

MUJERES PIERDEN SALUD EN RELACIONES CONFLICTIVAS

Nadie sale airoso de una pelea de pareja, se dicen y hacen cosas contraproducentes y por lo general terminamos adoloridos tras la sesión y es que pelear con la pareja no sólo disminuye el estado de ánimo sino que podría traer problemas para la salud a largo plazo.

¿Crees que una relación conflictiva puede aportar algo positivo a un ser humano? La respuesta parece obvia.

Sin embargo alrededor tenemos muchas parejas que pelean todo el tiempo. Incluso tú misma puedes estar envuelta en una relación donde las discusiones y las agresiones son pan de cada día.

Lo malo es que no todo se olvida con la reconciliación: el cuerpo y la mente de una persona inmersa en una relación conflictiva van acumulando todo ese desgaste emocional hasta llegar a enfermarse física y psicológicamente.

A esta conclusión llegó un estudio llevado a cabo en la Universidad de Washington, cuando un grupo de investigadores evaluó en un laboratorio parámetros como la respiración, el ritmo cardiaco, el nivel de sudoración y la emisión de hormonas en parejas enfascadas en una discusión.

Las reacciones corporales de la pareja en conflicto no se hicieron esperar: como consecuencia inmediata de la discusión, se presentaron en ambos miembros de la pareja una elevación significativa de la sudoración y la adrenalina, aumento del ritmo cardiaco y de la presión arterial, movimientos nerviosos, contracción del estómago, parálisis del cuerpo y de la mente. A largo plazo, se concluyó que las parejas conflictivas tenían problemas de estrés crónico, deficiencias en su sistema inmunológico, problemas en el sistema nervioso autónomo, proble-

mas de ansiedad, depresión, adicciones, trastornos psicossomáticos, entre otros.

CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN DE PAREJA

Así es, tener problemas con tu pareja no sólo puede entristecerte, sino enfermarte. Para que la pareja no sea una carga sino un respaldo para sobrellevar los momentos difíciles de la vida, te aconsejamos.

Comunicarse: Muchas peleas y discusiones inician por un malentendido. Para evitarlas, lo mejor es comunicarse, hablar y tratar de encontrar la solución a los conflictos.

Respetarse: Es muy importante que por más acalorada que se presente la discusión, el respeto permanezca siempre. Ninguno debe permitir insultos o agresiones físicas o verbales.

No convertir las discusiones en el medio para llegar a un acuerdo: Es mejor hablar, razonar y llegar a acuerdo sin necesidad de crear conflictos innecesarios.

Resolver los problemas del pasado: muchas parejas creen haber superado sus problemas, pero a la hora de la verdad el rencor y la falta de perdón se hacen presente en cada discusión en forma de reclamos e indirectas. Perdona, y sobre todo olvida, las heridas del pasado para que tu relación tenga futuro.

Acude a terapia de pareja cuando los conflictos, las peleas, los gritos y los insultos parezcan no tener solución. Un tercero puede ser de gran ayuda para una pareja que hace del conflicto su forma de relacionarse.



Temas de actualidad
Vida
Y FAMILIA