrutar con ellos, descubrir sus talentos, reír con sus ocurrencias y compartir sus juegos, abre una nueva y hermosa dimensión dentro del ser humano.

En cada persona está la posibilidad de quedarse con las “pérdidas” o con las oportunidades de esta etapa. Disfrutar de la vida implica aceptar los cambios, por dolorosos que sean, y aprender a sacarles provecho.

CAPÍTULO 3: SI ALGUNA VEZ LLEGA LA CRISIS...

5 Pasos para afrontar una crisis matrimonial

La mayoría de las personas le temen demasiado a una crisis matrimonial pues creen que ésta podría ser el fin de todo. Sin embargo, hay mucho por hacer antes de “tirar la toalla”. Estos son cinco pasos que ayudarán a afrontar las crisis de la mejor manera.

Las crisis son situaciones naturales que se presentan dentro de los ciclos de las relaciones interpersonales. En el matrimonio estas situaciones pueden y deben superarse con buena voluntad y cierta dosis de inteligencia emocional. Será necesario disponer de todos los medios posibles y la plena disposición para superar las dificultades, que si se manejan de la manera adecuada, fortalecerán la relación, la harán más madura y servirá de aprendizaje para afrontar retos futuros.

Antes de que una crisis se manifieste surgen señales de que algo anda mal en una relación, poniendo en alerta a los implicados. Sin embargo, no todas las personas logran identificar esas señales -o aunque las identifican, se les dificulta aceptar que existen-, lo que finalmente hace que se genere una verdadera crisis.

Los siguientes son cinco pasos que se deben tener en cuenta en tiempos de crisis conyugales y que si se siguen con atención, ayudarán a llevarlas a un feliz término.

Primer paso, aceptar que hay crisis

Para poder afrontar las situaciones, primero hay que hacerlas conscientes y aceptar que están sucediendo. Es frecuente encontrar que las parejas prefieren hacerse a la idea de que “aquí no pasa nada...” o insinúan que el otro es quien está “formando una tormenta en un vaso con agua”; bien porque sienten temor de aceptar la realidad, o bien porque no quieren salir de su zona de confort y piensan que las cosas mejorarán con el tiempo. Aceptar que el matrimonio está pasando por una crisis, no significa que esté sepultado.

Segundo paso, no empeorar las cosas

Cuando se vive una crisis de pareja, el ambiente que les rodea suele ser pesado, negativo y hay cierta predisposición a los conflictos, es por esto, que se debe evitar que la situación se torne más grave de lo que ya puede estar, en otras palabras: no hay que echar más leña al fuego.

Si realmente hay verdaderas intenciones de recuperar la armonía conyugal y salir de ese panorama pantanoso, lo primero que se debe hacer es presentar una actitud positiva. Para que las cosas cambien hay que empezar por uno mismo, así el cónyuge no muestre hasta el momento ninguna intención de cambio. Esto puede resultar difícil pues ya hay de por medio

una desmotivación a luchar por el matrimonio, pero hay que partir del convencimiento que el amor es una decisión y todo es posible si se propone. No se puede olvidar que para lograr el éxito en el matrimonio no se trata de `encontrar una buena persona`, sino `ser una buena persona`.

Puede ayudar el hecho de recordar los momentos felices por los que han pasado juntos: los primeros años del matrimonio, el noviazgo, el nacimiento de los hijos, la adquisición de la casa, unas vacaciones... en fin, tantos momentos que se han compartido en pareja y que pueden ser fuentes de tranquilidad en los momentos tormentosos.

Tercer paso, no cerrarse al diálogo

La crisis perjudica la comunicación entre los esposos, lo que inevitablemente empeora las cosas. Cuando falla la comunicación, falla todo. Hay que empezar por dialogar con la pareja sobre la dificultad que está ocurriendo y entre los dos buscar las salidas al problema.

Cuarto paso, siempre hay algo por hacer

¿Por qué la primera palabra que surge cuando se entra en crisis es “separación”? Claramente porque nos rodea un ambiente facilista que nos anula la posibilidad de luchar.

No se puede dar como perdida la batalla cuando ni siquiera se ha luchado por ganarla. Hay que ser optimistas y pensar que sólo es un momento de dificultad que puede solventarse. Todo en la vida requiere esfuerzo y dedicación, las dificultades matrimoniales no son la excepción. Desde que exista el deseo de mejorar las cosas, siempre habrá algo por hacer. En estos casos, precipitarse no es la mejor opción; se necesita tiempo, entrega, voluntad y ganas.

Quinto paso, buscar ayuda

En algunos casos no bastará con las buenas intenciones, ni los intentos por recobrar la comunicación. La orientación de una persona experta en el tema, alguien ajena al asunto que esté en el punto medio, sin parcialismos, ayudará a mirar el problema con más objetividad, desmontando dudas creadas que al final no tienen razón de ser.

