

Fecha: 06-04-2018
Fuente: La Estrella de Concepción
Pag: 18
Art: 2
Título: Guía para llevarse mejor que la reina Letizia con su suegra

Tamaño: 31,1x29,9
Cm2: 928,3

Tiraje: 11.200
Lectoría: 33.600
Favorabilidad: No Definida

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Guía para llevarse mejor que la reina Letizia con su suegra

Se recomienda establecer límites y que exista una conversación con la pareja sobre el tema. También, no dejar que los conflictos perjudiquen a la familia, especialmente a los hijos.

Camila Espinoza López
cronica@estrellaconce.cl

El video de la monarca española Letizia tratando de impedir que su suegra, la reina emérita Sofía, se tomara fotos con sus nietas, dio la vuelta al mundo. La grabación que fue captada durante la misa de Pascua en la Catedral de Palma pareció poner en evidencia una tirante relación entre la señora de Felipe VI y la madre del monarca.

Y es que la relación con la suegra puede resultar complicada, y bastante.

“Cuando uno se enamora lo hace de su pareja, pero esa persona viene con una mochila a cuestas: que se llama suegro, familia, cultura y todas las variables que influyen”, dice Pablo Marassi, jefe de la carrera de psicología de la Universidad SEK.

Una opinión similar tiene Gabriel Sánchez, docente de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas Sede Viña del Mar: “El conflicto se produce porque se entrecruzan formas de educación, estilos de vida y crianzas distintas... El conflicto es una parte integral en todo tipo de re-

laciones, está presente en la dinámica de relación. El tema es cómo lo enfrentamos, en función de las expectativas, circunstancias y las herramientas, habilidades sociales y emocionales que uno pueda tener”.

QUE TENGA SU ESPACIO

Marassi dice que para llevar una relación sana no se debe impedir a la suegra el contacto con su familia. Hay que “dejar que la pareja tenga su espacio y pueda compartir con su madre, de modo que uno no se meta con la suegra. Darle grado de libertad para que jueguen en espacios comunes, como los nietos”.

Marassi añade que, a pesar de que no que exista una relación fluida con la suegra, siempre habrá situaciones en que la familia se reúna y se puedan dejar de lado las renchillas: “Hay que centrarse en el objetivo: nos vamos a sentar a comer y vamos a disfrutar la comida, no importa con quién sea”.

DAR RESPONSABILIDAD

Una de las situaciones que pueden generar problemas en la relación nueras y suegra, es que esta última dé indica-

ciones en cuanto a la crian-

za de los hijos o constantemente entregue recomendaciones en base a su experiencia.

riencia.

“Uno tiene que entender que la persona tiene ganas de decir muchas cosas”, explica Marassi.

El académico de Universidad SEK da un consejo en este tipo de casos: “Si la suegra quiere estar metida, démosle responsabilidades. Que no sea solo metida de intrusa. Va a tener que rendir cuentas de las responsabilidades y menos ganas de meterse cosas. Por ejemplo, que vaya a dejar a los niños al colegio, que los lleve a un taller o al médico”.

PONER LÍMITES

Liz Amador, psicóloga especialista en inteligencia emocional y bienestar recalca la importancia de que la pareja se ponga de acuerdo y fije límites a la influencia de la suegra o de otras personas de la familia.

“Los límites tienen que partir por una conversación y comunicación efectiva entre la pareja. Tener claros cuáles son los límites que cada uno considera necesarios. Lo más probable es que sean



El conflicto se produce porque se entrecruzan formas de educación, estilos de vida y crianzas distintas. El conflicto es parte integral en todo tipo de relaciones”

Gabriel Sánchez,
docente de la UDLA

distintas las apreciaciones”, dice la experta.

Y aclara que “poner límites no significa dejar de hablar con la persona o dejar de verla: es, de manera respetuosa, poder decir de aquí para acá me molesta”.

A juicio de la psicóloga, no es buena idea hacer como si nada pasara: “Ser indiferente es una mala elección, porque eso sigue generando malestar igual y de alguna manera eso se va a manifestar”.

Sánchez agrega que “el tema de los límites también es para uno: hasta dónde llego como una forma de autoconocimiento. Ahora, para establecerlos, es necesario que como pareja analicen los límites que les gustaría establecer con sus suegros. Pongamos un ejemplo: si su suegra ‘toma’ su cocina cada vez que la visita, hable con su pareja, todo se basa en la comunicación. Luego de esto debe mantener una conversación respetuosa, pero clara con la suegra sobre el tema”.

