

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 22 DE DICIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **NAVIDAD TIEMPO DE PAZ**

Tanto adultos como niños se entusiasman ante las de vacaciones, regalos, las familias que corren de arriba a abajo en busca del regalo ideal; la cuenta regresiva produce ansiedad y entusiasmo. Las fiestas decembrinas brindan la ocasión de reunir familias y tiempo para reflexionar.

En Diciembre hay algo especial que nos lleva a abrir nuestros corazones, llegó la época navideña, sin embargo, no todos la experimentamos igual.

Pues Diciembre también es un mes difícil para aquellas personas que están solas, o que piensan que lo están. Cuando se llega a estar sumido en ese mundo de soledad en el cual creemos que nadie nos entiende, que no le importamos a nadie. Muchas veces no somos felices, pues no estamos haciendo lo que nos gustaría, y en nuestra vida hay vacíos que son difíciles de llenar.

#### **¿Cuál es la actitud frente a las celebraciones que se aproximan?**

Nuestra actitud es vital para afrontar y reconocer todos los aprendizajes que pudimos tener y las oportunidades que tuvimos. Si bien es cierto no todos tuvimos la fortuna de pasar un buen año, pero lo que hará la diferencia para vencer las tristezas y adversidades **siempre será tu actitud.**

El ánimo muchas veces se ve afectado por situaciones que estamos viviendo en el mundo. Hoy en día con la tecnología, nuestros pensamientos y emociones se contaminan mucho más de lo que deberíamos permitir.

“Paz” y “amor”, son las palabras más significativas en nuestras vidas. Si no tenemos paz con nosotros mismos, no perdonamos; el rencor se apodera de nosotros, no buscamos reconciliación, llegamos a ambicionar bienes materiales que otros tienen.

Es difícil conseguir la paz interior y el amor al mismo tiempo, cada uno de nosotros es un pequeño mundo, pero si tenemos paz hemos ganado el amor que tanta falta nos hace.

Aprovechando que ya está por cerrar el año, reflexiona sobre tu comportamiento y observa dónde te encuentras en este momento emocionalmente, esta es una oportunidad de transformar y rediseñar tu manera de actuar. ¡Disfruta tu vida y tus fiestas!

### **Como Disfrutarla.**

1. El primer paso para disfrutar de una Nochebuena en familia de forma feliz y armoniosa es **dejar a un lado el estrés y la tensión**, muy común durante estas fechas.

Los regalos, la preparación de la comida, la reunión familiar son elementos que siempre nos tensan, por eso lo mejor es comprar los regalos con calma y anticipación, preparar la cena con la ayuda de tu familia y disfrutar de la fiesta sin pensar en que debe salir perfecta.

2. Las **fiestas navideñas** implican muchas veces encontrarnos con familiares de cuya compañía no disfrutamos, en esos casos recuerda que es solo una noche, ser amable no te matará y que es necesario mantener una actitud política para que la noche trascurra en calma.

3. Respira profundo y **piensa en positivo**. Evita a toda costa las malas caras y las actitudes negativas con tus familiares o amigos, ya que harán que tu navidad en familia no sea agradable.

4. Cuando **recibas regalos** hay que vigilar nuestras reacciones y las de los más pequeños. Es importante recordar que los presentes son simbólicos y que no siempre nos gustarán, por eso sonríe y agradece (la importancia de ser agradecidos es no herir los sentimientos de tus familiares).

5. **No hay familia perfecta**, No caigas en el juego ni en la tentación de centrarte en discusiones innecesarias, es mejor respirar profundo y quedarte callado, cambiar el tema, y disfrutar de la compañía de quienes te rodean.

6. Si tienes una reunión en tu casa crea **un ambiente de fiesta, unión y celebración** que reduzca al mínimo la posibilidad de tensiones. Permite que tu familia aporte lo que desee a la celebración, pon música alegre, anima a tus invitados a conversar, bailar y sonreír e invita a tus hijos (si los tienes) a compartir alegremente con la familia.

7. Recuerda que las personas mayores merecen consideración y atención. Hazlas sentir cómodas y no las descuides durante esta fecha tan importante.

8. La navidad es **una sola noche al año**, por eso enfócate en disfrutar junto a tu familia dejando las tensiones y hostilidades a un lado para disfrutar de esta fecha en la que compartir junto a nuestros seres queridos es la principal prioridad.

Usa la sabiduría y el sentido común para mantener una buena actitud y buena moral en todo tiempo.

Toma tiempo para descansar y relajarte. Diviértete, ya seas casado/a o soltero/a. Si tienes hijos, siéntate con ellos y disfruten juntos cada día.

La temporada navideña es para compartir momentos en familia, disfrutar cada instante. Recuerda, la actitud navideña dura más de un día.

Es decir debemos ser felices y disfrutar a nuestros seres queridos cada día de nuestra existencia, ya que no sabemos que podrá pasar, si consideras que guardas rencores de antaño y no eres feliz, vale la pena que asistas a terapia psicológica, para que logres vencer estas emociones, que te evitan vivir en plenitud.

\*\*\*Queridos lectores les mando un fuerte abrazo esperado pasen una linda Navidad, llena de paz armonía y felicidad, en compañía de sus seres queridos, que dios los llene de bendiciones, salud y prosperidad.\*\*\*

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)

**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.**