

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 4 DE JULIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

COMO PERTENECER A UN GRUPO.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Cuando hablamos de necesidad de pertenencia hacemos referencia a aquel interés por formar parte de un grupo. Cuando decimos necesidad queremos decir, un impulso irresistible o urgente de hacerlo.

En este sentido, cuando las personas sentimos que esta necesidad no está cubierta hacemos todo lo posible para corregir eso. De esta manera, si observamos el panorama social, desgraciadamente sería sencillo encontrar personas que cuentan con un deseo exagerado por pertenecer; tanto, que le resulta tóxico.

Mostrarnos de una manera natural también hará que terminemos encajando en determinados grupos de manera natural, minimizando el desgaste y haciendo más improbable el rechazo. Por otro lado, pertenecer a un grupo no lo es todo. Aunque el aislamiento sistemático y no deseado tampoco ayuda, lo que importa es que una necesidad no termine interviniendo por completo nuestros planes. No siempre es necesario satisfacer una necesidad antes de ir a otra.

Hay que tener muy en claro que si no pertenecemos a un grupo no hay que apresurar las cosas ya que en vez de disfrutarlo, sufrirás el proceso de inclusión a un grupo.

Podemos decir que a veces las personas se sienten excluidas, aunque pertenezcan a un grupo, una sociedad o una cultura determinada.

La necesidad de pertenencia es tóxica cuando es tan intensa que llega a producir un robo de recursos e intereses, y saludable cuando hablamos de que constituye un estímulo para el crecimiento. Entonces, quizás la clave no está en satisfacerla, sino en elegir aquellos recursos que nos podamos permitir para invertir en este campo y destinarlos a él.

Hay personas que luchan hasta el cansancio por pertenecer a ciertos grupos al grado de llegar a inventar eventos, viajes , posición social , decirse amigos de ciertas personas que realmente ni conocen , solo por sonar según ellos importantes.

Vivir en una falsa realidad es terriblemente perjudicial, ya que la persona nunca es feliz y se enreda en sus mentiras, además de que llegan en ocasiones a ser descubiertos.

Lo mejor es vivir tu realidad lograr tener un legitimo grupo de amistades y poder pertenecer a un grupo que tengan intereses en común, siendo autentico/a .

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com