De la misma manera, es natural que cada cónyuge le dé un enfoque diferente al problema, generalmente culpando al otro. Sin embargo, una vez se acude a la orientación profesional, la crisis se canaliza bajo un mismo punto de vista, logrando entonces una solución rápida y acertada.

Toda crisis genera un cambio, un impacto que debe ser positivo y que en últimas afianza la relación. Crisis no es sinónimo de desamor, lo importante es superarla y sacarle partido a una situación que pudo ser negativa pero que cambió su cauce gracias al compromiso de “querer, querer”: ejercicio de la voluntad propio del amor matrimonial.

¿Es posible perdonar una infidelidad?

La infidelidad es una de las amenazas más contundentes que afectan la unión matrimonial. Pese a esto, son muchos los esposos que deciden enfrentar esta falta grave -valiéndose de diferentes ayudas-, logrando así perdonarse, perdonar y además reconstruir su relación.

La infidelidad matrimonial es una situación que pone en la cuerda floja la estabilidad de una pareja. La traición a la confianza, al respeto, al amor y a la integridad que los esposos han edificado en toda su historia matrimonial, genera una crisis compleja a nivel personal, conyugal y familiar.

Es por eso que quienes enfrentan el drama de la infidelidad, temen en especial por la continuidad de su unión y el cauce que tomará su futuro inmediato. Los expertos señalan que en un primer momento, la separación surge como la primera y única salida, negando por tanto, cualquier posibilidad de reconciliación.

No obstante, la infidelidad es un problema que puede tener solución si las partes además de comprometerse a remediar los daños causados, son capaces de perdonarse a sí mismos y perdonar al otro; lo cual lejos de ser un proceso fácil, tampoco es tan idílico como se acostumbra pensar. Así pues, el perdón surge como el mejor remedio para reconstruir un matrimonio.

Qué es el perdón y qué no

En el común de la sociedad, el perdón está un tanto estigmatizado. Se tiene la errada idea que quien perdona, se humilla ante el otro; cuando en realidad el perdón es el acto más valiente, noble, recto, libre y amoroso que una persona puede experimentar. El perdón es el poder que cura las heridas más profundas del alma, es el primer paso hacia la sanación y es aquello que permite liberarse de los sentimientos negativos que impiden avanzar.

Por ello, es importante aclarar: “(...) perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor, sin amargura, sin la herida abierta; perdonar es recordar sin andar cargando eso, sin respirar por la herida”. Publicado por Vida Humana Internacional, elaborado por el Instituto Tomás Moro en Asunción, Paragüay.

Igualmente, Valentín Araya, miembro de la organización *Por Tu Matrimonio* explica: “Con el perdón, la persona no está ignorando el daño recibido, justificando tal comportamiento o disponiéndose a que le vuelvan a ser infiel. Su decisión sólo significa que renuncia a la venganza y se decide a superar el dolor, liberándose del rencor y los resentimientos, como medio para sanar su herida.”

De otro lado, se considera que el perdón es inalcanzable, poco probable y más cuando se trata de una infidelidad matrimonial. Pero la realidad demuestra todo lo contrario. Muchas parejas superan los episodios de crisis generados por la infidelidad, logran una reconciliación, e incluso -después de la tormenta-, reportan drásticas mejoras en su relación: se sienten más

cercanos, se comunican mejor, disfrutan de la compañía mutua, se sienten más fortalecidos, ratifican su amor...

Una nueva historia

Los especialistas en el tema brindan algunas condiciones principales para que pueda darse un arreglo en la pareja, las cuales emanan tanto en el ofensor como en el ofendido.

Por parte del cónyuge que fue infiel, lo esencial en este proceso es que corte su relación alterna de manera radical y tome sinceramente la decisión de recuperar a su pareja. Una vez manifestado su propósito de cambio, es crucial demostrarlo con hechos y palabras, al igual que trabajar arduamente para recuperar la confianza perdida. Debe comenzar también un proceso de reconquista, de forma que el amor marchito, vuelva a florecer.

En el caso de la víctima, se requiere entonces aprender a confiar nuevamente en su pareja, como también lograr liberarse de los malos sentimientos y pensamientos que impiden pasar la página.

Finalmente, “ayúdate que yo te ayudaré” reza el adagio. Ante faltas tan graves como la infidelidad, se hacen necesarias todas las ayudas que estén al alcance, un profesional, consejero matrimonial o director espiritual, serán definitivas para que en el proceso de perdón y reconciliación tenga un final positivo.

No olvidemos que algo tan maravilloso como es el matrimonio, no puede dejarse vencer por el mal. Vale la pena luchar por esta creación sagrada e ineludible para la realización del ser humano y más cuando lo que está en juego, es la felicidad de toda una familia. Vendrán días luminosos y tal vez los malos ratos se irán para siempre.

5 Cosas que ayudan a recuperar la confianza de tu pareja

Ya sea por un motivo grave o por una secuencia de pequeños actos, se puede perder la confianza en la pareja y recuperarla es una tarea que requiere esfuerzo.

