

CONSULTORIO SENTIMENTAL Y CONSEJOS

¿Alguna vez has tenido problemas amorosos y no has sabido qué hacer o a quién pedirle consejo?
Muchas personas han pasado por la misma situación y, al no saber qué hacer, han decidido consultar a un experto del corazón para pedirle ayuda sobre su situación.

Hoy será tu turno para ayudar a algunas personas necesitadas de tu sabia opinión.



1

Los principales problemas del amor

En tu opinión, ¿cuáles son los principales problemas que pueden afectar la relación de pareja? Haz una lista con tus TOP 10 en el siguiente cuadro:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora, lee el siguiente artículo y marca con una X en el recuadro , los problemas que coinciden con tu lista.

LOS 10 PRINCIPALES PROBLEMAS QUE DETERIORAN EL AMOR

http://www.inteligencia-emocional.org/aplicaciones_practicas/los_10_principales_problemas.htm

La práctica clínica psicológica señala que existen 10 principales problemas que deterioran el amor y las relaciones armoniosas de pareja. Estas son:

1.- **Las grandes y pequeñas diferencias.** Diferencias en objetivo, en intereses y en los hábitos cotidianos que, día a día, van generando una serie de conflictos pequeños los cuales provocan, en muchos casos, el desamor. Estas diferencias tienen mucho que ver con la relación de control y poder entre las dos personas. Es natural que cada uno de los miembros de la pareja domine, en determinado aspecto, al otro, dependiendo de sus propias capacidades e intereses. Sin embargo, de una manera u otra, en cada pareja se establece un intento de liderazgo por cada uno. Lo normal y lo deseable es que se establezca un equilibrio.

2.- **La pareja crece.** La llegada del embarazo genera en algunos casos disgustos y decepciones, generalmente con el primer hijo y cuando el nuevo miembro de la familia fue producto de un embarazo no deseado. Muchas veces el embarazo impide el cumplimiento de objetivos de estudio, económicos y obliga a cambiar los intereses y metas de la pareja.

3.- **La insatisfacción sexual.** Producto generalmente de disfunciones sexuales no tratadas. Algunas parejas – más o menos el 30 %- conviven sin tener una sexualidad satisfactoria y, lo que es peor, sin hablarlo entre ambos. Tampoco buscan ayuda profesional.

4.- **La comunicación negativa.** Nos referimos a los eternos pensamientos paranoicos que algunos tienen cuando piensan que su pareja, de una u otra forma, les va a lastimar. Por ejemplo, si la pareja está callada porque simplemente está pensando en algún evento del día, el pensamiento paranoico provoca reacciones como ésta: "Debe estar callado(a) porque está enojado(a) conmigo". Otro es el pensamiento negativo, donde siempre creen algunos que todo les sale mal, o que tienen una autoestima muy baja. No importa lo que haga la pareja, nunca estarán satisfechos. Sólo ven lo negativo, nunca lo positivo. Otro aspecto de la comunicación negativa es la falta de atención entre los miembros de la pareja: "¡Nunca me escuchas!".

5.- **Las distintas etapas del amor también generan problemas a la pareja.** La primera crisis ocurre generalmente al tercer año de relación, cuando baja la etapa que llamaremos *pasional*, donde tiene una gran importancia estar el uno con el otro. En este momento, cada miembro de la pareja, comienza a pensar en los otros objetivos y metas de su vida.

6.- **¿Quién cuida del hogar?** La distribución de las tareas del hogar, siempre genera conflicto. En la actualidad, las mujeres demandan igualdad en las labores caseras y los hombres, generalmente, se resisten a aceptarlo.

7.- **Otro problema son papá y mamá.** Dicho de otra forma los problemas que generan los suegros.

8.- **La infidelidad y los celos.** La infidelidad genera un profundo resentimiento en la pareja burlada. Sin llegar a la infidelidad, de igual manera, los celos son un factor de perturbación en el amor.

9.- **La carga del medio ambiente.** Nos referimos a los problemas que significan para la pareja el que uno de los dos consume drogas o alcohol. También los "amigos" que siempre rodean a uno de los miembros de la pareja. El llegar "tarde" y los "almuerzos". El status social, etc.

