

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 2 DE SEPTIEMBRE DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CONSECUENCIAS POR NO SUPERAR TU PASADO**

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

En algún momento de nuestra vida recordamos el pasado, momentos que vivimos, cosas que aprendimos, gente que conocimos, en ocasiones hay personas que se estancan en su pasado y no viven el presente ni planean el futuro.

Tan malo es vivir en el futuro como en el pasado ya que no estás viviendo tu presente y de este modo no sólo estás perdiéndote muchas cosas sino que te lleva a tener un comportamiento nada recomendable para ti mismo.

El problema no es ver al pasado y recordarlo, **el problema viene cuando se vive en el pasado de forma continua.** Esto puede denotar un temor al presente, a los desafíos que te proporciona la vida, a lo incierto ya que si nos anclamos en el pasado vivimos un sentimiento de seguridad permanente por que conocemos lo que ocurrió y nos sentimos a salvo de todo, principalmente a salvo de la realidad que puede provocarnos un sentimiento de temor continuo.

No puedes estar pensando en lo que pudo ser o lo que pudiste hacer, recuerda que él hubiera no existe ya que lo pasado, pasado está y por mucho que se deseé que no fuera así no hay vuelta atrás, no puedes basar tu vida actual en eso ya que los síntomas más habituales de este comportamiento son **la melancolía, estados depresivos, tristeza, impotencia por no poder volver atrás.**

El pensar demasiado en los problemas que tuviste en el pasado y no supiste como enfrentarlos o que hacer, y ves en el presente una posible solución que no se te ocurrió en el momento, comienzas a lamentarte de lo sucedido.

Es absurdo torturarse con lo que se pudo haber hecho en aquellos momentos del pasado y no se hizo, darle vueltas a la cabeza buscando posibles soluciones que se podían haber tomado, ese comportamiento lo único que nos hace es maltratarnos, castigarnos psicológicamente, no dejarnos vivir nuestro momento actual y no solucionar absolutamente nada.

Para poder salir de esta rutina del pasado, céntrate en tu vida actual, en este momento, sé consciente del momento en el que vives, deja de dar vueltas a los momentos pasados y borra frases repetitivas que te llevan de regreso a él, como **“si hubiera hecho”** de esta manera no podrás con los obstáculos que se te presenten.

Las lamentaciones no sirven para nada entregarse a ellas es perder el tiempo presente por un pasado que ya no nos pertenece. No hay que vivir sujetos al victimismo como tampoco hay que cargar con el peso del resentimiento. Una persona resentida se intoxica a sí misma. La última regla de oro que te ayudará a romper con el pasado es no culparte por las equivocaciones cometidas o las ocasiones desaprovechadas, puesto que la vida es una enseñanza continua. “Cuando tomamos los errores como algo natural damos un gran paso en la conquista hacia la felicidad”,

**Da valor al aquí y el ahora.** “¡Qué tiempos aquéllos!”, solemos exclamar con añoranza cuando recordamos momentos felices del pasado. Si bien es muy reconfortante revivir esos recuerdos, lo mejor es vivir el presente y valorar las cosas buenas que tenemos en este momento de nuestra vida, para que en un futuro esto que ya será pasado para entonces, no nos afecte nuevamente.

**La plena aceptación.** Una persona es feliz, cuando vive plenamente la vida, aceptándola como le viene bien, ser feliz es fruto de una decisión triple que consiste en asumir el presente, responsabilizándonos de él, mantener una actitud positiva y en marcarnos pequeñas metas diarias.

**Retoma el vuelo.** La diferencia entre las personas felices y las que no lo son es que las primeras dejan el sufrimiento y siguen mirando hacia adelante.

A la gente que no es feliz ese sufrimiento la invade, inundando toda su vida, convéncete de que tú también tienes derecho a rehacer tu vida y de que hoy es el mejor día para dar ese giro que te hará cambiar de rumbo.

### **Cómo centrarse en el presente.**

El tiempo es lo más caro, así que la pérdida de tiempo es el mayor de los derroches.

La mejor forma de superar el pasado es dejando de hacer tantas referencias a él. Un ejercicio que da muy buenos resultados es obligarse a hablar en tiempo presente. Sustituye el “yo era” por el “soy”, el “a mí me gustaba”, por el “me gusta”, etc. Da igual quien fuiste o dejaste de ser, piensa en quien eres y hacia dónde quieres ir.

**Mira hacia adelante.** Trata de dirigir toda tu energía emocional hacia la reconstrucción. En lugar de preguntarte “por qué”, algo que sólo te hará dar más vueltas al pasado, intenta analizar “para qué”, es decir, qué lecciones has aprendido. Centra tu atención en todo lo bueno que sucede a tu alrededor, sonríe al máximo y a vivir tu presente.