“La desconfianza es uno de los principales problemas por los cuales se acude a terapia de pareja, puesto que es uno de los más habituales tras la mala o nula comunicación, y, en algunas ocasiones, produce la ruptura de la pareja, porque el proyecto vital en común, se rompe, y nada vuelve a ser como antes” cuenta Maria Dolors del portal *siquia – Psicólogos online*.

Por eso estos son cinco comportamientos te ayudarán a reconstruir este importante ingrediente de toda relación matrimonial:

1. Admite tus errores

Todos nos podemos equivocar, pero hay una gran diferencia cuando se reconoce ese error y hay un arrepentimiento sincero. Para recuperar la confianza hay que reconocer que se ha fallado y dar un paso adelante para generarla de nuevo.

2. Muéstrate abiertamente, sé transparente

“El que nada debe, nada teme”. Si no hay nada que ocultar, ¿por qué ser misteriosos y reservados? Si a tu pareja le crea desconfianza tus redes sociales por ejemplo, muéstraselas para que él/ella vea que nada pasa, esto genera seguridad.

3. No tengas secretos

Los secretos son grandes enemigos de la confianza. Muchas veces las personas ocultan cosas, algunas sin mayor importancia (por ejemplo, cuando se hace un gasto que la pareja no está de acuerdo, cuando se programa una reunión sin contar con el otro, etc.) y esto crea un gran conflicto sin necesidad.

4. Sé coherente entre lo que se dices y lo que se haces

La coherencia es un importante indicador de la honestidad. No prometas “el cielo y la tierra” a tu esposo(a), mejor demuéstrole con acciones, éstas son realmente las que valen. Cumple lo que prometes.

5. Escucha a tu pareja, demuestra interés y valida sus sentimientos

Entiende que le has fallado a tu pareja, esto conlleva a un sinnúmero de emociones y desconocerlas sería injusto. Por lo tanto, escucha a tu pareja, comprende sus temores y trata de ponerte en su lugar: si tu fueras el engañado(a), ¿qué estarías sintiendo? ¿qué estarías pensando?

Y, por último, dale tiempo. Recuerda que hay heridas, a veces profundas que cuestan sanar, así que ten paciencia. La confianza no se recupera de la noche a la mañana, esto es un proceso que requiere un gran esfuerzo de ambos, lo importante ser constante y permanecer firme en el propósito de recuperarla. En algunos casos es necesario contar con una ayuda extra, como un terapeuta de pareja o un asesor familiar; agotar todos los recursos es primordial para recuperar la confianza perdida.

8 Estrategias para romper la monotonía matrimonial

La monotonía es una constante amenaza para el matrimonio, la falta de diversión en la pareja puede provocar grandes daños en la relación. La buena noticia es que hay muchas formas de combatirla, estas son algunas estrategias.

Es fácil dejarse llevar por la rutina y el cansancio, máxime por los afanes que caracterizan al mundo de hoy. Sin embargo, el matrimonio debe tener prioridad en todo ese trajín de vida, y los espacios para compartir con el cónyuge deben ser inamovibles. No olvidemos que el matrimonio es una decisión basada en el “querer querer”, es decir, hacer todo lo posible para mantener vivo el amor y dentro de ese esfuerzo está la necesidad de combatir la monotonía. Por tanto, es importante poner en marcha las siguientes estrategias:

1. Conservar el sentido del humor. Sabemos de los poderes curativos de la risa y es por eso que el buen humor siempre será una excelente terapia para erradicar el estrés y solucionar un conflicto, más cuando se trata de la relación matrimonial.

2. Sorprender con detalles. Una palabra bonita, un beso, un abrazo, un regalo el día que no se celebra nada; son pequeñas muestras de amor que alimentan la relación.

3. Revivir el romanticismo. El romanticismo no es sólo para los novios; es igualmente necesario en el matrimonio, pues conecta de nuevo a la pareja y rejuvenece la relación.

4. Una escapada al mes. Sin los hijos, un momento para estar solos, para dedicarse exclusivamente a ambos, para redescubrirse y hablar de tantas cosas que en la vida cotidiana no hay tiempo.

5. Celebrar los aniversarios. Es una costumbre que se debe conservar. Cada año que pasa es un triunfo que merece la pena celebrar, esta fecha puede ser la oportunidad para confirmar el amor que se sienten y el compromiso de sacar adelante la relación.

6. Hacer actividades diferentes. Si todos los días son iguales y siguen el mismo orden de levantarse, llevar los hijos al colegio, ir al trabajo, regresar a casa y dormir; seguramente el matrimonio se tornará aburrido y comenzarán a aparecer las primeras señales de deterioro. Es necesario impregnarle a la vida un toque divertido y así ayudarle a la relación matrimonial.

Hay muchas alternativas: ir al cine en día de semana, preparar una cena especial sin tener un motivo, ir a tomar un café y conversar un rato, tomarse un vino juntos al final de un duro día, dar una vuelta en el parque, encontrarse en algún sitio para almorzar... En fin, hay que salirse de lo rutinario.

