

Client Carozuleta | Audio N° 1 |

CZ_CUVE_EP05_5ComportamientosQNADLHombres_v3 [00:10:29]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: ¡Hola! Bienvenida a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres.

[Música]

[00:00:27] [Carolina Zuleta]: Estamos en el mes de febrero, el mes del amor, el mes de San Valentín y el mes de mi cumpleaños. De hecho, mi cumpleaños es el día de San Valentín y este mes quiero hablar de un tema que es recurrente en mis citas de coaching. Muchos de mis clientes llegan a preguntarme: *“Caro, quiero una pareja”* o *“Caro, ¿cómo hago para mejorar mi relación de pareja?”* y hoy quiero compartirles 5 comportamientos que tenemos las mujeres que alejan a los hombres de nosotros en vez de acercarnos. Esto se aplica a nuestra relación de pareja cuando tenemos una pareja hombre, pero se aplica también a todas las relaciones que tenemos con los hombres, sean nuestro jefe, nuestro hermano o nuestro papá. En cuanto a las relaciones de pareja, si miramos las estadísticas, lo que vemos es que hoy el 50% de los matrimonios terminan en divorcio y en los que se quedan casados, no muchos viven plenamente y la razón es porque nadie nos ha enseñado a cómo construir una relación sana, efectiva con nuestra pareja. Entonces, el tema de hoy va a ser un poquito controversial pero, sé que si le pones atención, te va a ayudar a mejorar tu relación con tu pareja.

[Música]

[00:01:34] [Carolina Zuleta]: Como mis clientes, a mí también me interesa muchísimo mejorar mi relación de pareja, es más, se ha vuelto uno de mis temas favoritos. Por eso, hace unos años empecé a estudiar con una mujer acá en Estados Unidos que se llama Allison Armstrong. Allison es una mujer que lleva 25 años estudiando a los hombres y de ella he aprendido muchísimo sobre cómo las mujeres somos diferentes a los hombres y cómo construir relaciones efectivas con ellos. De ella aprendí lo que les voy a enseñar hoy. Allison habla que hay 5 comportamientos que tenemos las mujeres, que al hacerlo lo que hacemos es que los hombres se alejen de nosotras.

[Música]

[00:02:12] [Carolina Zuleta]: El primer comportamiento es que las mujeres criticamos a los hombres. La mayoría de mujeres creemos que la manera en que nosotras hacemos las cosas, es la correcta. Como a mí me gusta lavar los platos, es como creo que se debe hacer; como yo tiendo la cama, es como espero que él tienda la cama y sobre todo cuando nos volvemos mamás, tenemos un montón de reglas de

cómo ponerle el pañal al niño, como vestirlo y hacer todas estas cosas que esperamos que nuestros esposos o nuestras parejas lo hagan igual y cuando ellos no lo hacen de la manera que nosotras queremos, entonces los criticamos. Los criticamos como comentarios como: *“mira, te quedaron mal lavados los platos”, “uy no, esa cama está pésimamente tendida”, “¿cómo se te ocurre ponerle el pañal así al bebé?!”* y los hombres, en vez de entender eso como una retroalimentación para hacerlo mejor, lo reciben como un ataque y en vez de hacer las parejas que nosotros queremos que nos ayuden y compartan las tareas diarias, lo que ellos hacen es alejarse.

[Música]

[00:03:11] [Carolina Zuleta]: El segundo comportamiento es la comparación. Muchas veces las mujeres les dicen a sus parejas: *“¿y tú por qué no puede ser como mi primo? Mira, él se invita a su esposa a comer cada semana”* o *“el esposo de mi amiga les lleva flores en cada cumpleaños, ¿tú porque no puedes hacer lo mismo?”*. Los comparamos con otros hombres, creyendo que así los vamos a motivar a que ellos se comporten de una manera diferente pero, realmente los hombres perciben esa comparación como un ataque. Una de las cosas que descubrió Allison en sus investigaciones, es que cuando un hombre es saludable y te ama, lo que más lo hace sentir como hombre, es poder complacerte y cuando tú lo comparas con otro hombre, lo que estás haciendo es clavándole una daga en el corazón y en vez de querer colaborar y complacerte, lo que hace es querer protegerse y alejarse.

[Música]

[00:04:02] [Carolina Zuleta]: El tercer comportamiento que tenemos las mujeres, es cuando les negamos admiración, atención o sexo. Yo no sé por qué muchas creemos como que los hombres tienen que hacer algo fuera de lo normal para ganarse nuestra admiración o que tienen que hacer las cosas muy bien para poder tener sexo esta noche, cuando realmente eso son cosas que nosotras les podemos dar a ellos de manera generosa. Yo he sido culpable de esto, en mi pasado, en un momento en mi relación con Andrew, yo me convencí que él tenía que probarse a sí mismo para yo poder admirarlo y todo el tiempo lo estaba poniendo a prueba o esperando que él hiciera algo diferente para así poderse ganar mi admiración. Estudiando con Allison me di cuenta que negarle mi admiración lo que estaba haciendo era generando lo opuesto a lo que yo quiero, que yo creo que como tú, lo que queremos es tener una muy buena relación con nuestra pareja y negarles atención, admiración o sexo, lo que hace es alejarlos.

