



Reconocida psicóloga estadounidense entrega 6 claves para entender a las mujeres

## Descripción

Los hombres eternamente se han quejado de que las mujeres son complejas y difíciles de entender. Pero esta tarea puede ser más simple de lo que parece, si se lleva a cabo con algo de empatía.

**Claudia Kompatzki**

[ckompatzki@todomujeres.cl](mailto:ckompatzki@todomujeres.cl)

[Follow @clau\\_kom](#)

**SANTIAGO.-** Así lo afirma Barbara Markway, doctora en psicología clínica reconocida en Estados Unidos, que escribió un interesante artículo al respecto en el portal especializado Psychology Today, donde expuso algunas claves para que “ellos” puedan entender a las féminas.

### **1. Haz que se sienta conectada**

“Las mujeres quieren asegurarse de que la relación está en tierra firme. Después de un período de separación (incluso de un día), establece esa cercanía tan pronto como sea posible, y todo después fluirá más libremente”, dice la experta.

Eso sí, esto no quiere decir que tengas que postergar por completo tus propias necesidades. “Por ejemplo, si vienes a casa agotado de un largo día de trabajo y tu pareja quiere hablar, trata de decirle algo como: ‘Me alegro mucho de verte, te eché de menos’” y enseguida cuéntale que estás cansado y necesitas unos minutos para relajarte antes de que puedan hablar con calma.

### **2. No ignores los problemas**

“Si no estás seguro de lo que le pasa a tu pareja en un momento dado, está bien preguntarle”, dice la experta y recomienda decir algo como “Pareciera que estás muy enojada. ¿Te gustaría contarme?”, en lugar de sólo preguntarle “¿qué te pasa?”...porque ya sabes la respuesta.

### **3. Si tu pareja está menos interesada en el sexo que tú, prueba con un poco de empatía.**

En lugar de tomar el rechazo como algo personal y presionarla para tener relaciones sexuales más seguido, considera las posibles razones que pueden no tener nada que ver contigo, dice Bárbara. Ella recomienda ser sensible a problemas del pasado (traumas, trabas, malas experiencias, etc), así

como a sus temores. Escúchala.

#### **4. Piensa cuánto trabaja tu pareja**

Si la ves cansada con frecuencia, piensa cuánto contribuyes en labores como cocinar, ir de compras, limpieza del hogar, lavado de la ropa y cuidado de los hijos, independiente de si ella trabaja dentro o fuera del hogar. Da ideas y ayuda a que reduzca su carga.

#### **5. Permite a tu pareja expresar sus temores, y apóyala en situaciones difíciles.**

“Las mujeres se sienten empoderadas por sus relaciones significativas. Tu actitud de preocupación contribuirá al éxito de tu pareja en el logro de sus metas. Ella no te necesita para disuadirla de sus miedos, o resolver sus problemas: ella sólo quiere que la escuches y comprendas”, explica.

#### **6. Entiende que la comunicación es un proceso.**

La experta dice que debes “mirar los problemas de comunicación como una invitación a seguir hablando, seguir escuchando, y, finalmente, resolver las cosas”.

“Tú y tu pareja pueden comunicarse de manera muy diferente, pero el potencial está todavía ahí para llegar a niveles aún más altos de comprensión e interés”, agrega.

#### **Fecha de creación**

octubre 2014