7. Compartir un hobby. Acompañar y apoyar al cónyuge en sus aficiones o hobbies, es otra forma de romper la monotonía y establecer momentos de disfrute juntos.

8. No dejar las actividades sociales. Ir al teatro, a un concierto, salir a comer con amigos; son algunas acciones que como pareja se necesitan conservar para no perder nunca la diversión.

Para tener en cuenta:

- El romanticismo no es “cursilería” o ridiculez.
- Sí es posible cambiar a pesar de los años, nunca es tarde para hacerlo.
- No somos malos padres por salir un día a la semana los dos solos, tampoco por dejar a los niños un fin de semana al mes con los abuelos para darse una escapada. Lo que haga la pareja por estar bien, se verá reflejado en los hijos.
- No espere a que el otro tome la iniciativa. Cuando se quiere generar un cambio, basta con que el otro perciba una nueva actitud para que se entusiasme a cambiar también.
- Invertir dinero en actividades de pareja no es un gasto innecesario, ¿qué mejor inversión que la propia felicidad y estabilidad emocional? Además no hay necesidad de gastar mucho dinero para pasar un rato agradable con la pareja, sólo hay que tener disponibilidad y voluntad.

Si cuidas estas 5 necesidades emocionales de él y de ella, salvarás tu matrimonio

De fabricación ya venimos equipados con una serie de necesidades emocionales y para que nuestro matrimonio sea más sólido cada día, es esencial conocerlas y satisfacerlas mutuamente por medio de actos de amor, de servicio.

Willard F. Harley, Jr. en su libro *“Lo que él necesita, lo que ella necesita”* dice de que hombres y mujeres somos diferentes y con distintas necesidades emocionales. Entonces muchos matrimonios tienen problemas porque no conocen ni comprenden las necesidades de su pareja. A continuación, las necesidades emocionales que Harvey nos presenta en su libro y una pequeña explicación de Ivonne Ramírez (Orientador Familiar y Matrimonial y Coach certificado):

1. (Ella) Afecto. Una mujer necesita sentirse amada, valorada, querida, apreciada, sentir que es especial y constantemente escuchar palabras reafirmantes. Hombres: digan cosas lindas a sus mujeres y ya verán que lo que lograrán en ellas. Recuerden que “hacer el amor” es un acto que comienza desde que amanece.

(Él) Plenitud Sexual. Resulta que el hombre se casa pensando que tendrá su intimidad resuelta. ¿Y qué sucede poco después de la luna de miel? ¡Que se da cuenta de que se ha casado con una mujer que sufre terribles y casi diarios dolores de cabeza! Muchas mujeres comenten el gravísimo error de “castigar” al esposo con esto, negarse a tener intimidad por razones que no son precisamente de peso.

Aquí es importante aclarar lo siguiente: una de estas ideas erróneas es que el sexo es una necesidad vital y que está bien que “lo practiques” cada vez que lo “sientas”. ¡Mentira! Necesidad vital es comer, dormir, etc. Necesidad que si no se satisface a corto plazo perdemos la vida. ¿Cuándo has visto a alguien en la sala de emergencias de un hospital muriéndose por falta de actividad sexual?

El sexo es un apetito, un instinto, una expresión del amor que no puede ser reducido a mera biología; es un regalo que está al servicio del hombre para un fin muy específico: comunicar amor.

La mujer que de todo se da cuenta y su cerebro almacena todo como computadora observa y piensa: “No me ha dado dinero para comprarme ese vestido, no me ha dicho que me veo bonita con mi nuevo corte de cabello y hace mucho que no me dice que me quiere, entonces no me interesa estar lista entre las sábanas para él” (claro que yo lo pongo con palabras más elegantes porque las que en realidad pasan por la mente de la mujer no son precisamente aptas para leerse). ¡Grave error, mujer! No chantajees ni manipules a tu marido con eso porque con esto lo único que estás generando es un círculo vicioso.

La mujer percibe: no me quiere porque no me da afecto, y él percibe: no me quiere porque no está dispuesta para mí. ¿Cómo romper este círculo? Pensando cada uno en la necesidad

del otro. Así que mujercita si no tienes “ganas”, ¡pues las encuentras! Recuerda que el principal órgano sexual es el cerebro.

La sexualidad humana es diseño de Dios por lo tanto es perfecta. Quizá no tenemos claro todo lo que se transmite mediante el acto íntimo. Ese mismo acto Dios lo utiliza como fuente de infinitas gracias o ayudas para el matrimonio es por eso que ese acto es sagrado.

2. (Ella) Conversación. Varón, tu mujer necesita soltar las más de 10 mil -muchas más- palabras que “necesita” decir al día, por eso cuando ella comience a hablar simplemente escúchala. De hecho, cuando ella habla la mayoría de las veces es solo para eso, para que la escuches y no para que le des soluciones. Dale tiempo para que hable y hable y tú muestra interés. Sí -y solo sí- ella te pide consejo, dáselo.

