

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 14 DE DICIEMBRE DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA IMPORTANCIA DE LA AFECTIVIDAD EN LA FAMILIA**

Hoy en día la mayoría de las familias están tan saturadas con el trabajo, la escuela y otras tantas actividades que ya no tienen tiempo de platicar, convivir y mucho menos para darse amor. **Es esencial entonces recomenzar para formar a los hijos en la afectividad y así ayudarlos a desarrollar su capacidad de amar. No olvidemos que el amor se transmite principalmente en el hogar.**

#### **Las funciones del amor en la familia.**

La capacidad de amar es resultado del desarrollo afectivo que ha tenido el ser humano durante sus primeros años de su vida, mediante un proceso continuo y secuencial que pasa por la infancia, adolescencia y se posterga hasta la madurez y vejez.

El amor en la familia no es algo que se tenga que dar porque sí, este sentimiento tiene dos cometidos fundamentales:

**1. Enseñar el amor, aprender a amar, cuidarlo y comunicarlo, así como proyectarlo a la sociedad:** Es en el seno familiar donde se deben cultivar los valores del ser humano, enseñarlo a pensar, a profundizar, a reflexionar, hacerle ver y sentir que el respeto es el guardián del amor, así como la honradez, la generosidad, la responsabilidad, el amor al trabajo, la gratitud, etc. Es ahí en la familia, donde nos invitan a ser creativos en el cultivo de la inteligencia, la voluntad y el corazón, para poder contribuir y abrirnos a la sociedad preparada e íntegra. El amor de la familia por tanto debe también transmitirse a la sociedad.

**2. El amor les ayuda a cada uno de sus miembros, especialmente a los hijos, a que desarrollen todas sus potencialidades para que**

**logren alcanzar lo más cerca posible sus objetivos en la vida.** El afecto estimula el aprendizaje y desarrolla la inteligencia gracias a la sensación de seguridad y confianza que otorga y que se desarrolla lentamente a través de la infancia, la niñez y la adolescencia.

### **¿Qué necesitamos para amar a nuestra familia?**

Para amar a nuestra familia es necesario atender varios puntos:

**Amor a uno mismo:** El aprender primero a amarse uno mismo, es el punto de partida para dar amor a los demás. Esto es parte de un ciclo, ya que si tus padres te amaron y enseñaron a amar, te será más fácil después extenderlo a tu futura familia. Por otro lado si en tu hogar hubo un ambiente de desapego y egoísmo, de rigidez, anarquía, pereza, de ostentación, etc. Tal vez te sea un poco más complicado, pero no imposible que puedas abrirte al amor, ya que el crecimiento y las vivencias que vayas adquiriendo a lo largo de toda tu vida, te puede ayudar a tener una visión diferente sobre este sentimiento y su forma de expresarlo.

**Amor conyugal:** El amor conyugal es un modelo de amor para los hijos que les hace creer y crecer. El amor mutuo de los esposos, se pone como modelo y norma de cómo deben ser las relaciones entre hermanos y hermanas y entre las diversas generaciones que conviven en la familia. Recuerde que se educa con el ejemplo.

**Conoce a tu familia:** El que ama y sólo el que ama, conoce bien a la persona amada, pero no solo en su apariencia sino también en su interior, conoce "su posible", "aquello que puede" y "debe" llegar a ser y más aun, le ayuda a lograrlo, a que desarrolle todas las potencialidades que tiene y que muchas veces ignora.

**Confía en tu familia:** La persona que está en el continuo proceso de formación, es un ser con cierta dosis de inseguridad. Sin embargo el que se sienta amado le da una fuerza que incrementa su seguridad. Por lo tanto hay que tenerles confianza a las personas queridas ya que no sólo es de gran ayuda, sino en muchas ocasiones es vital. Infunde confianza en tú pareja e hijos, ayudándoles a que descubran y desarrollen sus cualidades, limitaciones y defectos; animándoles y aplaudiendo sus logros por muy pequeños que sean, ayudándoles a que

descubran a dónde pueden llevarles sus inclinaciones si no las dominan y sobre todo, haciéndoles sentir tu cariño. **Para esto necesitas no sólo paciencia, sino también tiempo.**

**Exige a tu familia:** El exigir es un ingrediente esencial del amor. Amar a los hijos no significa evitarles todo sufrimiento, amar es buscar el bien para el ser amado en última instancia y no la complacencia momentánea. Es posible que algunas veces por amor a tu hijo le estés generando una frustración pasajera, pero que en realidad lo estarás preparando para un futuro más grande. **Por lo tanto el amor necesita disciplina.**

Los hijos necesitan que les señalen con precisión límites claros y precisos, aunque en principio, pueden estar en desacuerdo con tu postura, pero al paso del tiempo te agradecerán todo el cariño que pusiste en ellos al ser honrados y actuar con limpieza y generosidad.

De los padres los hijos aprenden principalmente los “papeles” que tienen que desarrollar en la vida adulta, es más, el propio ambiente familiar es el contexto adecuado en el que el niño ensaya y experimenta los roles que tendrá que realizar cuando sea adulto. Los padres enseñan a sus hijos cómo y cuándo debe producirse el control de las emociones, sentimientos, etc. De una forma o de otra el desarrollo emocional está configurado por los hábitos sociales que se derivan de los valores de la cultura en la que vive la familia.

### **Importancia de la afectividad**

La importancia de la afectividad dentro de la totalidad de la personalidad radica:

**1º)** En que un elevado porcentaje de nuestras acciones no es el resultado de razonamientos sino de estados afectivos.

**2º)** En que algunas de las decisiones más importantes: profesión, matrimonio, están fuertemente condicionadas por nuestra afectividad.

La función afectiva de la familia tiene gran importancia y repercusión social, de manera que cuando sus componentes se reflejan de forma

positiva en el grupo familiar, es posible ejercer una correcta autoridad sobre los hijos.

El cumplimiento de la función afectiva en la familia constituye una excelente forma de proteger la salud física, emocional y psicológica de la familia. Si te cuesta trabajo darle afecto a tu familia es importante descubrir que aspectos te lo están impidiendo para ello es importante buscar la ayuda de un especialista en psicología para que puedas tener una familia unida y feliz, ya que para dar afecto es importante que primero te ames y te sientas bien contigo mismo.

**Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.**

**TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

**E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**