

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 24 DE JUNIO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LA TERAPIA PSICOLOGICA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Para acudir a terapia psicológica no hace falta que toquemos fondo después de un suceso traumático o una situación de gravedad. En realidad, basta con reconocer que quizás tengamos inquietudes que hacen que no nos sintamos al 100 % y que necesitamos algo de orientación para recuperar nuestro equilibrio y bienestar. Las inquietudes suelen tener su origen en uno o varios cambios en nuestro día a día que no hemos logrado 'digerir' causándonos malestar.

Es normal que se presenten contratiempos de manera constante y que debamos cambiar de planes y adaptarnos (y readaptarnos, en muchos casos) a las distintas situaciones. Cuando aceptamos esto, vivimos mucho más tranquilos. No nos aferramos a tener el control todo el tiempo y en todo.

Sin embargo, no siempre podemos adaptarnos a todo. Quizás no queremos hacerlo por alguna razón. Es entonces cuando debemos plantearnos, por nuestra salud mental, acudir a un psicólogo.

En realidad, existe una gran variedad de motivos para hacerlo. Veamos algunos de los más comunes:

Desmotivación general.

Cuando nos sentimos bajos de energía, perezosos, sin ganas de realizar ninguna actividad y mucho menos las obligaciones, y además nos inunda ese sentimiento de culpa e incapacidad, debemos considerar acudir a terapia psicológica.

Gestión emocional

Cuando no sabemos gestionar el exceso de rabia, tristeza o frustración en una situación concreta o en varias situaciones que se van repitiendo con diferentes personas o ámbitos.

La terapia nos ayuda a explorar de dónde puede venir esto y aprender a utilizar las herramientas para afrontarlo y solucionarlo. Por ello es tan recomendable acudir al psicólogo en este tipo de situaciones.

Sentimientos de soledad y vacío

Cuando percibimos la soledad como algo exclusivamente negativo, sentimos un vacío que nos impide estar tranquilos. En esos casos, es de mucha ayuda acudir al psicólogo.

Al trabajar en nuestra relación con la soledad en terapia, dejaremos de verla como algo negativo y aprenderemos incluso a aprovecharla.

Conflictos de pareja, familia, amigos

Hay veces que tenemos formas similares de actuar con los demás que no nos hacen bien ni a nosotros ni a ellos. O buscamos inconscientemente ciertos perfiles de personas.

Pérdida de alguien querido

La muerte de personas queridas nos hace conectar con muchos miedos. Nos recuerda que las personas no somos permanentes. Para ello, podemos acudir a terapia, para aceptar que la muerte forma parte de la vida, realizar un duelo sano y superar las pérdidas.

Un psicólogo no es alguien que nos escucha solamente. Es un profesional que mantiene una escucha activa durante las sesiones para ayudarnos a dar nuevos significados a las vivencias. También es una persona que nos da las herramientas emocionales y teóricas necesarias para que, en equipo (paciente-psicoterapeuta), podamos conseguir nuestros objetivos, resolviendo patrones, conceptos, valores sociales, familiares e individuales, que nos están condicionando. Un psicólogo ayuda a las personas a reconstruirse (cuando así lo necesitan) para que puedan seguir adelante. Es un oído y un guía, no es un juez.

Pedir ayuda no es un sinónimo de debilidad o incompetencia. Al contrario, indica que existe la suficiente madurez y voluntad para cambiar lo que hace falta y así, avanzar.

**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... Las discusiones de parejas sin sentido pueden traer problemas que no necesitan.

Tienes un mal día, discutes con alguien en el trabajo o tienes una pelea con un amigo y el mal humor te lo llevas a casa. Muchas veces terminamos discutiendo con nuestra pareja temas que no le conciernen simplemente porque estamos enojados y no medimos ni los modos, ni las formas de hablar.

Es perfectamente normal y mentalmente saludable comentar los problemas que nos hayamos encontrado durante el día con nuestra pareja, pero cuando estamos especialmente irritados nos pueden sacar de quicio comportamientos a los que estamos acostumbrados y provocarnos un incómodo pico de enfado extremo que termina en discusión.

Es bueno saber que podemos sobrevivir al conflicto e incluso aprender de la situación, todo tiene su momento y medida. Algunas parejas se meten en discusiones interminables que no les conducen a ninguna parte más que a terminar culpando a la otra persona de cosas sin sentido.

Hay que tener cuidado con las peleas descontroladas e irracionales que pueden dañar el amor y el respeto que son la base de cualquier relación exitosa.

A menudo actuamos como si la intensidad de nuestra ira nos diese permiso para decir o hacer cualquier cosa, porque, después de todo, estamos tan furiosos que no somos capaces de detener lo que sale de nuestra boca. Hay diversas recomendaciones para ayudar a las parejas con este tipo de discusiones como, por ejemplo:

Trabaja tu ego. Cuando una discusión parece no tener fin, la auténtica guerra no es entre las personas que discuten, sino entre sus egos.

Lo que verdaderamente quiere tu ego es tener la razón y demostrar que tú tienes mayor conocimiento sobre el tema o lo más común, que desees demostrar que tú vales más que la otra persona. Recuerda que si quieres “demostrar” que tú vales más es porque en el fondo no te lo crees.

Ofrecer una disculpa. Recuerda que ofrecer una disculpa no es sinónimo de pedir perdón. De repente, para zafarte de una discusión sin sentido, en ocasiones lo más sencillo es diluir la tensión diciendo: “Discúlpame, posiblemente tienes razón y no había visto las cosas como tú.” Verás cómo callas el ego de la otra persona y tú dejarás de perder el tiempo en una discusión sin sentido.

No te bajes a su nivel. Si es tu pareja quien tiene una actitud muy negativa, testaruda y fuera de sí, no podemos rebajarnos a su mismo nivel y caer en una pelea callejera, que lo más probable es que impida la posibilidad de que se solucione el asunto.

Para discutir hacen falta dos debes recordar que, si tú no estás en posición de discutir, de nada sirve que tu pareja esté gritando todo el día, pues sus palabras caerán en tu oído sordo y sólo habrá perdido su tiempo.

Discutir es bueno, pelear es destructivo. Puede que tu pareja sea de esas personas que no está dispuesta a ceder, o no acepta más opinión que la suya. Si este es el caso, lo mejor es que seas astuta/o buscar un momento donde esté relajado/a, tranquilo/a y comentarle el tema de forma calmada, haciéndole ver que hay que hablar como adultos, aunque se tengan opiniones distintas, y hayan ciertas cosas que te están molestando.

Lo más seguro es que te responda en el mismo tono de voz que tú utilices, y puede que así te encuentres con una actitud abierta y positiva.

Las parejas felices no son parejas que luchan sino las que asumen la responsabilidad de sus propias palabras y acciones sin importarles lo furiosos que se pueden sentir en su interior.

Es importante aprender a discutir de manera asertiva y sin herir al otro. Ese es el principal objetivo de la terapia de pareja. Si tu estas pasando por esto acude a terapia psicológica para poder salir adelante con tu pareja.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com