

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 3 DE MAYO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CONSERVA LA FELICIDAD QUE TIENES.**

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

Tenemos la mala costumbre de fijarnos en aquello que nos falta, mientras despreciamos el valor de todo lo que nos rodea. ¿Por qué no cambiar la perspectiva? Cuida lo que te hace feliz. Desperdiciamos tanto tiempo a lo largo de nuestra vida que, a veces, se nos olvida cuidar lo importante: esos detalles, momentos y personas que nos regalan dosis de felicidad, sabiduría, tranquilidad y amor, mucho amor.

No siempre estarán ahí, no siempre sucederá todo como esperamos y esto puede frustrarnos, aunque también nos hace ver lo que teníamos y no supimos aprovechar. El tiempo nos enseña a valorar, a diferenciar lo valioso de lo pasajero. Por eso, cuida lo que te hace feliz y no lo dejes para después. Somos expertos en posponer, en dejar para más tarde o para más adelante las cosas. Confiamos en que nada cambiará, ni las experiencias ni las personas. La verdad es que no podemos estar seguros de nada.

Quizás mañana no volvamos a ver a nuestra pareja, a nuestra madre, padre o hermano. Tal vez esa amiga con la que compartimos tanto dé un giro a su vida y en unas semanas se marche a otro destino o puede que tengamos los días contados en nuestro trabajo o ciudad. No está mal esperar, la paciencia también tiene sus virtudes, pero cuando se trata de sentimientos, vínculos y relaciones, más vale expresar todo aquello que guardamos en nuestro interior. Más bien porque puede que un día sea demasiado tarde.

Ahora bien, tampoco podemos olvidar que el tiempo también se acaba para nosotros, para hacer aquello que tenemos en nuestra lista de pendientes y que nos hace felices. Ya sea leer una novela, visitar aquel país que tanto deseamos, empezar ese proyecto que nos sale del corazón, dejarnos llevar por la música y bailar o tocar el piano. Etc. Por lo tanto, no olvidemos reservar unos minutos o unas horas a aquello que nos gusta y que tantos momentos bonitos nos regala.

A menudo, son los pequeños detalles los que marcan la diferencia, esos que nos dan atención, comprensión y cariño, esos que nos regalan calma, paz y tranquilidad, que nos conectan con el presente, el amor y nuestro interior.

Un buenos días al despertar, una llamada para preguntarte qué tal estas, sonrisas, caricias, abrazos o simplemente un silencio que acompaña en los días malos son gestos muy poderosos que regalan felicidad. También el aroma del café o de la lluvia mientras lees un libro cerca de la ventana, el placer de pasear por tu lugar preferido o simplemente la posibilidad de descansar tras un día agotador y estresante.

A veces lo más simple es lo más valioso y ni si quiera somos capaces de percibirlo. Todo lo contrario: nos empeñamos en perseguir la felicidad por caminos equivocados, sin percibir que está más cerca de lo que pensamos. Si no logras percibir la felicidad que hay a tu alrededor acude a terapia psicológica para que puedas quitarte esa venda de los ojos o modifiques tu estilo de vida para que puedas encontrar la felicidad.

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... El rencor puede destruir tu vida.**

Tener rencor implica sentir un enojo significativo y constante, que no logra disiparse. La gran mayoría de nosotros lo hemos vivido.

En algunos momentos, este sentimiento puede transformarse en un deseo de venganza y hacerse obsesivo.

Una de las mayores dificultades del rencor tiene que ver con su ocasional falta de expresividad. La persona que nos ha dañado ni

siquiera puede haberse dado cuenta de que nos ha herido y sin embargo aumentamos las dimensiones de esta herida con rencor.

Para erradicar el rencor, lo mejor es saber perdonar y dialogar.

Un perdón que sea producto del entendimiento y la comprensión podría ser un verdadero triunfo.

Dejar de pensar en lo sucedido y seguir adelante sobre esta base, verdaderamente nos ayudará a sanar nuestro corazón. Esta será una cura que es resultado de la razón, del buen corazón y de la sabiduría que tenemos almacenado en el caminar de la experiencia.

Se debe analizar con cierto detenimiento por qué ocurrió, mirar hasta qué punto pude participar o no en que surgiera un problema y hasta qué punto lo hizo la otra persona. Pensar si hay alguna solución, aunque sea parcial para mejorar la situación y tomar las decisiones oportunas con sensatez, objetividad y justicia. Ser razonables, objetivos y justos, en estas condiciones, no es nada fácil, pero vale la pena.

Cuando los hechos son recientes y nosotros todavía estamos muy afectados por la situación, es imposible ser objetivos, sensatos y justos. Esto sería como apagar un incendio con gasolina.

En situaciones de rencor es fundamental alcanzar un punto de calma del que partir con la razón. Saber que la vida continúa.

De nada sirve estar discutiendo con otra persona, porque la herida cada vez se va a hacer más grande y porque donde hay demasiado odio y rencor, el ambiente puede tornarse muy problemático y hasta peligroso. Puede desencadenarse una escalada de agresividad, con consecuencias tan impredecibles como negativas.

Por ellos si tu vives con rencor acude a terapia psicológica para que puedas desahogarte y poder tener una vida más plena y feliz.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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

