

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 24 DE MARZO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

DEFIENDE TU PERSONALIDAD

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Sé fiel a ti mismo; sé fiel a tus ideas, tus creencias, a lo que necesitas, a lo que quieres, a lo que deseas, a tus propias aspiraciones, aunque sean diferentes al resto de las personas. En este sentido, en ocasiones resulta complicado seguir las propias convicciones, sobre todo cuando lo que pensamos y/o sentimos no coincide con la mayoría de las personas que nos rodean.

Por ello, en el momento que nuestra propia convicción va en contra y/o es diferente al resto de personas, pueden entrarnos dudas sobre si nuestras creencias son adecuadas. O quizás nos cueste expresarlas o llevar a cabo esa actividad que tanto nos gustaría realizar por ajustarnos a las expectativas o a la norma.

Las normas sociales rigen nuestra conducta, aquello que tenemos que llevar a cabo y definen el cómo, cuándo, dónde y el porqué de nuestro comportamiento desde un punto de vista social. Si bien es cierto que las normas son fundamentales para todos los seres humanos, pues es necesario seguir pautas comunes y, a su vez, sentir que pertenecemos a un grupo, no todas las normas sociales tienen que cumplirse: también podemos salirnos de la norma común.

Ser fiel a uno mismo significa tomar partido por nuestras propias convicciones y creencias. Ahora bien, ¿ser fiel a uno mismo significa abandonar las normas sociales? La respuesta es no, la autofidelidad es totalmente compatible con seguir las normas y, además, es saludable.

Está claro que los patrones sociales comunes tienen su función y su razón. Los patrones no tienen que ser cumplidos por todos de la misma manera, sino que, por el contrario, podemos convivir bajo ciertos patrones comunes, sin abandonar aquello que nos identifica, en lo que creemos.

Sé fiel a ti mismo parte del autoconocimiento, pues no podemos ser fieles sin conocimiento: necesitamos conocer cómo somos, qué nos inquieta, cuáles son nuestros gustos y nuestras aspiraciones para poder ser fieles a nosotros. Si no sabes cómo llevar este proceso acude a terapia psicológica para que puedas conocerte mucho mejor.

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... Es mejor el contacto con las emociones que con la tecnología.

Los niños deben entender más de personas, de emociones y de relaciones sociales que de tecnología. Ello no excluye en absoluto que deban prescindir de esta última, porque nuestro mundo se expande con ella y es una materia prima esencial. Sin embargo, ante un futuro marcado por la Inteligencia Artificial, la robótica y lo tecnológico es imprescindible que no dejemos de lado la materia más importante de todas: la humanidad.

Celulares, tabletas, computadoras etc. Nuestros niños son diestros en todos estos dispositivos, han nacido viéndonos a nosotros haciendo uso de ellos y es imposible que no sientan una atracción natural por ese universo. Ahora bien, a menudo suele decirse que la tecnología por sí misma no es nociva para nuestros pequeños, la psicología que hay tras ella sí. ¿Qué significa esto? Nos referimos a lo que se conoce como diseño persuasivo.

Cada insignificante detalle que vemos en nuestras redes sociales, en cualquier aplicación, en los videojuegos o incluso en modo en que nos movemos con nuestros dispositivos está diseñado para mantenernos ante la pantalla el mayor tiempo posible.

Queda claro que la tecnología por sí misma no es dañina. Nos ha facilitado las cosas de muy diversas maneras, la finalidad última de toda aplicación, red social o videojuego es obtener ingresos, así como información de cada uno de nosotros como usuarios. Para ello, se valen de sofisticados mecanismos psicológicos que a la larga son contraproducentes. No obstante, tengámoslo claro, la sobreexposición temprana a la tecnología no es lo mejor para un cerebro infantil en desarrollo.

La tecnología perjudica la sociabilidad y la gestión emocional.

La exposición a la tecnología está cambiando la forma en que se conectan los cerebros de los niños. No podemos olvidar que el cerebro de los pequeños está en crecimiento, es muy moldeable y sensible a los estímulos. Lo que consigue la exposición temprana a las pantallas electrónicas es la hiperactividad, el tener que procesar múltiple información a la vez de manera rápida.

Lo que debemos hacer es regularlo, controlar los tiempos de exposición según la edad y más importante aún: ser su mejor ejemplo. No basta con llevarles a un parque y mientras estar pendientes de nuestro teléfono. Tampoco es adecuado darles a entender que Internet es esa herramienta que todo lo sabe y lo soluciona. A veces, es bueno ir a preguntar a los abuelos o a cualquier otro adulto, salir a explorar, inventar algo con los amigos, jugar, crear, caer, levantarse, construir cosas con las manos y trazar sueños junto a otras personas, etc.

Los problemas de la vida no se resuelven en internet , y por eso, nuestros niños deben ser capaces de afrontar muchos retos por sí mismos. *Démosles ese aprendizaje y esa oportunidad.*

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com