

LUNES 26 DE ABRIL DEL 2020

EL TEMA DE HOY

CUANDO UNA RELACIÓN SE TERMINA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Afrontar el final de una relación de pareja no suele ser fácil. Después de compartir tiempo, experiencias y sentimientos con una persona, es duro tener que separarnos de ella. Sin embargo, se puede aprender a atravesar este proceso en el que el sufrimiento se vuelve casi un compañero de rutina y llegar a estar bien.

Para ello, es necesario grandes dosis de esfuerzo y una actitud de seguir adelante. La recompensa será la recuperación de tu estado de calma a partir de la aceptación y liberación del dolor experimentado.

Prácticamente todos nos hemos sentido destrozados cuando nuestra pareja nos ha dejado. Las ilusiones terminan y parece como si en nuestro interior se instalara una profunda sensación de vacío de la que es difícil escapar. Además, nuestros pensamientos no dejan de dar vueltas sobre todo lo vivido. Incluso, cuando somos nosotros los que rompemos, en ocasiones también podemos sufrir bastante.

para poder afrontar una ruptura, es necesario centrarse en dos aspectos fundamentales:

- Nuestra mentalidad.
- Nuestras acciones.

Cambiar ambas requiere mucho esfuerzo, es la única manera de afrontar el final de una relación de pareja de forma sana.

Cambia tu mentalidad

El principal problema que tenemos frente a una ruptura es que nuestra forma de pensar no es la adecuada. Nuestras creencias nos perjudican en lugar de ayudarnos, y el sufrimiento se ve amplificado por todo lo que nos decimos a nosotros mismos. Para afrontar el final de una relación de pareja es modificar nuestra forma de pensar. Aunque existen muchas creencias dañinas en este sentido, una de las peores es la que nos lleva a decirnos que jamás encontraremos a otra persona. Esta forma de pensar es muy común, totalmente errónea. Plantéate por un momento la cantidad de personas con las que puedes formar una relación.

Es importante tener en cuenta que no es recomendable terminar una relación y pretender comenzar otra de forma instantánea. Lo mejor es dejar pasar un tiempo para sanar tus heridas, procesar todo lo vivido, elaborar lo sucedido y reconstruirte.

Nuestras acciones.

Cambiar la manera en que pensamos no suele ser suficiente para afrontar el final de una relación de pareja. En estos momentos, tu vida seguramente estará sin encontrar el camino, ya que el espacio que ha dejado tu ex ha quedado vacío.

Por ello, es necesario que te pongas manos a la obra para llenarlo con algo nuevo. plantéate una meta que te desafíe o guste.

Ahora puede ser el momento perfecto para empezar a hacer ejercicio o actividades que deseabas tanto pero no tenías tiempo. Quizás quieras trabajar en tu físico para sentirte mejor contigo mismo/a. Incluso puedes aprovechar para hacer un viaje largo que te permita desconectarte.

La decisión está en tus manos. Recuerda que esta relación no es la única que vas a encontrarte en tu vida y que ahora es el momento de pasar a la acción. Si tienes dificultades para superar una ruptura amorosa acude con un psicólogo para que puedas encontrar la fortaleza y poder salir adelante.

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

Sabías Que... priorizar las cosas te ayuda a mejorar tu vida.

Aprender a priorizar va más allá de saber cómo hacer una buena gestión del tiempo. Priorizar significa organizar la propia vida, clarificar valores, recordar qué es importante y qué es mejor postergar o incluso dejar ir. Nuestras prioridades deben estar siempre en sintonía con los propios objetivos, los mismos que como un faro, deben alumbrar e inspirar nuestro camino.

¿Por qué a algunos nos cuesta tanto aprender a priorizar? La respuesta es simple: porque vivimos preocupados. Nuestra mente va a menudo mucho más rápida que la vida porque se siente superada, presionada. Queremos llegar a todo, satisfacer a todos, resolverlo todo. Así, cuando cerramos los ojos por la noche lo hacemos con la incómoda sensación de que al día siguiente nos despertará una gran lista de tareas pendientes.

Cuando se intensifican, la ansiedad y el estrés intentan tomar el mando.

Cuando esto ocurre, todo se enreda y se desbarata hasta difuminar por completo cualquier objetivo propuesto. Aprender a priorizar implica, por encima de todo, minimizar. Debemos aprender a economizar esfuerzos para orientarlos a objetivos definidos

Aprender a priorizar va de la mano del propio desarrollo personal. Implica dar forma a una mente más centrada capaz de identificar oportunidades. Significa usar las emociones en beneficio propio para potenciar la motivación.

Requiere a su vez algo esencial: buenas dosis de valentía y habilidades directivas. Esas con las que decidir qué nos conviene en cada instante y qué es mejor dejar a un lado. Si deseamos aprender a priorizar, debemos ser capaces de crear una realidad más consciente donde nos acompañen siempre propósitos claros.

Solo así seremos capaces de construir nuestros caminos sabiendo decidir qué nos conviene en cada momento y qué rumbo es el más apropiado. Si uno no sabe cómo priorizar las cosas es porque no se conoce del todo bien por ellos hay que buscar ayuda psicológica para poder entendernos mejor y poder tomar buenas decisiones.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102 Página Web

www.clinicadeasesoriapsicologica.com