10.- Por último -no podían faltar- los **problemas económicos:** ¿En qué gastaste el dinero?... Todo lo que tú haces es gastar.

¿Estás de acuerdo con esta lista? ¿Por qué si o por qué no?

¿Cuáles de estos factores sacarías de la lista y por qué?

Ahora vas a escuchar algunas consultas que ha recibido la doctora del corazón Elena Francis en su programa Consultorio sentimental y de belleza, al aire entre 1947 y 1975 en España. 1) Vas a completar el texto que falta. 2) Vas a escribir 3 consejos para cada caso, usando el Subjuntivo. 3) Vas a escuchar los consejos que da la doctora Francis y vas a escribir 2 de ellos. 4) Vas a seleccionar los consejos que sean similares a los tuyos y vas a contarlos a la clase.

CASO 1 (00:40): MI MARIDO ES HOMOSEXUAL

<http://www.rtve.es/alacarta/audios/programa/consultorio-elena-francis-marido-homosexual/1334416/>

Yo soy una mujer de _____ años y tengo _____ hijos. A mi _____ le gusta mucho divertirse y salir con los amigos. A mí me gustaba el _____, y digo que me gustaba porque he dejado de ir. Verá usted, hará cosa de _____ año, mi marido empezó a venir a _____ por la noche y yo, naturalmente, sospechaba de él porque me dejaba el _____ para que me fuera con mis hijos al cine. Pero una noche salí detrás de él sin que se diera cuenta. Y le seguí, viendo que se metía en un _____ cercano a _____. Yo, para no estar parada en medio de la _____, me volví a mi casa. Pero entonces encontré a un _____ de mi marido que me preguntó de dónde venía. Le respondí que de buscar a uno de mis hijos, pero me vio tan descompuesta que no se lo _____ y, en cuanto empecé a hacerle _____ sobre mi marido, se excusó. Pero tanto y tanto le rogué, que me _____ que mi marido no andaba por buen camino. Lo que yo ya recelaba. Y entonces me dijo que si quería saberlo _____, podía ir a cierto lugar a las _____ de la noche. Con toda ansiedad y con los _____ destrozados, fui a aquel sitio y, efectivamente, estaba allí. Claro que no estaba haciendo aparentemente nada _____, sino bebiéndose una _____ con otro hombre. Pero, según me dijo el amigo de mi marido, aquel lugar era el punto de _____. Me contó que era un bar de homosexuales. Yo creí que iba a desmayarme. Cuando mi marido me vio, se acercó diciéndome: vamos a casa. Y se vino conmigo. Entonces me explicó que no hacía nada malo y que fue solamente a tomarse una _____. Pero, como a mí me había explicado su amigo que frecuentaba aquel lugar, ahora ya no me fío. Nada más ver que se arregla y que se marcha de casa, ya pienso que va al mismo sitio. Yo creo que una cerveza se la podría tomar en cualquier lugar, ¿No lo cree usted así? Señora, espero su consejo. Yo ahora no sé si debo irme al cine como antes o reprocharle todo lo que ha hecho o callarme como si nada hubiera ocurrido. Loreto.

Después de escuchar el problema de Loreto, escoge la opción más apropiada:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>() Ella empezó a ir al cine hace un año</p> <p>() Va al cine con frecuencia</p> <p>() Hace un año que dejó de ir al cine</p> | <p>() Loreto se encontró con su marido en un bar gay</p> <p>() Loreto oyó rumores de que su marido era gay</p> <p>() Loreto ha visto entrar a su marido a un bar y alguien le contó que ese bar era gay</p> |
| <p>() Loreto y su marido tienen los mismos gustos</p> <p>() Loreto y su marido siempre han tenido una mala relación</p> <p>() Todo cambió hace apenas un año</p> | <p>() Después de hablar con su marido, Loreto ya está tranquila</p> <p>() Ella sigue desconfiando de su marido cada vez que sale a la calle</p> <p>() Loreto está muy tranquila y volvió a ir al cine como antes</p> |



MIS CONSEJOS

1. _____
2. _____
3. _____

Consejos de la doctora Francis (3:33)

