

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 11 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

TU VIDA SIGUE DESPUES DEL DIVORCIO

Hay quienes se divorcian con la esperanza de ser más felices. Otros quisieran salvar su matrimonio pero no pueden obligar al cónyuge a que se quede. Sea como fuere, casi todos los divorciados descubren que la vida es más difícil de lo que esperaban. Si usted ha pasado por ello hace poco, posiblemente coincide que es una de las situaciones más difíciles de la vida.

SENTIMIENTOS NEGATIVOS.

El estrés relacionado con los problemas económicos, la crianza de los hijos y la soledad pueden ocasionar sentimientos negativos difíciles de superar. Algunas personas todavía se sienten traicionadas y abandonadas años después de divorciarse, y dicen que “la vida está llena de injusticias, decepciones y sentimientos de soledad”.

Otro punto en el que debemos trabajar es en la relación con el ex cónyuge, pues se ha demostrado que las personas que pasan por esta experiencia siguen enojados con su ex cónyuge por años. Aun así, en algunos casos se ven obligados a tratar asuntos con frecuencia, especialmente si tienen hijos.

Si en el transcurso del matrimonio tuvieron hijos, hay que afrontar otra situación, pues ahora hay que ayudar a los hijos a adaptarse, pues con frecuencia, causa un conflicto emocional en los pequeños el no convivir con regularidad con alguno de los padres, aunque estos ya sean adolescentes también necesitan ayuda en esta situación pues aunque algunos escondan sus

sentimientos, estos suelen cambiar en las actitudes y la forma de relacionarse con los demás.

Sí, ahora es cuando sus hijos más necesitan de usted. Pero tal vez crea que no tiene las fuerzas emocionales ni el tiempo para ayudarlos.

QUE HACER.

El divorcio, es por más, una experiencia en donde se involucran directamente los sentimientos de todas las partes involucradas por ello a continuación te presento algunas sugerencias para sobrellevar esta experiencia.

Pláticalo. El desahogo, es una manera en la que nos liberamos de culpas, además, al escucharnos, con regularidad nos concentramos en lo que decimos y podemos autoanalizarnos para cambiar nuestra forma de pensar, Puede que extrañe a la persona que todavía ama. Aunque su relación haya sido problemática, tal vez le duela no haber tenido la felicidad que esperaba encontrar en el matrimonio.

No te alejes. Necesitará momentos de soledad para desahogarse, quizá llorarlo, pero no es bueno estar a solas mucho tiempo, trate de concentrarse en lo positivo y háblelo con alguien más, si siempre hablas con rencor tus amistades podrían alejarse, Si tienes que tomar decisiones importantes poco después del divorcio, pida ayuda objetiva a un profesionalista en psicología.

No te olvides de la salud. El divorcio causa estrés, y con este puedes desarrollar hipertensión, problemas de sueño y descanso, etc por ello te recomiendo hacer un poco de ejercicio pues, además de que te permitirá distraer tu mente, estarás cuidando tu salud, además debes tratar de dormir lo suficiente para que puedas realmente tener un descanso.

Tira lo que no necesitas o que pudiera hacerte recordar con ira a tu ex cónyuge, conserva los documentos importantes. Sería bueno que guardara para tus hijos ciertos objetos, como las fotos de boda, paseos en familia.

Pensamientos negativos. Ahora es un buen momento para desahogarte de los pensamientos negativos, y no demerites quien eres solo porque no funciono, pues el seguir pensando de esta manera te deprimirá y te hará vivir en una irrealidad. Puedes poner por escrito tus pensamientos esto te ayudara a ordenarlos y controlarlos. Si decides hacerlo, trata de escribir ideas nuevas y positivas que sustituyan las negativas, por ejemplo:

Idea negativa: “Desperdicié los mejores años de mi vida con la persona equivocada”.

Idea positiva: “Seré más feliz si paso la página y miro hacia delante”.

Comentarios hirientes Algunos amigos y familiares bienintencionados pudieran decir cosas dolorosas y hasta inapropiadas como: “No era la persona ideal para ti”, pero trata de ver las cosas desde otra perspectiva pues no siempre tendrán la razón.

Mantén una relación cortés con su ex cónyuge. Si tienes que tratar algo, céntrate en las cuestiones importantes, se breve y ve al grano. Muchos han comprobado que eso contribuye a la paz

Cuidado con lo que dices. No seas hiriente, pues en realidad no sabes como ahora se siente tu ex pareja, o hijos, y si a pesar de sus esfuerzos la conversación se está saliendo de tono, podría decir: “Déjame pensarlo y hablamos después”.

Desvincúlate al máximo de tu ex cónyuge en los asuntos legales, económicos o médicos.

Anima a tus hijos a hablar de sus sentimientos, aunque digan cosas sin pensar.

Recuerda que cada uno debe desempeñar su función. Puede que necesites apoyo emocional y tus hijos quieran dártelo, pero no sería bueno ni justo esperar que un niño trate de solucionar problemas de adultos.

No hagas grandes cambios en la vida de tus hijos. Convendría que se quedaran a vivir en el mismo sitio y que mantuvieran la misma rutina.

El divorcio es una de las más amargas experiencias que puede experimentar el ser humano por mas que se oculte, hay un ir y venir de un sentimiento que en su momento se llamo amor así que si sientes que esta situación te domina o no sabes cómo afrontarla con tus hijos busca ayuda de profesionales expertos en psicología , lo recomendable son terapias psicológicas sólo a través de las terapias la persona modifica aquello de su personalidad, ayudándola a aprender a ser alguien seguro, fuerte interiormente, teniendo confianza en sí mismo y dejar de tener pensamientos negativos que únicamente le sirven para sufrir. Teniendo así una vida más feliz.

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

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.