(Él) Compañía recreativa o actividades en pareja. Mujer, a tu esposo le fascina compartir tiempo contigo, hacer cosas en pareja, necesita sentirte a su lado. El hombre difícilmente puede estar solo, necesita estar acompañado, no disfruta tanto de la soledad como lo haría una mujer. Si busca tu compañía, aunque sea para que le acompañes a poner combustible, ve con él. Recuerda que uno le dedica tiempo a aquello que ama.

Busquen coincidir en intereses. Vayan al cine y luego comenten la película. También, si a él le gusta el golf, pueden compartir tiempo juntos. La mujer espera cómodamente en el carrito y entre hoyo y hoyo pueden conversar.

3. (Ella) Honradez y franqueza. A la mujer la deshaces con mentiras y hay hombres que con tal de no tener problemas con ella las dicen. Lo mejor es tener una comunicación abierta y no ocultar nada. Por el otro lado, la mujer necesita estar dispuesta a escuchar absolutamente todo de su esposo, esté o no de acuerdo.

(Él) Una mujer atractiva. El hombre es visual y necesita tener una mujer de la cual sentirse orgulloso. Luego las esposas se acomplejan y viven en la queja de que están gordas, llenas de celulitis, flácidas y llenas de estrías. Créanme cuando les digo que su esposo lejos de ver eso a lo que ustedes llaman “imperfecciones o defectos”, ven a una mujer -su mujer- a quien amar.

Mujer, recuerda que tu atractivo no radica en que seas escultural sino en que seas inteligente, segura, íntegra, agradable, aseada, pulcra; en que te cuides porque sabes y reconoces tu valor como mujer. No necesitas ser una “Miss Universo” sino ser la mejor versión de ti misma y ser atractiva a los ojos de tu hombre. No necesitas que te digan frases morbosas como “estás bien buena” para subir tu autoestima obteniendo ese tipo de reconocimiento porque la belleza no es tan solo imagen sino una actitud de vida.

4. (Ella) Seguridad financiera. Y no es porque sea interesada, es una seguridad inconsciente, mas muy real. En el reino animal, cuando los lobos llegan a querer aparearse con la loba, ella instintivamente elige al más fuerte porque sabe que protegerá a sus crías. Lo mismo sucede con la mujer, necesita tener la certeza de que su esposo la protegerá a ella y a sus hijos. En esta necesidad emocional el hombre responde siendo el proveedor principal, cuidando lo que gana e invirtiéndolo principalmente en su familia.

(Él) Paz y tranquilidad. El hombre necesita un hogar de paz, llegar a su casa sintiendo que arriba a un ambiente de tranquilidad y cordialidad. Que la familia -la esposa en especial- le hagan sentir bienvenido, todos emocionados cuando le vean entrar. Por favor, que no le dé más gusto al perro de verle que a la familia.

Mujeres, cuidado con las amenazas que suelen decirles a los hijos, tales como “ya verás cuando llegue tu padre cómo te irá”. Si hacemos eso, los chicos, en vez de estar esperando a papá con gusto estarán muertos de miedo y sin deseos de que él llegue.

5. (Ella) Compromiso familiar. La mujer necesita tener la garantía de que será un buen padre que guiará a toda la familia por un camino de virtudes y amor. Necesita tener la certeza de que para él su primer compromiso es con la familia, en especial con ella.

(Él) Admiración. El hombre necesita sentirse admirado y que se lo hagan saber, en especial, su mujer. Necesita sentir que todo lo que hace es reconocido por ella, por su familia. Mujer, procura que de tu boca salgan menos quejas y más palabras de afirmación hacia tu esposo. Que con tu actuar y tu hablar él se dé cuenta que de verdad reconoces y aprecias todo lo que él es y lo que hace. Hazle sentir que el don de su persona es valiosísimo para ti.

Después de explicarte las 5 necesidades emocionales básicas de cada uno, la invitación el día de hoy es que tú salgas de ti mismo, de tu egoísmo y egocentrismo y te enfoques en las necesidades de tu cónyuge, no solo para conocerlas sino para satisfacerlas de acuerdo a cómo lo necesite. Recuerda que también nos casamos para hacer feliz a otro ser humano, para amarlo y para mutuamente ayudarnos, es por eso que hay que salir de uno mismo y pensar en la necesidad del otro y, aunque yo no sienta hacerlo, satisfacer su necesidad por amor.

Alimentemos nuestro vínculo porque no se puede renunciar a un matrimonio solo porque ya no estoy a gusto o feliz, eso tiene remedio. Si las necesidades emocionales estuvieran mutuamente satisfechas el índice de infidelidades y divorcio disminuiría tremendamente.

