

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 18 DE ABRIL DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CONVERSA LAS COSAS IMPORTANTES CON LOS QUE CONFÍAS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Las personas necesitamos mantener conversaciones profundas de forma regular para sentirnos bien. Tener a alguien con quien enfrascarnos en ese diálogo delicado que nos ayuda a llegar al fondo de nuestras emociones no solo complace y relaja, sino que además es un regalo para nuestro cerebro. Es así como se reduce el estrés y como se construye la conexión humana más enriquecedora.

Podríamos puntualizar que en nuestro día a día contamos con dos tipos de gente, aquellos con los que es posible mantener una conversación íntima y empática y aquellos con los que simplemente, limitarnos a hablar de cosas superficiales.

Es muy posible que tengamos buena relación con nuestros padres o hermanos. Con ellos hablamos de muchas cosas; sin embargo, a la hora de establecer diálogos más profundos, preferimos a un amigo en concreto o a la pareja. Poder contar con una persona así, sea cual sea, es un privilegio y un refugio para nuestro bienestar.

Lo más acertado es ser tan exigente como cauteloso a la hora de elegir con quien tener esas conversaciones profundas. No todos son capaces de escuchar, de la empatía y de esa conexión que encaja casi al milímetro con el rompecabezas de nuestras aficiones, pasiones, anhelos y personalidades. Esa alianza donde la comunicación fluye y reconforta se suele lograr con pocas personas.

No hay nada más estimulante que un buen diálogo para generar cambios en la persona, para despertar fortalezas y promover el bienestar. En la actualidad tenemos múltiples vías de comunicación. Los mensajes de texto, por ejemplo, facilitan el que nos sintamos cerca los unos de los otros, aunque estemos a kilómetros.

Sin embargo, por muy útiles que nos sean, no nos permiten tener conversaciones profundas al 100%. Nos falta el lenguaje de la mirada, de la voz, el código de los gestos, el placer de la presencia, de las emociones que despiertan, afloran y conectan.

Por otro lado, en un día a día definido por las prisas, es vital que hallemos tiempos y espacios para el diálogo terapéutico.

Esas conversaciones profundas, definidas por la reciprocidad, por el tú y el yo, por un nosotros que se expande y se interioriza a su vez para sanar, necesitan como mínimo de una hora.

Si crees que no te identificas con alguien como para contarle las cosas que te suceden y no llegas a formar un vínculo emocional, acude a terapia psicológica para que puedas encontrar y mejorar tus vínculos con las personas que te rodean.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta 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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... No hay que preocuparse de más.

La preocupación es el sentimiento que nos inmoviliza en el presente por cosas que pueden llegar a suceder en el futuro. Cuando nos preocupamos por algo que todavía no ha sucedido, ponemos todo nuestro empeño en adelantarnos a algo que tal vez puede que no llegue a ocurrir nunca.

Mantenemos nuestra mente ocupada con pensamientos negativos que lo único que hacen, es atraer más de lo mismo. Al estar preocupados, no vivimos el presente plenamente además, empañamos las experiencias actuales con nuestra visión pesimista.

Gran parte de nuestras preocupaciones se refieren a cosas sobre las que no tenemos ningún control. Podemos preocuparnos todo lo que queramos, esto, no nos llevará a solucionar el problema de ninguna manera. Incluso la

mayoría de las veces, aquello por lo que tanto nos preocupamos resulta ser menor que como imaginamos.

La preocupación en exceso es ansiedad, miedo a lo desconocido y al futuro.

Así, las preocupaciones afectan tanto a la salud física como emocional, pudiendo generar un exceso de preocupaciones, estrés y trastornos de ansiedad. Cuando vivimos preocupados continuamente, nos encontramos en continua alerta, viviendo en un estado de permanente situación de peligro, que solo debería estar funcionando en determinadas ocasiones y no la mayoría de las veces.

Poco a poco vamos perdiendo nuestra capacidad de funcionar normalmente, asumiendo que la vida es algo peligroso, sin permitirnos relajarnos o disfrutar de las cosas. Cada situación se torna a vivirla como un conflicto o problema a resolver, incluso las más insignificantes obligaciones.

Cambia tu perspectiva. No te quedes anclado con los pensamientos negativos o preocupaciones dirigidas hacia el futuro, sabes que por mucho que lo hagas, no solucionarás nada. Tan solo si te centras en el presente, y empiezas a manejar tu mente con eficacia, podrás manejar tu destino.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com