

---

## Voces De Influencia

### Dr. Alicia La Hoz

¿Escuchas la voz de tu familia quien implora, “*Primero tienes que ver por tu familia*” o “*Ante todo, cuida la imagen de la familia*”?

¿Escuchas la voz de tus amigos quienes te dicen, “*Tu también tienes que divertirte*”, “*¿Quien te mando a casar?*”, o “*No se para que te quedas con e/ella*”?

¿Escuchas la voz de tus experiencias en el pasado la cual te advierte, “*Me van a lastimar como lo han hecho en el pasado*”, o “*De tal palo tal astilla*”?

¿Escuchas la voz de la cultura que clama, “*Es tu destino y te toca sufrir, así que solo tolera como todos los han hecho en tu familia.*”

¿Escuchas la voz de los medios de comunicación quienes enseñan, “*Mereces ser feliz y si no lo estas con tu esposo(a) deberías de salir corriendo a la próxima persona que te puede regalar el amor y cariño que mereces.*”

Pero claro que andamos confundidos en cuanto que hacer ante los retos que se enfrentan en el matrimonio y en las relaciones interpersonales. Tantas voces diciendo que “no” y que “si” hacer. Mientras algunas de estas voces pueden proveer buenos consejos, lamentablemente, el seguir el consejo de muchas de estas voces solo consigue que nos estancuemos en el mismo problema o nos llevan a tomar decisiones pobres con poco juicio. Las decisiones hechas con poco juicio solo llevan a una crisis tras otra crisis.

En vez de confundirnos mas con tantas palabras que confunden, podemos tomar decisiones que si producen esperanza y cultivan el camino para llegar a solucionar y ser exitosos en nuestra relación conyugal. Por lo tanto, antes de pasivamente seguir el imploro de todas las voces que te rodean, ten cuidado y analizas estas. No le des poder a los consejos erróneos que te dejan sin esperanza, sin solución, y te dejan solo con más aflicción. Mas bien, ten cuidado, y sigue el consejo que si te puede dar una solución y brindarte animo y esperanza en tus circunstancias. Por lo cual, ten atento a tus palabras, pensamientos y acciones.

Escucha la voz y sigue el consejo que te brinda la posibilidad de seguir adelante y proveerte una nueva manera de vivir – una manera de vivir efectiva, de éxito, y que provee paz y armonía en tu hogar. Por lo tanto:

### ***Usa palabras que traen Unión en vez de división a Tu matrimonio y relación conyugal***

Las palabras que usted dice le afectan a usted y le afectan a su esposo(a) también. Estas pueden levantar y motivar a una persona a salir adelante o pueden llegar a insultar, criticar, desanimar y en fin matar el espíritu del matrimonio. Mientras usted puede controlar sus propias palabras, recuerde que no puede controlar las palabras de su esposo(a). Palabras que animan y le dan vida al matrimonio son:

1. *Podemos superar esto*
2. *Ambos podemos buscar una solución*
3. *Hay que pensar en el mañana*
4. *Ahora te entiendo mejor*
5. *Estoy pensando en lo que me dijiste, y creo que tienes razón.*

### ***Ten cuidado con tus pensamientos e interpretaciones***

Todos tenemos una conversación interna, un mensaje que usted se dice a mismo. Nuestros pensamientos son influenciados por nuestras creencias, cultura, experiencia del pasado y del presente. Nuestros pensamientos informan e impactan nuestros sentimientos. Si tengo el pensamiento, “*no sirvo para nada*” entonces me voy a sentir decepcionada de mi misma. Si tengo un pensamiento, “*se que puedo enfrentar este problema*,” me voy a sentir con esperanza. Podemos ser responsables cuando estamos atentos a nuestros pensamientos. Podemos observar una situación, tener un pensamiento y luego asumir una interpretación sobre lo que hemos visto. Algunas interpretaciones están más cerca de los hechos que otras. A menudo las parejas confunden las interpretaciones con los hechos, aun cuando las dos no se relacionen necesariamente. Luego de hacer una interpretación, llegamos a juzgar a la persona de antemano. Todo esto ocurre y el conyugue puede estar equivocada(o) en su interpretación de lo que observa. Los consejeros(a) llaman el hacer interpretaciones basándose en observaciones de su pareja, el “*leer la mente.*” Este error ocasiona mucha confusión y enredo. Podemos ser responsables en el matrimonio cuando en vez de asumir interpretaciones intentamos de pedir clarificación cuando sea necesario. Algunos pensamientos que cultivan nueva esperanza y liviana el peso de preocupación en el matrimonio son:

1. *Necesitamos buscar ayuda*
2. *El/Ella no es el problema, el problema es .....*
3. *Ella/El me ama*
4. *El/ella respondió de esta manera por que esta abrumado*

5. *No quiero sacar conclusiones equivocadas, necesitamos conversar más.*

### ***Actúa Positivamente***

Somos responsables en el matrimonio cuando aceptamos las consecuencias de nuestras acciones y entendemos que nuestras acciones impactan a nuestro conyuge. Las situaciones de otras personas no ocasionan que usted grite, puede que le impacten. Son los pensamientos y las interpretaciones que usted toma de dicho evento que luego produce en usted diversos sentimientos y luego propicia diferentes acciones. Acciones que pueden ser no muy favorables como el grito, regaño, tirar platos contra la pared. Acciones que sirven como leña al fuego del amor son:

1. Mirarse a los ojos con amor
2. Preparar una cena romántica
3. Saludar a la persona con un abrazo y beso
4. Hablar tierna mente
5. Dirigirse con respeto y valor
6. Ser responsable cumpliendo las tareas del hogar y la familia
7. Hablar sobre recuerdos positivos y memorias felices

Usted tiene la capacidad de actuar, pensar, y hablar de maneras que proveen el camino para el éxito en el matrimonio y familia o puede hacerle caso a la voz del fracaso que confunde y trae desanimo en el diario vivir. Escoja el mejor camino y vera que con el tiempo podrá disfrutar de una relación saludable.

Para mas información sobre programas educacionales, retiros y conferencias para parejas auspiciados por CALMA por favor llámenos al 1-877-41BRIDGE o visítenos a la pagina de Internet: [www.chicagoalma.com](http://www.chicagoalma.com).