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> El problema es grave y no tiene solución | <input type="checkbox"/> Ellas están seguras de que él no es homosexual |
| <input type="checkbox"/> El problema es grave pero tiene solución | <input type="checkbox"/> Saben que es homosexual, pero piensan que eso puede arreglarse |
| <input type="checkbox"/> Debe ignorar que pasa algo raro y seguir con la vida normal | <input type="checkbox"/> Reclamarle a su marido solo agravará la situación |
| <input type="checkbox"/> Debe confrontar a su marido y preguntarle qué pasa | <input type="checkbox"/> Reclamarle a su marido aclarará la situación |
| <input type="checkbox"/> La responsabilidad de la relación es del esposo | |
| <input type="checkbox"/> La responsabilidad de la relación es de ella | |

CASO 2 (0:19): CRIADA QUE QUIERE ESTUDIAR

<http://www.rtve.es/alacarta/audios/rne-en-el-archivo-de-rtve/consultorio-elena-francis---criada-quiere-estudiar/1334378/>

Tengo _____ años y soy un despojo humano. No tengo _____ y he ido rodando por la vida como una peonza y tengo unas profundas ojeras de tanto _____. Noto como los años pasan y aunque no me duele el transcurrir del _____, sí que me horroriza el que nada cambie. Estoy tan _____ que hablo en voz alta, como si alguien me estuviera escuchando. Hay tantas veces en que temo perder la _____. Cada vez que me forjo una ilusión o veo una _____ en mi vida, parece como si me ataran con las cadenas más fuertes del _____ para que no pueda intentar nada. Estuve interna en un _____ de monjas hasta los _____ años. Yo allí adquirí cierta cultura, pues hice _____. Luego, y con unos ahorros, me fui a _____ a aprender inglés. Regresé luego a _____ y, en vista de que no había trabajo, me puse a _____ como sirvienta en una casa. Señora Francis, ¡es espantoso! Me humillan, me someten, me tienen esclava las _____ horas del día. Y para ellos, no tengo derecho a equivocarme nunca. He pensado ponerme externa y hacer el ingreso en la _____. ¿Cree usted que es tarde para esto? Es que, a pesar de todo, quiero vivir. Otra cosa que quiero decirle es que _____ estoy acomplejada. Pues tengo los _____ muy anchos y soy estrecha de caderas. La verdad es que casi tengo un _____ varonil. ¿Cómo cree usted que podría vestir para disimular esto? ¿Cree que debería ir a un endocrinólogo? Y una última pregunta: ¿Para qué sirve el psicoanalista? María Álvarez.

Después de escuchar el problema de María, escoge la opción más apropiada:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sus padres le han echado de casa y por eso va de un lugar a otro | <input type="checkbox"/> Tiene tantos problemas que quiere morirse |
| <input type="checkbox"/> Es huérfana y por eso no tiene un hogar fijo | <input type="checkbox"/> Tiene muchos problemas, pero no quiere morirse |
| <input type="checkbox"/> Le tiene miedo al paso del tiempo | <input type="checkbox"/> Tiene poca autoestima |
| <input type="checkbox"/> Le teme a la falta de cambios | <input type="checkbox"/> Tiene mucha autoestima |



MIS CONSEJOS

1. _____
2. _____
3. _____

Consejos de la doctora Francis (1:57)

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A todas las empleadas las tratan siempre mal | <input type="checkbox"/> El endocrino puede cambiarle la estructura ósea |
| <input type="checkbox"/> El trabajo doméstico tiene reglas para evitar el abuso | <input type="checkbox"/> El endocrino no puede ayudarle |
| <input type="checkbox"/> Debe buscar otro trabajo como empleada externa | <input type="checkbox"/> Debe cambiar su forma de vestir |
| <input type="checkbox"/> Debe renunciar y ponerse a estudiar inmediatamente | <input type="checkbox"/> Debe hacer ejercicios |
| <input type="checkbox"/> Debe esperar hasta los 25 años para empezar a estudiar | <input type="checkbox"/> Le recomienda ir al psicoanalista |
| <input type="checkbox"/> No tiene la inteligencia necesaria para estudiar | <input type="checkbox"/> Le explica qué hace un psicoanalista |

