

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 22 DE ABRIL DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA CULPA INTERNA**

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

Los sentimientos de culpa son una realidad bastante común en los procesos de ansiedad. Son estados en que la mente lleva a cabo conclusiones sobre uno mismo bastante dañinas e incluso erróneas.

Se carga sobre los hombros hechos sobre los que no se tiene responsabilidad alguna, se tergiversan situaciones hasta generar auténticos cargos de conciencia que elevan aún más el sufrimiento.

Culpabilidad, sensación de estar decepcionando o haciendo daño a las personas cercanas. Este tipo de ideas acaban alimentando aún más el círculo vicioso de la propia ansiedad. Si además le añadimos factores como la autoexigencia o el pensamiento obsesivo, tendremos como resultado una depresión severa. Hay sentimientos de culpa lógicos y sentimientos de culpa irracionales. Los primeros se vinculan a hechos concretos en los cuales, es justificable experimentar sufrimiento y cargos de conciencia; todo ello a raíz de haber generado sufrimiento a otras personas o ser responsables de actos con serias consecuencias.

Los segundos, la culpa irracional, es efecto de la ansiedad e incluso de otros tipos de trastornos psicológicos. En el caso de esta emoción y de su vínculo con la ansiedad es común que se asocie a esos procesos en los cuales, la persona se autoflagela por hacer determinadas cosas, por sentir las e incluso por pensarlas.

**Es muy útil saber manejar emociones tan complejas como es la culpa.**

La culpa es un mecanismo por el cual hacemos un juicio moral al respecto de nuestra conducta, sensaciones o pensamientos. Asumimos que hay algo que está mal en nosotros. En este caso, debemos tener claro un detalle: **la ansiedad no es un defecto, no es una traba, ni algo que deba mermarnos como personas.** Es una condición psicológica que podemos y debemos manejar, comprometiéndonos con nosotros mismos.

**Es necesario dejar de actuar como juez.** Si nos autocastigamos con esa sensación de culpa constante, la ansiedad se incrementa aún más.

Es momento de tratarnos con amabilidad. Por ello, aspectos como el refuerzo de la autoestima, ganar en autoconfianza y en asertividad podrían ayudarnos.

Si no sabes cómo solucionar esa culpa que sientes, acude a terapia psicológica para poder salir adelante y poder sentirte 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.**

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

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

## **Sabías Que...La fortaleza de una relación de pareja depende de ambos.**

Fortalecer la relación de pareja es todo un reto que implica no solo motivación, sino comprensión, esfuerzo y respeto. A veces, ponemos más énfasis en la cantidad de afecto, que en la calidad del mismo en la relación de pareja. Lograr que la relación se enriquezca y que aporte más a nuestro equilibrio y bienestar no es tan fácil. Amar mejor a nuestra pareja significa elevar la calidad y la profundidad del vínculo que nos une a ella y para ello se necesita esfuerzo y constancia.

Aceptar de verdad significa no querer cambiar al otro. Respetar sus procesos y sus tiempos. Todos tenemos defectos o limitaciones que podrían molestar a los demás. Lo que esperamos de nuestra pareja es que acepte el paquete completo: virtudes y defectos. Para amar mejor a nuestra pareja es indispensable que renunciemos a ese deseo de querer cambiar lo que no nos gusta de ella. No se trata de reprimirnos frente a sus errores, sino de entender que estos son parte natural de su historia de vida, al igual que de cualquier otra persona.

Escuchar tiene que ver con la capacidad de comprender al otro en sus términos y no en los nuestros. Una persona que se siente escuchada, también se sentirá motivada a escuchar. La buena comunicación es la columna vertebral en una relación de pareja.

Al comienzo de la relación solo vemos virtudes en el otro. Desafortunada o afortunadamente, esto cambia bastante con el tiempo y con el paso de los meses, comienzan a enfocarse solamente en los defectos del otro.

Para amar mejor a nuestra pareja deberíamos evitar que esto ocurra.

Si mantenemos una actitud receptiva y positiva, nos daremos cuenta de que enfatizar las virtudes del otro es una excelente estrategia. Esa persona, probablemente corresponderá de la misma manera.

Lo que esperamos de nuestra pareja es que sea una mano que siempre podamos tomar. Genera mucha dicha y mucha gratitud que la persona que amas reconozca los esfuerzos que haces por ser mejor o hacer mejor algo. Esa aprobación y respaldo son un poderoso motivador. Además, une mucho a dos personas que se quieren.

Desde que nacemos, necesitamos muestras de afecto de los demás.

Son como un alimento emocional que nos nutre y nos hace más fuertes. No basta que ames a tu pareja y se lo demuestres en los momentos más difíciles. Para que la pareja se fortalezca, las expresiones de afecto deberían ser diarias. No tienen que ser palabras únicamente, sino gestos que muestren que es especial para ti.

Construir un amor de pareja fuerte y saludable enriquece nuestra vida, contribuye a mantener nuestra salud mental y hasta tener mejor salud física. Una buena relación amorosa nos hace mejores personas y ayuda a que nos realicemos más en otros aspectos de nuestra vida.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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