CAPÍTULO 4: ALGUNOS TEMAS DE CUIDADO ESPECIAL

7 Hábitos de los matrimonios altamente efectivos en sus finanzas

Para algunos matrimonios hablar de dinero suele ser poco agradable y peor aún, si “hablar” se transforma en discusión, sobre todo cuando llegan las cuentas o a fin de mes cuando no alcanza el sueldo. Por eso, estos siete puntos –propuestos por David Ning– son una excelente propuesta para tratar el tema, sin discutir.

David Ning, un ejecutivo exitoso y creador del blog moneyning.com especializado en finanzas personales y familiares, propone hablar de dinero en el matrimonio aplicando las enseñanzas de Stephen Covey, el gurú de los buenos hábitos y autor de varios libros de éxito, entre ellos el bestseller internacional “*Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*”. El siguiente, es un resumen del plan de acción propuesto por Ning, inspirado en Covey:

1. Tomar el control de la realidad financiera

Si están cansados de atrasarse en el pago de las cuentas o peor aún, con deudas, es el momento de “echar un vistazo largo y certero a la situación”, dice. Analizar a dónde se va el grueso del presupuesto, dónde se puede recortar; y si, por ejemplo, se va en educación de los hijos, por cuántos años esta situación se va a extender. Lo importante es proponerse no gastar más de lo que se debe, priorizar lo importante y restringir lo menos importante.

Tomar el control de los gastos es directamente proporcional con comer sano, hacer ejercicio a diario, tener tiempo para conversar en familia, leer más, ver más cine, meditar habitualmente y pasar tiempo libre en medio de la naturaleza.

2. Proyectar el futuro como familia

Imaginarse a sí mismos, pero bien a largo plazo. ¿Cómo se imaginan de abuelos? ¿Cómo quieren vivir entonces? David Ning señala que tal cual una casa se construye partiendo por los planos, la situación financiera familiar debe pre- diseñarse. Eso ayuda a tomar decisiones claves como el tamaño de la casa, la distancia desde y hasta al colegio de los hijos y otros asuntos claves como vivir con un ingreso en lugar de dos, o ahorrar. Una vez que los objetivos están definidos, pueden conversar sobre cuáles son los obstáculos para conseguirlos: deudas, ambiente, presiones, prioridades erradas.

3. Poner lo primero, primero

Si ambos, planeando su futuro, llegan a la conclusión de que desearían tener mejor calidad de tiempo libre, pero no pueden hacerlo por el mantenimiento de una casa grande que los lleva a trabajar en exceso, o porque gastan gran cantidad de tiempo en traslados... ¿No será el momento de atreverse a ver con claridad que han puesto la carreta delante de los bueyes?

Otro ejemplo que plantea David Ning: lo primero que definen es que no desean vivir endeudados, y esa es una prioridad, ¿por qué sucumben a la presión de un hijo que quiere celebrar su cumpleaños con 50 personas en vez de cinco, o ante los amigos que insisten a salir a comer fuera en vez de cenar en sus propias casas?

4. Pensar en “ganar-ganar”

Ning experto en finanzas propone acostumbrarse a pensar: ¿quién gana cada vez que mantenemos nuestras prioridades? ¿Quién pierde cada vez que las olvidamos? Ilustra estas preguntas con numerosas respuestas: desde el caso de matrimonios jóvenes que han sabido ajustarse hasta lograr su primera casa, sin compararse con sus amigos que gastan en decorar casas arrendadas; hasta familias más consolidadas que tienen en vista el ahorro para la tercera edad.

5. Comunicación familiar

David Ning recomienda a los matrimonios hablar con sus hijos y escucharlos. Podemos darnos cuenta -dice- que ellos sí se ven afectados por nuestro estilo de vida. A veces los hijos piden cosas, pero si hablamos detenidamente con ellos veremos que quieren que pasemos más tiempo juntos, o que a futuro nuestras vacaciones sean menos sociales... O, por el contrario, escuchándolos podemos darnos también cuenta qué tan negativamente los estamos educando, acostumbrándolos a conseguir todo enseguida bajo el predicamento de que “después ves cómo pagas”. Nuestras decisiones y nuestra conducta financiera, dice Ning, afecta a los demás.

6. Sinergia como aliados

No hay nada que una más a un matrimonio que la “cooperación creativa”. Ahorrar en equipo, cuando existen prioridades y objetivos comunes, puede transformarse en algo muy entretenido. Porque si llegamos a la conclusión de que el supermercado nos sale muy caro y tomamos como pasatiempo ir juntos a una feria..., duplicamos los beneficios: ahorramos y lo pasamos bien al mismo tiempo. En un mundo tan consumista, dice Ning, se descubren lugares y personas maravillosas cuando uno se salta los intermediarios y llega directo al productor.

7. Finalmente, “afilarse la sierra”

Este último consejo, resulta sorprendente: David Ning asegura que las personas que se proponen cuidarse físicamente, espiritualmente, mentalmente y emocionalmente, son las que mejor logran un control y manejo de sus finanzas personales y familiares. Quienes se proponen comer sano, hacer ejercicio a diario, tener tiempo para conversar en familia y con amigos, leer más, ver más cine, meditar habitualmente y pasar tiempo libre en medio de la naturaleza, quedan menos a merced de las tentaciones del comercio, de la comida rápida, de las ofertas de los catálogos del fin de semana.