[Música]

[00:05:04] [Carolina Zuleta]: Yo sé que a veces el escuchar esto es un poquito difícil y cuando hablo con mis clientas, es muy común oír a muchos de sentirse muy mal o sentirse avergonzadas, pero quiero aquí parar un momento y decir necesitamos tener compasión con nosotras mismas. Estos comportamientos no los hacemos porque seamos malas personas, solo es porque no sabemos una mejor manera. Estos son

comportamientos que hacemos que vienen de nuestras ganas de sentirnos en control, de protegernos a nosotras también. Así que sí en este momento se está sintiendo identificada con estos comportamientos, por favor no te des palo, vamos a seguir estudiándolos, pero como una oportunidad para tomar conciencia y para mejorar tu relación de pareja.

[Música]

[00:05:47] [Carolina Zuleta]: El cuarto comportamiento es cuando los mandamos, cuando les damos órdenes, cuando les decimos qué tienen que hacer y cómo lo tienen que hacer. Muchas veces mis clientas me dicen: *“ay no Caro, es que me convertí en su mamá”* y yo siempre me río y digo: *“pues, entonces deja de ser su mamá”*. Los hombres no necesitan que nosotras les demos órdenes. Ellos no se casaron con su jefe, o bueno de pronto sí, pero tú no eres su jefe en la relación, ni con su mamá; es una relación de igual a igual. Entonces, una cosa que podemos hacer es, en vez de darles órdenes o mandarlos, es hacer acuerdos con ellos, que juntos nos sentemos en la mesa y tomemos decisiones de cómo queremos manejar el hogar, de cómo queremos manejar las finanzas, de cómo queremos manejar a los niños.

[Música]

[00:06:33] [Carolina Zuleta]: El último comportamiento es cuando los interrumpimos. Yo también hago esto, muchas veces cuando mi esposo está hablando, yo creo que sé qué es lo que él va a decir o de pronto pienso que yo puedo decirlo mejor, entonces lo interrumpo y no lo dejo hablar. U otra manera en que lo interrumpo, es cuando él está en la casa haciendo lo que a él le encanta: editando fotos o viendo una película, y yo tengo todos estos pensamientos, llego y le empiezo a hablar de la nada y para los hombres, cuando nosotros los interrumpimos, ellos perciben esto como una falta de respeto y entonces se ponen bravos con nosotras. Una de las cosas que podemos hacer las mujeres, es aprender a escucharlos y a pedirles su atención de una manera respetuosa. Por ejemplo: si ves a tu esposo o a tu pareja haciendo una actividad y tú les quieres hablar, lo que puedes decir es: *“oye, cuando tienes un minuto que te quiero compartir algo importante”*. Una de las cosas más lindas que ha pasado es que, al yo practicar escuchar a Andrew en vez de interrumpirlo, he empezado a descubrir que él tiene cosas mucho más brillantes para decir de lo que yo hubiera podido decir. Así que hoy quiero que empieces a reflexionar en vez de interrumpir, cómo puedes escucharlo un poquito más o pedirle cuando es el momento adecuado para hablar de lo que tú quieres hablar.

[Música]

[00:07:51] [Carolina Zuleta]: A veces estos comportamientos pueden parecer inofensivos, pero realmente los hombres los perciben como un ataque. Una de las cosas que dice a Allison, es que las mujeres incitamos en los hombres las reacciones más primitivas de defensa y cuando ellos se ponen bravos, nosotras nos asustamos y después lo juzgamos por tener rabia, cuando somos nosotras las que estamos

incitando está rabia y el problema de estos comportamientos es cuando los hacemos una y otra vez en el largo plazo, en vez de los hombres acercarse a nosotras, se alejan. En vez de querernos proteger a nosotras, empiezan a protegerse a ellos mismos. En vez de cuidarnos y hacernos sentir especiales, ellos están enfocados en ver cómo pueden defender su espacio. Así que hoy quiero invitarte a que te observes a ti misma: *“mira, estoy haciendo esos comportamientos”* y si lo estás haciendo en vez de pronto de compararlos, pide directamente lo que tú quieres. En vez de criticarlo, invítalo a hacer un acuerdo de cómo quieren juntos hacer las cosas. En vez de interrumpirlo, ten un poquito más de paciencia, escúchalo. Sé que con tú empezar a poner atención a estos comportamientos y encontrar una mejor manera de relacionarte con tu hombre, tu relación va a mejorar muchísimo más y vas a poder recibir lo que todas tanto anhelamos, que es tener ese hombre que nos ama, que nos protege, con el cual nos sentimos seguras, que hay intimidad y felicidad. Y ahora quiero saber de ti: ¿cuál de esos comportamientos tienes tú? o ¿cuál es otro comportamiento que tú hagas que le molesta a tu pareja? y ¿cómo lo vas a cambiar? Compárteme aquí en los comentarios.

[Música]

[00:09:38] [Carolina Zuleta]: Entre más aprendo sobre cómo se puede mejorar una relación de pareja, más descubro que lo mejor que podemos hacer tú y yo por mejorar nuestras relaciones, es evolucionar personalmente y por eso quiero invitarte a que te unas a nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Este año por el lanzamiento de mi canal, cada semana estoy haciendo una videoconferencia donde continuamos hablando de este tema y contesto preguntas. De verdad, si quieres mejorar tu relación de pareja, ¡no te la pierdas! Ve ya mismo a www.carolinazuleta.com y suscríbete a mi comunidad y recuerda: tenemos solo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella?
END

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIOS--