

que así la harás feliz, Atkin recomienda enfocarse en ser mejor por uno mismo.



4. Vivir vidas paralelas

La especialista dice que puedes llegar a un punto en que sientes total desconexión con tu pareja.

Los matrimonios prosperan en la medida que trabajan hacia objetivos comunes y pasan tiempo juntos.

Suele pasar que las parejas que intentan volver a conectarse emocionalmente después de que sus hijos abandonan el hogar, se dan cuenta que ya no se conocen.

Por ello, es fundamental tomarse el tiempo para saber lo que es importante para la pareja y hacerle saber que te interesa.



5. Enfocarte en lo que está mal

"Una de las situaciones más difíciles es cuando me encuentro ante una pareja en la que 1 o las 2 personas están atrapadas en verse entre sí a través de un lente negativo, esperando lo peor", dice Teresa. "Nuestros cerebros hacen un trabajo maravilloso de ver lo que esperamos ver, y somos mucho más propensos a ver que nuestras parejas lo hacen todo mal cuando hemos desarrollado una visión negativa de ellos", explica. Por eso, la especialista recomienda mantener un equilibrio entre las preocupaciones y el positivismo. Una relación crece cuando vemos a nuestra pareja a través de un lente "color de rosa", dice.

Por la Co-Responsabilidad Parental	Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida!
	Sweetheart, for you... Joint Custody Now!
Padres y Madres <i>en acción</i>	www.padresdivorciados.es usedimad@gmail.com 649 116 241

6. Decir todo el tiempo "me merezco ..."

Decir "me lo merezco" es de por sí una demanda, dice Atkins. Es muy diferente conocer internamente que vales más, y tener las habilidades de comunicación necesarias para pedir más. Por ello, es fundamental que te centres en conocer tu propio valor. "Ten claridad sobre lo que es importante para ti en una relación, y aprende a pedirlo", dice.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



ERRORES QUE LLEVAN AL DIVORCIO



www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84'00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado: _____

**6 errores comunes en el matrimonio
que llevan al divorcio.
Mantener la armonía y el amor en el
matrimonio no es una tarea tan sencilla.
La rutina, los cambios de humor y las
diferencias de opinión suelen socavar
muchas relaciones.**

Por [Denisse Charpentier](#). Martes 4.06.2013



La terapeuta de parejas estadounidense, [Teresa Atkin](#), señaló que su experiencia le ha mostrado que existen una serie de errores que cometen muchas parejas y que pueden conducir fácilmente al divorcio. "Después de pasar años trabajando con personas que han pasado por una separación o divorcio, veo que los mismos problemas se repiten una y otra vez. ¿No sería bueno saber dónde realmente concentrar nuestros esfuerzos para que podamos darle a nuestro matrimonio la mejor oportunidad de supervivencia?" plantea la experta.

A continuación te mostramos cuáles son estas equivocaciones que pueden aniquilar a una pareja.

**1. Decirle a todos tus amigos lo
desconsiderada que es tu pareja.**

Las investigaciones sugieren que las personas suelen molestarse más cuando creen que a su amigo lo están haciendo sufrir, que cuando ellos experimentan el

mismo "sufrimiento". Esto conduce a que las conversaciones que se tienen con varios amigos a la vez, sobre las cosas que molestan de la pareja, terminen llevando pensar que la persona en cuestión es de lo peor. La solución es limitar los comentarios sobre problemas matrimoniales a sólo 2 personas. Puede ser un amigo de confianza y un especialista, por ejemplo.

2. Hablar insistentemente de un problema

La experta dice que las mujeres suelen querer hablar una y otra vez con su marido, sobre lo que les molesta de ellos. "Si el comportamiento no cambia cuando por 1ª vez tocamos el tema, queremos hablar más, más largo, más fuerte", señala. En este sentido dice que una de las mayores manías de los hombres es la sensación de ser molestados o acosados, especialmente si no saben de qué realmente trata el problema.

Por otro lado, las mujeres suelen llegar a la conclusión de que a sus maridos no les importa lo que dicen, porque no han cambiado después de una conversación particular. La solución es aprender habilidades de comunicación, diseñadas específicamente para hablar con los hombres y pasar más tiempo haciendo actividades divertidas.



**3. Creer que la felicidad depende de
cambiar a la pareja**

En lugar de cambiar en la forma exacta en que tu pareja quiere que lo hagas, porque piensas