Las mejores conversaciones sobre finanzas son las constructivas, las que llevan a conseguir plantearse objetivos de largo plazo. Qué mejor entonces, que durante las vacaciones, cuando

las prioridades vitales se ven con más claridad y se puede hablar del gran proyecto familiar que se quiere construir.

10 Consejos para ser una buena nuera

Por lo general las suegras son las “malvadas” de la historia, pero como en toda relación, siempre está la otra parte... Por eso, como ya hablamos de los “Errores que cometen las suegras”, ahora es el turno de las nueras, quienes también deben poner de su parte para comprender a la mamá de su esposo y construir una buena relación desde el principio. Algunos consejos para lograrlo:

1. Ponte en los zapatos de “suegra”

Imaginemos el futuro, cuando los hijos hayan crecido y nos hayamos convertido en suegras. ¡Cuánto nos gustaría que nuestros hijos y nueras fueran buenos y se portaran bien con nosotros! Así que este ejercicio nos puede motivar a actuar correctamente en el presente que vivimos.

De igual forma podemos especular qué sentimientos nos podría generar esta situación de la vida: celos, quizá algunos temores, nostalgia, complejos por la edad, miedo a la soledad, entre otros. Aunque es verdad que ninguna de las anteriores es una excusa para mortificar a la hija política, es una forma de comprender a la suegra y ayudarle a superar los malos pensamientos.

2. Cada una en su papel

Ni la mamá debe ponerse en el rol de esposa, ni la esposa en rol de madre. Cada una tiene sus funciones y de nada ayuda competir para ver quién logra una mayor atención de su hijo o cónyuge. En vez de formar un campo de batalla, construyan una relación armoniosa, ojalá de amistad.

3. Los suegros tienen defectos, las nueras también

Desde la perspectiva del egoísmo, el odio, los celos, enfados y envidias no se logra nada, al contrario, entorpece todo. Empecemos por reconocer que nos equivocamos y que no somos perfectos.

4. Ofrécele tu ayuda

¿En qué te puedo ayudar?, es una pregunta estupenda que la nuera debe hacer a su suegra de vez en cuando. No se trata de hacerlo “por cumplir” o “para fingir lo que no siente”, es más bien una actitud de servicio.

5. Los suegros te necesitan

Ellos aman a su hijo y quieren lo mejor para él, así que hazte querer, conviértelos en parte de tu familia (cuando hay nietos con mayor razón), ya que en la mayoría de los casos, la mujer es la que debe propiciar esa unión entre padres e hijo. Por lo tanto, invita a tus suegros a la casa frecuentemente, salgan a dar un paseo al parque, vayan a comer helado y recuérdale a tu pareja estar pendiente de sus papás.

6. Abuelos consentidores

Muchas de las relaciones entre suegros y nuera se afectan cuando llegan los nietos. La razón es el inmenso amor de abuelos que a veces termina por mal educar a los nietos, lo cual puede ser motivo de discusión. Así que debes tener especial cuidado cuando algo le molesta de tus suegros. Puedes decirlo pero en muy buenos términos, siempre con respeto, e invítales a entender que los abuelos también educan!

7. Nada de quejas para el esposo

“Tu mamá me dijo...”, “tu esposa me hizo...”. Eso de andar quejándose de la suegra o de la nuera, no es nada recomendable. Más bien, siéntense a dialogar sobre sus diferencias sin que la pareja tenga que intervenir, no lo pongan en una situación tan bochornosa como estar entre la espada y la pared.

8. No la compares con tus padres

Evita los comentarios en donde los suegros son los afectados y tus padres los halagados. A nadie le gusta que lo estén comparando y menos cuando es para refutarle algo.

9. No compitas con ella en la cocina

Hay cosas que las mamás hacen que nadie más las podrá reemplazar, y si eres mamá, ¡sabes que es una verdad irrefutable! Así que en este aspecto no compitas. Mejor pídele que te enseñe sus trucos para consentir al marido.

10. Cuando las relaciones son difíciles

Si hay cosas que definitivamente que no puedes aceptar de tu suegra, trata al menos que haya cordialidad y respeto. Nunca se te olvide que es la madre de tu pareja y sólo por esa razón la debes respetar.

Fuente: masalto.com

Infidelidades "on-line": consejos para evitar enredos que después lamentarás

Para nadie es un secreto que las redes sociales y las diversas opciones que existen hoy en Internet, se han convertido en canales que facilitan la infidelidad. Tanto así que según el sitio *Divorceonline.com* la palabra más común en las actas de las causas de divorcio es 'Facebook', y es que, más del 80 por ciento de las infidelidades comienzan en Internet, además en esta nueva forma de ser infiel se encuentran más del 50 por ciento de las personas infieles, revela una encuesta realizada por *Gallup*; así lo cuenta Noelia de Santiago Monteserín en un artículo de *HacerFamilia.com*.

