

JUEVES 25 DE FEBRERO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LA CONFIANZA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

La confianza es uno de los elementos más importantes y estimulantes en el desarrollo de las sociedades y en el crecimiento de las personas.

Quizás no le damos la importancia debida, todas las relaciones que establecemos se basan en la confianza y en la falta de confianza con las personas que nos rodean. Sin confianza no existirían las relaciones de pareja, las empresas, la economía. La confianza es la base de la relación padre-hijo, médico-paciente, profesor-alumno, jefe-empleado, etc.

También es importante recordar que es una de las causas que más debilita la salud de las personas y más propicia la inestabilidad emocional y psicológica, sobre todo cuando las personas que son para nosotros un punto de apoyo en la vida nos fallan. La confianza es necesaria especialmente en los matrimonios, en las familias y en las amistades sinceras. Muchos conflictos que se dan hoy en día entre padres e hijos, son porque los padres no han sido merecedores de la confianza de sus hijos y han perdido su credibilidad ante ellos.

La confianza social, es la percepción que tenemos de que la mayoría de las personas tienen buenas intenciones, son honestas y respetuosas. Nuestras experiencias de vida nos llevan a aumentar o a disminuir esa confianza en nuestros semejantes.

¿Qué es la confianza?

La confianza es la seguridad o esperanza firme que alguien tiene de sí mismo o de otra persona o situación. Es el fundamento de toda relación humana. Nadie puede caminar junto al otro sin tener la certeza de que puede confiar en él. Sin confianza es imposible avanzar y crecer.

Cuando hablamos de confianza, hablamos de transparencia.

Para confiar en otra persona hace falta primero tener un conocimiento. Cuanto más se conoce, más confianza hay en una relación. Donde hay confianza se da una comunicación buena y enriquecedora. En las relaciones es muy importante cuidar mucho la confianza. Ésta siempre se tiene que basar en la libertad. La verdadera confianza existe cuando hay madurez en las relaciones humanas. Implica estabilidad, respeto, amor. Todos necesitamos que alguien confíe en nosotros. Quien confía en otra persona la hace crecer y contribuye a su felicidad.

Para una persona creyente, poner la confianza en su fe es fuente de gran seguridad y serenidad personal. La confianza es la base también de la relación con Dios.

Sin embargo, la realidad que encontramos cada día es que las personas traicionan nuestra confianza y nosotros traicionamos la de los demás. Lo que creíamos seguro, nuestra ciudad, nuestros amigos, cambian con el tiempo. Incluso por desgracia, podemos haber sido traicionados por nuestra pareja o familiares más queridos. Ganarse la confianza de alguien es una tarea difícil, Perderla es muy fácil.

La confianza empieza por uno mismo.

La confianza en uno mismo es señal de sana autoestima. Tener confianza no es ser arrogante o pretencioso, sino todo lo contrario, es tener la calma de saber que se cuenta con la habilidad, conocimientos y/o autoestima suficiente para enfrentarse a los retos que se le presentan en la vida.

Alguna de las características de las personas con confianza en sí mismos son:

Piden abiertamente ayuda. Mucha gente piensa que pedir ayuda es signo de debilidad. Sin embargo, una persona con verdadera confianza acepta sus fortalezas, también reconoce sus debilidades, y hace algo por remediarlas.

Aceptan sus errores. A una persona con confianza no le importa el qué dirán de los demás, Lo que más le importa es aceptar y corregir sus errores para crecer. Cuando se muestra seguro y confiado ante un error las demás personas perciben seguridad y confianza.

Son los primeros en proponer nuevas ideas. No solo se limitan en proponer nuevas ideas si no que las ejecutan lo más pronto posible sirviendo como ejemplo para esas personas que solo se quedan con la idea de que algún día lo realizaran.

Si tú tienes falta de confianza en ti o en algún aspecto de tu vida como lo es en tu relación de pareja, trabajo, amigos etc. Acude a terapia psicológica para salir adelante y encontrar las fortalezas que no has visto.

