

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 20 DE SEPTIEMBRE DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL RESPETO EMPIEZA POR UNO MISMO.**

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

El mundo en el que vivimos se puede mejorar es una creencia que mueve por dentro a muchas personas. Todos queremos dejar un mundo mejor a las nuevas generaciones. Lo cierto es que muchos de los cambios y mejoras empiezan por el respeto a uno mismo. Cuando una persona se respeta a sí misma, conoce el valor del respeto de primera mano. Sabe cuál es su importancia y lo valioso que es para su vida y su entorno. Por lo tanto, cuando se tiene respeto a uno mismo se respeta también a los demás y al mundo en general.

Entrar en la cadena del respeto es una actitud positiva que termina abarcándolo todo. En muchas ocasiones, las personas se sienten sin ningún tipo de poder sobre lo que ocurre a su alrededor.

Todos tenemos un gran impacto en él, para lo bueno y lo malo, aunque la mayoría de las veces no seamos conscientes de ello.

Este tipo de respeto es una forma de amor en el que uno comienza por valorar el propio enfoque personal, único e irrepetible.

Tiene mucho que ver con la autoestima, con comprender y apreciar los rasgos del propio carácter. De hecho, se encontrarán pocas oportunidades de respeto por parte de los demás, si el respeto no comienza por uno mismo.

Ahora bien, el respeto a uno mismo no debe confundirse con el ego, una máscara que se muestra al mundo con tan solo algunos rasgos buenos, que no siempre son verdad. El respeto que una persona debe exigirse y profesarse a sí misma contempla la autenticidad. Por esta razón, el desarrollo y la práctica de comportamientos asertivos ayudan enormemente a mejorar este aspecto de nosotros mismos.

El respeto hacia los demás, sus derechos, sus ideas, sus formas de vida y sus creencias es casi un tópico en nuestros días. Globalizar el mundo en términos económicos está resultando bastante más sencillo que globalizar el respeto entre sociedades y culturas que poco tienen que ver unas con otras.

A muchas personas se les hace tremendamente difícil respetar lo que no comprenden o lo que está en el otro extremo de sus valores. Esto se complica cuando el propio respeto no ha sido cultivado en primer lugar. Por lo tanto, hacer un ejercicio de respeto de ideas y valores ajenos es comenzar el camino a la mitad del recorrido.

Aunque parezca mentira, el respeto hacia los demás comienza con practicar el agradecimiento y la buena educación en las situaciones más básicas de vida. La amabilidad es algo que en determinados ambientes sociales se está perdiendo a pasos agigantados.

Las palabras pueden convertirse en mágicas cuando contienen respeto. Ser y comportarse de manera agradecida y generosa mejora enormemente nuestras relaciones con las demás personas.

La cortesía nos hace mejores personas, hacia nosotros mismos y hacia los demás, y es el mejor medio para inculcar el respeto también en nuestros hijos. Dejemos de pensar en el respeto como uno de esos conceptos abstractos y empecemos por utilizarlo en lo básico, en la rutina, en el día a día. Es una de las mejores herramientas que encontraremos para dejar un impacto positivo en este mundo.

Si en tu entorno social o familiar sientes que te faltan el respeto y esto afecta a tu vida, acude a terapia psicológica para que puedas encontrar la fortaleza que te hace falta.

**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... A muchas parejas les hace falta pasión.**

La falta de pasión en la pareja es uno de los problemas que más insatisfacción causa en el mundo de las relaciones. Encontrar a alguien con quien estar puede ser difícil, es mucho más conseguir mantener una relación sana y duradera. Entendemos por pasión un sentimiento que nos lleva a sentirnos atraídos y excitados frente a una persona. Sentir pasión por nuestra pareja es un requisito indispensable para desarrollar un amor completo.

Cuando dos personas comienzan a salir, pasan por lo que se conoce como periodo de limerencia (atracción romántica) . Durante este tiempo, los dos miembros de la pareja sienten una atracción desmedida por la otra persona. A nivel cerebral, se liberan todo tipo de neurotransmisores, y la pasión alcanza su punto más alto.

Sin embargo, una vez que la relación va avanzando, esta energía inicial se extingue y comienza la falta de pasión en la pareja. Los otros dos factores (el compromiso y la intimidad) van cobrando protagonismo, y el deseo sexual se va apagando poco a poco.

La intimidad y la pasión son incompatibles en cierta medida. La oxitocina es la principal hormona que refuerza el vínculo amoroso, también se encarga de disminuir el deseo sexual que los miembros de una pareja sienten el uno por el otro. Por lo tanto, lo primero que hay que entender sobre la falta de pasión en la pareja es que se trata de algo totalmente normal.

Una vez que se acaba la pasión, la magia del principio se va extinguiendo poco a poco. Sin embargo, hay otros factores que pueden ayudarnos a solucionar la falta de pasión en la pareja:

**Compartir emociones fuertes juntos:** vivir experiencias intensas puede despertar la pasión de nuevo en una pareja. Así como los deportes extremos, una escapada al parque de atracciones o incluso ver una película de terror, todo pueden servir para aumentar el deseo sexual.

**Mejorar constantemente:** Uno de los problemas por los que la pasión desaparece es que las personas tendemos a abandonarnos cuando tenemos pareja. En lugar de intentar ser lo más atractivos posibles para la otra persona, nos dejamos. Una de las soluciones más efectivas es trabajar en mejorarte a ti mismo. Esto puede implicar muchas cosas: desde ir al gimnasio, hasta trabajar en tus habilidades sociales o en tu carisma, actitudes y aptitudes.

**Mantener cierta independencia:** para evitar algunos de los efectos más perjudiciales de la pasión, es necesario que los dos miembros sigan siendo independientes. A todos nos gusta pasar tiempo con nuestra pareja. Sin embargo, hacerlo todo juntos es la vía más rápida para que el deseo se extinga poco a poco. Si sientes que la pasión está desapareciendo de sus vidas, empieza a reservar una parte de tu vida para ti. Al volverte más independiente, no solo aumentará tu autoestima, sino que tu pareja comenzará a mirarte con otros ojos.

Mantener la pasión a largo plazo en una relación es difícil, pero se puede conseguir. Si en tu relación de pareja crees que hay ausencia de pasión acude a terapia psicológica para que puedan encontrar esa chispa que se está extinguiendo.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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