

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 14 DE JUNIO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **APRENDER A CONVIVIR .**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

La convivencia es ese pilar sobre el que debería sustentarse cualquier aspecto de nuestra vida. Como figuras sociales que somos no hay prioridad más esencial que la de lograr esa coexistencia pacífica, efectiva y dotada de armonía en la cual garantizar no solo nuestra supervivencia como grupo, sino también nuestro bienestar y capacidad de progresar.

Los auténticos cambios son silenciosos, pequeños pero cotidianos y es ahí donde nos podemos involucrar cada uno de nosotros.

La etapa más decisiva de uno llega aproximadamente entre los 17-18 años con la etapa de ser autónoma. Ese es el momento en que nos damos cuenta de que más allá de las normas impuestas de una sociedad, están las necesidades humanas. Solo entonces tomamos conciencia del valor de las acciones individuales, del altruismo, de la compasión, etc.

El valor de saber convivir recae en cada área de nuestra vida. Es esencial para ser feliz en pareja, para formar una familia y criar a los hijos. La convivencia debe estar presente en cualquier lugar. Con vecinos, oficina de trabajo, así como en cualquier lugar donde estemos rodeado de mucha gente. La convivencia es la responsabilidad de conocer y comprender al otro, viéndonos, a su vez, reflejados en los demás. En esta dinámica social hay grandes dosis de empatía, de sentimientos y de tolerancia.

Una dimensión que deberíamos atender por encima de todo es la no violencia. Así, deberíamos comprender que la violencia como tal no se refiere únicamente a la agresión física, mucho más visible y evidente para todos.

- Saber hablarnos con respeto sin usar la comunicación agresiva es un ejemplo.
- Ser capaces de comprender sin discriminar, de aceptar las diferencias sin atacarlas, criticarlas o ignorarlas son otros aspectos que deberíamos cuidar.
- El arte de la no violencia es el único modo de favorecer la convivencia entre las personas y los pueblos.

La convivencia nunca será posible si no logramos apreciar al otro, a esa persona que, como yo, tiene sus puntos de vista, sus orígenes, sus valores y necesidades. Todos somos diferentes e iguales a la vez, todos somos dignos de aprecio, respeto y de la oportunidad de construir la vida que deseemos.

Si la vida es equilibrio y el equilibrio lo trae la armonía de saber convivir entre nosotros, es urgente también que atendamos al hogar que nos tiene hospedados tanto a nosotros como a las próximas generaciones. Si crees que tienes dificultades para relacionarte con los demás acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante y tener una convivencia más sana.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a  
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al  
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

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

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

## **Sabías Que... La soledad nos puede dañar.**

Somos una sociedad cada vez más conectada y, sin embargo, nos sentimos más solos que nunca. ¿A qué se debe? Sentirnos solos de vez en cuando es algo normal, pero experimentar dicha sensación durante meses o años, ya no lo es tanto. Estamos más conectados que nunca gracias a las nuevas tecnologías y, sin embargo, nos sentimos más solos que nunca. El ser humano necesita una conexión social de calidad, ahí donde prevalezca la sensación de seguridad, de confianza, de ese estímulo constante donde fluye el afecto, la reciprocidad y el apoyo. La ausencia de este hecho vital puede ser devastadora.

La soledad no siempre es sinónimo de aislamiento. Estar solo no es lo mismo que sentirse solo; dicho de otro modo, en la actualidad tenemos a un gran número de personas que cuentan con pareja, familia y amigos y experimentan, sin embargo, una soledad profunda y devastadora. Cuando la vida deja de tener significado. Es como si, de manera gradual, todas las relaciones perdieran valor y trascendencia.

Una de las razones por las que me siento solo es porque las personas que me rodean no son accesibles. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de accesibilidad?

- No tengo confianza con mi familia y tampoco me siento apoyado por ellos.
- Los amigos con los que cuento solo me sirven para cenar o ir de fiesta. Con ellos no puedo compartir mis preocupaciones, el vínculo con ellos es superficial.
- No cuento con nadie concreto con quien expresarme, compartir aficiones, gustos, confidencias etc.

## **Lo doy todo por los demás y me siento solo**

Este hecho es muy común en cuidadores o en esas personas habituadas a cargar sobre sí mismas un gran número de responsabilidades. Cuando se está pendiente las 24 horas del día de los demás, llega un momento en que las propias necesidades quedan en un segundo plano. Este hecho genera que, tarde o temprano, surja la sensación de soledad. El cuidador percibe que se le está dejando a un lado, que su entorno solo lo ve como alguien que está ahí solo para dar, pero no para recibir.

La soledad no elegida y sentida como dolorosa es uno de los mayores enemigos de nuestra actualidad. Algo así demanda no solo una mayor sensibilidad, sino que también exige acciones concretas de emergencia. La soledad es sinónimo de exclusión social y esto, puede aparecer a cualquier edad, teniendo como ya sabemos, serias consecuencias.

Por ellos si tu estas pasando por una etapa de soledad acude a terapia psicológica para que puedas implementar nuevas estrategias y poder sentirte una persona con más interacción social.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102**

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