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... Hay veces que podemos dar una segunda oportunidad.

Las segundas oportunidades no son una alternativa que pueda funcionar para todas las parejas, ya que encierra en ocasiones, mucho rencor. Problemas no resueltos u otras circunstancias que por mucho empeño que le pongamos, no vamos a ser capaces de superar.

Si hay un compromiso por el cambio, las segundas oportunidades pueden funcionar. Muchas veces, darse otra oportunidad funciona muy bien, incluso mejora la relación. Esto es porque las dos personas de

la relación han sabido aprovechar con creces, el tiempo que han estado separados. Esto no lo hacen todas las parejas, por eso lo más habitual es que después la relación no funcione igual.

¿Por qué las segundas oportunidades no suelen funcionar? Por una sencilla razón, las parejas vuelven por los motivos equivocados. Estos pueden ir desde la necesidad, hasta el vacío que sienten por haber estado tantos años compartiendo su vida con alguien. Todo esto puede significar que sufren de dependencia emocional, un problema que les afecta a muchas personas hoy en día. Si vuelves con tu pareja por razones equívocas es imposible que la relación vaya hacia adelante.

Echas de menos a tu pareja porque no eres capaz de estar solo y esto es negativo. Los problemas que los llevaron a la ruptura seguirán ahí, surgirán de nuevo y los volverán a sumir en una relación tóxica donde serán de todo menos felices.

Si aprovechas el tiempo que estás sin tu pareja, puedes descubrir y ver tu relación de otra manera, desde diferentes perspectivas. De esta manera, podrás comprobar si has hecho bien, si merecen una segunda oportunidad o si la ruptura fue lo más sensato por parte de los dos.

Las parejas que se dan segundas oportunidades y estas funcionan es porque han sabido disfrutar de todo ese tiempo que han estado sin su pareja. Lo han tomado como una ocasión para reflexionar, para verlo todo desde otro ángulo y pensar muy bien las cosas antes de tomar una decisión equivocada.

Este tipo de parejas saben que son compañeros de vida, que también son seres individuales y que su felicidad no depende del otro, sino de ellos mismos. Por eso, no temen estar solos. Ellos eligen compartir su

vida con la otra persona, no que la otra persona sea el aliento de sus vidas.

Las segundas oportunidades también dependen de los problemas previos que nos han llevado a la ruptura. Imaginemos que se trata de una infidelidad. Si la persona no logra superar este terrible desengaño, intentarlo de nuevo sería perder el tiempo.

Por eso, antes de darse otra oportunidad es importante que resuelvan sus problemas. No solo de pareja, sino también individuales. De esta manera podrán reiniciar la relación, sin rencores y sabiendo que son seres independientes y de que no están juntos porque no saben estar solos. Solo de esta manera, las segundas oportunidades tendrán éxito.

Las claves para darse una segunda oportunidad.

No corras. El mundo no acabará mañana, no intentes curar la herida poniendo tan solo un parche. Date tiempo para sanar, a la misma vez, mantente activo, conoce a nuevas personas y expresa lo que sientes. Cuando te han herido o has vivenciado el fracaso, es importante que no te apresures a dar el próximo paso

Mantente abierto a las posibilidades. Uno de los mayores errores que podemos cometer es cerrarnos a las oportunidades. A veces donde menos lo esperes puedes encontrar una sorpresa que cambie tu vida, o al menos una parte de ella. No pierdas el deseo de descubrir y, sobre todo, mantente abierto a las posibilidades.

Aprende realmente de los errores. Las experiencias nos hacen mejores personas siempre y cuando aprendamos de ellas. Los errores no indican cuánto vale uno como persona, sino simplemente que la próxima vez lo harás mejor porque no volverás a equivocarte.

Recuerda que las personas no se miden por sus caídas sino por su capacidad para levantarse. Si estás pensando en dar una segunda oportunidad acude con un psicólogo para que puedas ver una

perspectiva diferente de tu relación y poder decidir si es beneficioso o no esa segunda oportunidad.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com