

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 23 DE AGOSTO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

## **LOS BENEFICIOS DE UNA 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. O 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, puede ser de 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 sin más. 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-terapeuta), 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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

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

## **Sabías Que... El arte de escuchar no todos lo tienen.**

Hay personas que oyen, físicamente están presentes ante nosotros y que, sin embargo, no escuchan. Porque oír no es lo mismo que escuchar, se necesita de esa valiosa capacidad para ser receptivo no solo al mensaje emitido por parte de un interlocutor. Se necesita de esa habilidad para leer gestos, descifrar emociones contenidas y toda esa información que viaja por senderos lejanos a las palabras.

En ocasiones, ante la falta de novedad o los conflictos sin resolver, es complicado mantener una conversación efectiva y satisfactoria con todas las personas que forman parte de nuestra cotidianidad.

No saber escuchar, no practicar una escucha activa genera no solo una elevada insatisfacción. A nivel relacional las consecuencias pueden ser tan dañinas como problemáticas. Por otro lado, recordemos que, en los escenarios laborales, la buena comunicación es clave para alcanzar objetivos, facilitando así las condiciones para dar lo mejor de uno.

Nada lastima tanto nuestras emociones como no sentirnos escuchados cuando lo necesitamos o cuando simplemente nos estamos comunicando con alguien. Las personas que no oyen no tienen siempre el rostro de un adolescente o de ese jefe al que no le importa lo más mínimo lo que tengamos que decirle. En realidad, este fenómeno se da con frecuencia entre muchas de esas figuras cercanas. Hay personas que solo escuchan lo que ellas quieren.

Eso significa, por ejemplo, que solo abrirán sus oídos cuando digamos algo que confirman lo que ellos ya saben, creen o dan, por hecho. Todo aquello que no se ajuste a sus gustos o creencias no será atendido ni tomado en cuenta.

Por otra parte, la disonancia cognitiva es también un fenómeno muy común en nuestros errores de comunicación. Ocurre con gran frecuencia en nuestras relaciones de pareja: cuando estamos enfadados con esa persona, no importa que tenga razón en aquello que nos esté diciendo. La mente rechaza los datos disonantes e intenta ser fiel a lo que siente. La personalidad narcisista está detrás de muchas de nuestras frustraciones a la hora de comunicarnos.

Son perfiles que nunca atienden perspectivas ajenas. La única verdad es la que ellos tienen, y por si esto no fuera poco, toda conversación carecerá de interés si no son ellos el centro de todo argumento, anécdota o referencia.

A quienes no hacen el mínimo esfuerzo por escucharnos de manera auténtica y activa, hay que hacérselo saber. Les dejaremos claro que merecemos y debemos ser atendidos, comprendidos. Si no hay cambios, lo mejor es dejarlos ir por bienestar y salud. La sordera emocional en materia de comunicación deja serias secuelas.

Protejámonos de ella. Para tener una mejor comunicación con tu pareja acude a terapia psicológica para que puedan expresar correctamente lo que sienten.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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