CASO 3 (0:23): PADRE VIUDO CON MUJER DE 20 AÑOS

<http://www.rtve.es/alacarta/audios/rne-en-el-archivo-de-rtve/consultorio-elena-francis---padre-viudo-mujer-20-anos/1334357/>

Somos _____ hermanas que perdimos a nuestra madre hace _____ años. Tenemos en la actualidad _____, _____ y _____ años. Puede usted suponer lo que para _____ ha significado esta pérdida. Pero lo que ahora nos preocupa, cuando todavía no nos hemos repuesto del _____, es que nuestro padre, de _____ años, nos ha dicho que se va a _____ nuevamente con una muchacha de _____ años. Aunque comprendemos que puede casarse. No admitimos que lo haga con una chica tan joven. Y lo que más nos apena, es que dijo que lo hacía porque necesitaba _____. ¿A usted qué le parece? Deseamos conocer su opinión, pues pase lo que pase, no estamos dispuestas a admitir a esa _____ en casa. Comprendemos las necesidades de un _____ y, aunque creemos que nuestra madre es insustituible, estaríamos dispuestas a admitir a una _____ de cierta edad que, con el paso del tiempo, le hiciera compañía y nos pudiera orientar y animar en los momentos que tanto se necesita el _____ de una madre. ¿Pero qué podemos esperar de una chica? Hemos pensado que, como el _____ en que vivimos es de nuestra propiedad, nosotras podríamos quedarnos y él buscar otro piso. Antes de tomar cualquier decisión, deseamos conocer su opinión. Tres hermanas.

Después de escuchar el problema las 3 hermanas, escoge la opción más apropiada:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Su madre se fue de casa hace 4 años | <input type="checkbox"/> El padre dobla la edad de su novia |
| <input type="checkbox"/> Su madre murió hace 4 años | <input type="checkbox"/> El padre tiene más del doble de la edad de su novia |
| <input type="checkbox"/> Quieren que su padre nunca vuelva a casarse | <input type="checkbox"/> Quieren que él se mude de apartamento |
| <input type="checkbox"/> No quieren que se case con alguien tan joven | <input type="checkbox"/> Quieren mudarse de apartamento |



MIS CONSEJOS

1. _____
2. _____
3. _____

Consejos de la doctora Francis (2:44)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Está en desacuerdo con las chicas | <input type="checkbox"/> No van a irse de casa y tendrán problemas con su madrastra |
| <input type="checkbox"/> No ve cómo un problema la diferencia de edad | <input type="checkbox"/> Van a casarse algún día y se mudarán de casa |
| <input type="checkbox"/> Teme que el padre va a casarse muy pronto | <input type="checkbox"/> El padre tiene derecho a reorganizar su vida |
| <input type="checkbox"/> No cree que el padre vaya a casarse con esa chica | <input type="checkbox"/> El padre nunca debe volver a casarse |
| <input type="checkbox"/> Las chicas deben oponerse a este matrimonio | <input type="checkbox"/> Deben buscar otro apartamento ya mismo |
| <input type="checkbox"/> Deben explicarle a su padre sus opiniones y temores | <input type="checkbox"/> Deben esperar a ver cómo se desarrollan las cosas |

3

Detectando el problema

GÜELCOM <http://soncosasmias.com/2011/07/el-consultorio-sentimental-de-guelcom-%C2%BFvolverias-a-enamorarte.html>

Mira el siguiente corto y define el problema de esta pareja _____



Ahora, aconséjales qué hacer para resolver su situación _____

4

Tarea

Consultorio Sentimental

Visita el siguiente Blog: <http://consultoriosentimentalmujeres.blogspot.com/> y escoge los 2 problemas que más te llamen la atención. Haz un resumen de cada uno y escribe tus dos consejos o sugerencias para cada caso, usando el subjuntivo. Mañana deberás presentar los problemas a la clase y escuchar las recomendaciones de tus compañeros. Deberás escoger al compañero/a que tenga los consejos más similares a los tuyos.