Las cifras muestran que cada vez más personas caen en este juego, algunas de forma intencional y otras que solo buscan tener una conversación con alguien, sin pensar que van a terminar involucradas en un romance que puede poner en riesgo su matrimonio.

“Desde la llegada de las redes sociales, el contactar y hacer amistad se ha facilitado a golpe de un solo click del mouse. Protegidos detrás del monitor, es posible empezar a coquetear, por curiosidad, por aburrimiento o soledad, y lo que había empezado como algo inocente se ha convertido en una nueva relación” señala Noelia.

Usualmente el cónyuge que tiene una relación on-line, presenta las mismas señales que tiene una persona cuando es infiel en la vida real, su comportamiento se torna extraño o fuera de lo acostumbrado, pasa más horas frente al computador, oculta su celular, se trasnocha, se puede volver agresivo con su pareja, muestra desinterés por el matrimonio, etc.

El anonimato, uno de los factores de “éxito”

El anonimato es una puerta de entrada que “facilita” este tipo de infidelidad, puesto que hay personas que jamás cometerían estas faltas a la luz del día, pero tras el anonimato de la red, les da la posibilidad de hacerlo.

“Los diferentes estudios realizados por instituciones sociológicas, ponen de manifiesto que el hecho de anonimato inicial aporta una gran dosis de seguridad. La relación se inicia en total anonimato, ya que el 'ciberaffaire', a diferencia del adulterio físico, pasa inadvertido”. Añade Jesús Domingo, autor de temas de familia y educación.

Un negocio muy lucrativo

Desde que la web se convirtió en la plataforma por excelencia de las comunicaciones, se han creado variadas opciones de conexión (chats, redes sociales, etc.) pero en materia de relaciones extramaritales, están los sitios web dedicados en exclusiva a las personas que quieren tener una aventura, supuestamente sin mayores complicaciones.

La infidelidad no es algo nuevo ni mucho menos, pero Internet la ha convertido en un negocio rentable, al brindar las herramientas para que las personas sean infieles de forma rápida y sin

dejar rastro, y lograr que miles de miembros se unan a la red recaudando grandes cantidades de dinero que se obtienen por pagar una membresía o por los espacios publicitarios.

Recomendaciones para evitar los malos entendidos en la red

Por último, estas recomendaciones publicadas en *HacerFamilia.com* ayudarán a "enredos" que después lamentarás:

1. Piensa antes de publicar cualquier mensaje en la red. No te dejes llevar por impulsos. Cualquier mensaje puede ser malinterpretado.

2. Piensa antes de aceptar a alguna expareja en las redes sociales. Por supuesto que se puede mantener una amistad virtual con una expareja y no llegar a mayores, pero la realidad es que se necesita de mucha madurez emocional para optar por mantener un vínculo de este tipo. La mayoría de las personas se arrepienten de haber aceptado el contacto.

3. Sé juicioso a la hora de aceptar amigos. Muchos usuarios tienen la costumbre de aceptar cualquier solicitud de amistad que se le envía sin discriminar. Antes de acceder a la petición, ten en cuenta que estás permitiendo que gente desconocida tenga total acceso a toda tu información personal.

4. Si estás en una relación o casado, hazlo saber. No es nada beneficioso para la relación hacer entender a los demás que te encuentras soltero si la realidad es otra.

QUIÉNES SOMOS

Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring

Identidad

Es una institución, conformada por profesionales de distintas disciplinas, dedicada al desarrollo de personas y organizaciones a través del Coaching o del Mentoring.

Tiene como sede la ciudad colombiana de Cartagena de Indias, Colombia, desde donde se trabaja en Centroamérica, el caribe y el Área Andina Suramericana.

Misión

La misión de La Escuela es formar y acompañar a personas para que se certifiquen en coaching en sus distintas modalidades, así como ayudar a individuos y equipos, a través de procesos de aprendizajes individuales y colectivos, para que desarrollen su potencial.

El propósito

La Escuela pretende contribuir a...

- la felicidad de las personas
- la efectividad de las organizaciones
- el mejoramiento de la sociedad.

Un estilo de ser y de hacer

Nuestro estilo de trabajo viene marcado por algunas características que para nosotros son esenciales:

- Pasión por ayudar a la gente.
- Profesionalidad en cada actividad.
- Formación permanente de los formadores.
- Confidencialidad y respeto por la persona.
- Trabajo multidisciplinario.
- Innovación y adaptabilidad en programas y servicios.

NUESTROS PROGRAMAS

- **Certificación Internacional como Coach Profesional**
- **Servicio individual de Coaching**
- **Certificación Líder Coach**
- **Certificación Coaching Life**
- **Branding Personal**
- **Certificación Padres Coach**