Si consideras que tu pasado te atormenta y no te deja vivir feliz, es tiempo que busques ayuda psicológica, para que puedas salir adelante, ya que la vida es solo una y hay que aprovecharla.

**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.**

## **Sabías Que... En la familia todos se tienen que tratar igual.**

La familia ha desempeñado un papel primordial en la sociedad, por ser un espacio natural donde la persona se desarrolla como tal, no podemos negar que la familia es un sistema socializante en el que la persona se enfrenta a un moldeamiento de conductas disciplinarias y afectivas.

La familia es la célula en la que nacen los derechos y obligaciones de cada miembro, el bienestar y la integración, donde se observa la equidad y la igualdad entre los integrantes, es el recinto en el que se aprenden los conceptos sobre la paz o sobre la violencia, en este grupo surgen los significados sobre amor, solidaridad, empatía, democracia, y respeto hacia uno mismo y hacia los demás, valores que serán trasladados más tarde a diferentes contextos de la sociedad.

El concepto de equidad de género se refiere a la capacidad de ser justos en relación al trato de hombres y mujeres, teniendo en cuenta sus diferentes necesidades. En una situación de equidad de género, los derechos, responsabilidades y oportunidades de los individuos no se determinan por el hecho de haber nacido hombre o mujer.

### **La violencia de género dentro de la familia.**

La mayoría de las tareas o funciones podrían ser llevadas a cabo por cualquiera de los miembros del grupo familiar, debido a influencias culturales, se espera que alguna de ellas la cumpla un miembro de la familia en particular.

Lamentablemente en pleno año 2021, aún hay personas que creen que la responsabilidad de realizar las labores del hogar y el cuidado de los hijos solo le corresponde a las mujeres, dejando ver que aún existe machismo arraigado en el centro de la familia, si bien en

nuestra cultura lo más común es esa idea, que los hombres solo trabajan fuera de casa y que las esposas y las hijas están a disposición del papa y los hijos varones ,generando violencia de género y lastimando la autoestima de las mujeres de esa familia.

Por generaciones este círculo vicioso se ha repetido constantemente, ya que el centro de toda enseñanza comienza en casa, por tal motivo si el papa no demuestra igualdad a su pareja, el hijo aprende esta conducta y como sucede con mucha frecuencia lo considera un patrón normal. Por eso es importante preguntarse ¿qué tipo de enseñanza se le da a los hijos si son varones, a creerse superior a la mujer? y si es mujer. ¿que debe aceptar ciertos tratos por ser una chica o porque así tiene que ser? No. ¡Borremos esta idea!

Todos los seres humanos merecemos buen trato e igualdad tanto fuera como dentro de la familia, el que el esposo (hombre) haga ciertas labores domésticas no le afecta en su masculinidad, todos tenemos las fuerzas necesarias para realizar ciertas labores, y los hijos también si son enseñados a tratar a los demás con respeto y equidad podrán apoyar en el cuidado y mantenimiento del hogar.

### **RECUERDE.**

Llevar en orden una casa no es tarea fácil, esto es sabido por todos los matrimonios. Cuentas que pagar, niños que cuidar, múltiples quehaceres y el trabajo permanente son cosas con las que se debe lidiar a diario. Todo resulta mucho más llevadero y hasta encantador cuando la responsabilidad en los quehaceres de la casa es compartida.

Organizar las tareas, medir los tiempos, dividir asuntos domésticos, delimitar responsabilidades y, por cierto, comunicarse bien, resultan condiciones vitales.

1. Hay que definir las tareas y funciones.
2. Hay que llegar a un acuerdo justo a la hora de distribuir las tareas.

3. Las tareas pueden ser asignadas a una persona o compartidas por la pareja

(A veces conviene precisar cómo se compartirán o qué tiempo dedicará cada uno).

4. Debemos ser conscientes de nuestro papel y desempeñarlo responsablemente.

Las familias deben ser ejes de amor, paz, equidad y educación cívica, de relaciones gratificantes, de fácil comunicación, de apoyo, de estabilidad emocional, seguridad y permanencia para cumplir cabalmente sus funciones.

Ofrecer un ambiente seguro y estable a los integrantes donde puedan alimentarse, vestirse y cobijarse, compartiendo todos sus miembros las tareas y responsabilidades del hogar, educar basándose en las normas ético-sociales de conducta en relación con las demás personas, y conseguir que los integrantes se sientan queridos y libres.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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