

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 15 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

¡MIS PADRES ME REGAÑAN TODO EL TIEMPO!

¿Te parece imposible tener contentos a tus padres? ¿Sientes como si constantemente te estuvieran mirando con lupa para criticarte y nunca estuvieran conformes o contentos con nada?

Es cierto que es fácil perder la paciencia cuando continuamente te están corrigiendo y dando órdenes. Pero si tus padres nunca te dijeran nada, ¿verdad que parecería que no se preocupan por ti?

Al fin y al cabo, como eres joven y tienes poca experiencia en la vida, tarde o temprano necesitarás algún tipo de corrección. Sin esa guía, podrías fácilmente cometer errores que hubieras podido evitar.

Aunque todos nos sentimos incómodos cuando se nos corrige, los jóvenes suelen sentirse peor. ¿Por qué decimos esto? Pues bien, a medida que creces, tu personalidad se va formando y estás más sensible a cualquier cosa que te digan. Por eso, cuando alguien te corrige (aunque lo haga con todo el cariño), es probable que te sientas dolido/a.

Reaccionas así porque para ti tiene mucha importancia la opinión de los demás, y en especial la de tus padres. Por eso te sientes tan mal cuando ellos te corrigen o se quejan de cómo haces las cosas.

Ahora bien, solo porque tus padres te señalen unos cuantos errores, ¿deberías llegar a la conclusión de que no haces nada bien o de que eres un caso perdido? No, ni mucho menos.

Todos tenemos algún defecto o cometemos errores. Además, cometer errores forma parte de todo aprendizaje en la vida. Aunque pareciera que tus padres solo ven lo que haces mal y nunca se fijan en lo que haces bien, algo así aunque puede desanimarte mucho, no significa que seas un desastre.

¿Por qué te regañan?

A veces tus padres pueden parecerte muy críticos, pero no se debe necesariamente a que hayas hecho algo mal; quizá tan solo estén de mal humor. Piensa un momento: ¿ha tenido tu madre un día difícil o está enferma? En ese caso, es más probable que te regañe si ve que tu habitación está desordenada. Tu padre, ¿está molesto o agobiado por los problemas económicos? Entonces tal vez te hable con brusquedad, y aunque es cierto que en ninguno de los casos que tus padres se sientan mal o no estén en su mejor momento tú tengas la culpa, esas críticas injustas pueden dolerte mucho y sus palabras se te claven como “una espada”.

Pero no te quedes pensando en lo que te han dicho, pues te sentirás peor. Es mejor que trates de olvidarlo y te des tiempo para pensar en cómo pudieran sentirse también ellos.

Tus padres también pueden sentirse mal a veces, pensando que no son tan buenos padres como quisieran. Tal vez por eso se culpen a sí mismos cuando cometes un error.

Algunos adultos les cuesta trabajo hasta ser cariñosos con sus hijos porque sus propios padres no los trataron con amor ni supieron comprenderlos.

Cómo mantener la calma.

Sea cual sea la razón por la que tus padres te regañen, lo importante es saber qué hacer cuando eso sucede. Ante todo debes saber que contestarles de mala manera no te ayudara en nada, por lo tanto no lo hagas. Así demostraras que posees conocimiento y serenidad. Pero ¿cómo puedes mantenerte calmado/a o sereno/a, cuando te sientes atacado/a?

Aquí tienes algunas sugerencias:

Escucha. No te justifiques rápidamente ni trates de demostrar tu inocencia. Más bien, contrólate y escucha a tus padres con atención.

Si te enojas e interrumpes a tus padres, pensarán que no los estás escuchando y por lo tanto no estás dispuesto a obedecer. Entonces se frustrarán, y lo único que conseguirás es que sigan insistiendo con lo mismo.

Concéntrate en lo importante. Cuando creas que tus padres te tratan con brusquedad, no te concentres en la forma en la que te hablan, sino en lo que dicen. Pregúntate: “¿Hay algo de cierto en lo que me han dicho? ¿Me han regañado antes por lo mismo? ¿De verdad es tan difícil obedecerles?”.

Por mucho que te cueste creerlo, te corrigen porque te quieren. En realidad, si no te quisieran, no se molestarían en disciplinarte.

Responde con respeto. Cuando te corrijan, diles algo que les confirme que los estabas escuchando. Trata de ver las cosas desde su punto de vista.

Imagina que tu madre te dice: “Siempre tienes la habitación hecha un desastre. ¡Ordénala, o ya verás!”. Quizá para ti el cuarto esté ordenado, pero decírselo no servirá de mucho. Sin que suene sarcástico, podrías contestar algo así como: “Sí, mamá, tienes razón. Dejé algunas cosas por ahí”, “¿Prefieres que la ordene ahora, o después de...?”.

Si por tu forma de responder les demuestras a tus padres que aceptas sus correcciones, lograrás que disminuya la tensión. Claro, después tienes que hacer lo que te han dicho.

Espera. Guárdate cualquier clase de explicación hasta después de haber hecho lo que te están mandando. Guardar silencio en esos momentos y obedecer demostrara tu sabiduría. Cuando tus padres vean que les has prestado atención, estarán mucho más dispuestos a escucharte.

Piensa en cuál de los cuatro aspectos anteriores deberías mejorar.!!

Sugerencia.

Cuando tus padres te corrijan:

- Agradece cualquier comentario positivo que hagan de ti, por pequeño que sea.
- Si no entiendes bien cuál es el problema o lo que esperan de ti, pídeles que te lo expliquen.

En conclusión, siempre va a haber alguien que te corrija: ahora son tus padres o tus profesores, pero en el futuro será tu jefe u otra persona. De modo que si aprendes a aceptar las críticas y las correcciones de tus padres, serás una o un buen estudiante, y en el futuro, un empleado/a de confianza, un empresario ordenado, y un adulto seguro de sí mismo/a. ¡El esfuerzo vale la pena!

Tus padres son el apoyo de toda la vida, tener una buena relación con ellos es bueno para tu salud emocional hoy y en el futuro, el ir a consultar con un especialista en psicología te ayudara a saber manejar las emociones y sentimientos que te llegan a producir los conflictos con tus padres, así como para aprender a resolverlos de la mejor manera.

Pásenla felices hoy 15 de Septiembre, no se excedan, ni se expongan.

VIVA MEXICO

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

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

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.