

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 20 DE MAYO DE 2021

EL TEMA DE HOY

DECEPCIONES EN EL AMOR

Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado

Todos o casi todos nosotros nos hemos enamorado en alguna ocasión. Aun que a veces nos enamoramos de alguien que no nos corresponde o no lo hace en la misma medida. Algunas personas dicen no sufrir demasiado con ello, a la mayoría le duele. Es que la pérdida o la imposibilidad de tener una relación tal y como queremos con la persona que queremos es un foco de sufrimiento bastante habitual y que tarde o temprano tenemos que afrontar. Esa sensación de sufrimiento, que incluso puede llevar a cierta obsesividad y sintomatología depresiva, forma parte de lo que se conoce popularmente como mal de amores.

Generalmente se caracteriza por la aparición de tristeza, angustia, desesperanza, dudas y emociones como culpabilidad o incluso rabia.

Ante tal situación puede llegar a un aislamiento, deterioro de las relaciones sociales, falta de concentración y pérdida o disminución de la capacidad para sentir placer.

Una de las principales bases del mal de amores son las expectativas que se tengan en la otra persona, en la posibilidad de tener una relación con ella y en la propia relación. El mal de amores es una reacción habitual a la decepción que genera el no cumplimiento de expectativas y esperanzas puestas en las personas que nos gustan.

El mal de amores se deriva de un hecho que para la persona que lo padece es en mayor o menor medida traumático y se podría llegar a conceptualizarse como un proceso de duelo. Es habitual que aparezcan una serie de fases por las cuales el sujeto suele pasar: en un primer momento se produce la negación de la finalización o imposibilidad de tener dicha relación.

Tras ello suele aparecer una fase de intensas emociones, tales como rabia, dudas, sensación de culpa o desesperanza. Finalmente, una vez el sujeto logra procesar la no relación o la ruptura, la aceptación de la situación.

Superar el mal de amores no es fácil. Una de las primeras cosas que hay que tener en cuenta es el hecho de que la persona debe ver su malestar como algo normal en la situación en la que está y que el proceso de superación de dicho mal de amores tiene su tiempo.

Es importante no aislarse socialmente y pasar tiempo de calidad con otras personas de nuestro entorno. Así mismo, es fundamental expresarse y desahogarse. Además de expresarlo verbalmente, es posible emplear procedimientos tales como escribir nuestros sentimientos y sensaciones.

Si eres una persona que sufre por decepciones amorosas y no sabes cómo superarlo acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante y encuentres una solución al sufrimiento que estás pasando.

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... Muchas personas no saben tomar decisiones.

Tomar una decisión o determinación es un proceso muy complejo, dado que requiere una gran cantidad de esfuerzo y subprocesos tanto a nivel funcional como a nivel anatómico-cerebral. Además, son muchos los factores que pueden influir en el momento de elegir, y diferentes las motivaciones que pueden alterar la decisión final. Todos nosotros realizamos constantemente elecciones y determinamos el curso de acción a seguir mediante nuestra propia toma de decisiones.

Tomar una decisión no es algo inmediato, Es un conjunto de pasos o acciones mentales previas a la elección final algunos de ellos son:

En primer lugar, para tomar una decisión tenemos que tener claro qué situación nos lleva a tener que tomarla. Es decir, es necesario primero que se produzca y se reconozca como tal una situación o evento que nos lleve a plantearnos diferentes opciones a la hora de tomar una acción.

El siguiente paso es definirla y determinar qué aspectos resultan relevantes para poder generar alternativas que puedan dar respuesta a la situación en la que nos encontramos. Tras ello y en base a dichos criterios procederemos a elaborar el máximo número de posibles soluciones o alternativas.

De todas estas opciones nuestra mente nos lleva a valorar las que nos parecen más adecuadas y viables, intentando realizar una predicción de su utilidad y funcionalidad y cuáles serían los posibles resultados de las diferentes opciones. Se calculan riesgos y beneficios. Para finalizar procedemos a escoger una, la cual posteriormente va a ser valorada en más profundidad antes de llevarse a cabo. Posteriormente, se toma la decisión. En muchas ocasiones las decisiones que tomemos después del proceso de elección nos generaran dudas, por ello debemos acudir con un psicólogo para poder conocernos mejor y ver cuál es la mejor opción para tomar esa decisión.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web

www.clinicadeasesoriapsicologica.com