

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 10 DE MAYO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL DESCANSO MENTAL.**

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

Descansar la mente, silenciar el pensamiento discursivo y desactivar las preocupaciones son sinónimo de salud y bienestar. Sin embargo, saltamos de una idea a otra, vamos del recuerdo a la obsesión, de la obsesión al estrés hasta acabar agotados. Somos incapaces de desconectarnos aun estando de vacaciones. El autocuidado, va más allá de atender nuestro cuerpo, de peinarnos y vestirnos, de mantener una alimentación saludable y de hacer ejercicio de manera regular.

También se trata de aprender a descansar la mente. A veces, “no pensar” durante un tiempo determinado nos ayuda a vivir mejor.

Algo realmente común en gran parte de las personas con ansiedad es desmenuzar cada cosa hecha, dicha, vista o sentida.

Analizan sus conversaciones para torturarse sobre lo que deberían haber dicho y lo que no. Sitúan su mirada en el futuro anticipando acontecimientos con una probabilidad asociada lejana a la certeza.

Se obsesionan con los errores, alimentan ideas que saben a miedos y a negatividad. Sus discursos mentales conforman lo que podríamos denominar como “pensamientos basura”. Una mente habitada por pensamientos negativos, falsos y fantasiosos deriva en un estado muy debilitante. Cuando pasamos por una época con una elevada preocupación y ansiedad, empezamos a evidenciar ciertos fallos cognitivos. Aparecen problemas de concentración, memoria, problemas de atención.

Nuestro cerebro está “diseñado” para tener períodos de descanso regulares. En realidad, en nuestro día a día lleva a cabo dos tipos de procesos.

El primero es el que requiere de una concentración activa y consciente; es esa que nos permite realizar tareas, resolver problemas, analizar lo que vemos, tomar decisiones, recordar, pensar.

Ahora bien, el cerebro dispone también del estado “piloto automático”. Esto sucede cuando nos quedamos absortos viendo un paisaje o la televisión, cuando paseamos en tranquilidad, cuando estamos leyendo nos damos cuenta de que no estamos concentrados y no hemos entendido nada. En esos instantes, la mente está, pero se mantiene alejada, desconectada en cierto modo.

Para desconectar la mente se requiere de cierto esfuerzo y voluntad, porque a menudo, aún estando frente a un mar y de vacaciones, nuestra mente sigue con su hiperactividad y nerviosismo. Para no sentirte abrumado por tus pensamientos acude a terapia psicológica para que puedas expresarlos en su totalidad y te des cuenta de que pensamientos son los importantes y cuáles no para saberlos manejar

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)

\*\*Feliz día de las madres apreciables lectoras.

¡¡Un fuerte abrazo!! \*\*

## **Sabías Que... Las parejas se preguntan quién tiene más poder muy a menudo.**

El poder es un campo de disputa para muchas parejas. Los dos quieren una posición de dominio sobre el otro, ya sea en uno o varios campos. Un deseo que muchas veces no es consciente y que da lugar a una disputa.

Por otro lado, la relación de poder en la pareja influye en muchos aspectos, como puede ser el reparto de responsabilidades, la intimidad o las relaciones sexuales.

La tensión que puede generar la relación de poder en la pareja no es necesariamente negativa. El problema aparece cuando las estrategias para conquistar este poder son dañinas o cuando la persona que ha logrado ese poder no lo emplea en beneficio del otro o de la propia relación.

La distribución del poder en la pareja puede ser compleja. Es sensible a los cambios, a las expectativas, junto a los deseos y las necesidades de cada uno. Por ejemplo, en una pareja, el hombre puede ser quien elija dónde van a ir de vacaciones, mientras que será la mujer la que elija el tipo de alojamiento o las visitas que harán.

En las parejas más estables, vemos de manera constante este intercambio. Es importante comprender que el hecho de que exista alguien que domine y alguien que se deje dominar no tiene por qué ser malo; el problema surgiría cuando esta dinámica de poder se vuelve disfuncional o cuando los medios para conseguir o mantener este poder dañan al otro.

La relación de poder en la pareja normalmente se configura de manera inconsciente y natural cada uno adquiere más peso en aquellas decisiones que tienen un mayor interés o conocimiento.

Por ello cuando uno de los dos se siente incomodo es importante hablarlo con la pareja para que ambos encuentren un equilibrio en la relación. Si crees tener este conflicto de poder acude a terapia psicológica para que puedas llevar una relación de pareja más fuerte y fructífera.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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