

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 3 DE ENERO DEL 2022**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LOS ERRORES QUE TENEMOS QUE ACEPTAR.**

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

Todas las personas cometemos errores. Durante nuestra vida tendremos que perdonar en más de una ocasión, y tarde o temprano nosotros también necesitaremos que alguien nos perdone.

Se dice que el verdadero amor se demuestra en tres momentos claves, en el fracaso, en la enfermedad y en el perdón. Todos en algún momento nos hemos visto en la necesidad de tener que perdonar o ser perdonados, nos hacen y hacemos cosas que causan daño, consciente o inconscientemente.

Puede que pensemos que si perdonamos a alguien le estamos dando la razón o estamos justificando a la persona que nos hizo daño, que perdonar es olvidar, restar importancia a lo ocurrido, resignarse, regalar algo a otro. La realidad es que el perdón es para nosotros y para nadie más.

Perdonar no significa que ya no nos importe el daño sufrido, o que nos dé igual, ni tampoco que tengamos que comportarnos como si no hubiera sucedido nada. Significa que aceptamos lo ocurrido como parte de nuestra vida y que dejamos a un lado los sentimientos y pensamientos negativos para seguir adelante con nuestra vida.

Si no perdonamos, seguiremos atados a esa persona, aunque de una manera dañina y tóxica. Liberarnos de estas ataduras emocionales negativas nos deja abiertos para nuevas emociones y experiencias que nos quedan por vivir.

Existen distintas posturas respecto al perdón y a quién debe o no debe ser perdonado. La primera y la más amplia es la que percibe el perdón como esencial para la curación de las heridas emocionales y resalta lo benéfico que es practicarlo para la salud física y mental.

La segunda tiene una visión diferente del perdón respecto a la primera. Considera que en algunos casos no perdonar resulta también beneficioso, ya que no hacerlo puede ser perjudicial para quien perdona y puede poner en riesgo colectivo que están en situación de vulnerabilidad, como puede ser el caso de los abusos o maltratos.

La tercera postura se da cuando te das cuenta que en realidad no hay nadie a quién perdonar. En un momento dado, te das cuenta que a veces las situaciones que nos pasan no han sido culpa de nadie, que simplemente así es la vida.

Cuando hay que perdonarse a uno mismo todo cambia, estamos solos, no nos dirigimos a terceras personas. Es un proceso estrictamente interno en el que no hay que dar explicaciones ni justificarse ante nadie.

### **Consejos para perdonarse a uno mismo.**

Podemos engañarnos muchas veces. Sin embargo, si reflexionamos, aunque sea cinco minutos, nos daremos cuenta de ciertas emociones responsables de esa culpabilidad. El miedo, la inseguridad o la envidia entre otras. Para conocer el porqué de nuestro comportamiento.

Tener en cuenta que nuestros actos siempre conllevan a consecuencias es vital. Responsabilizarnos de nuestras acciones implica un gran esfuerzo de nuestra parte.

Reconocer los errores cometidos libera nuestra madurez y nos hace fuertes frente a la realidad. Debemos darnos la oportunidad de ser lo que somos. Tenemos que aceptar que convivimos con miedos, inseguridades y emociones que modifican nuestras decisiones o comportamientos.

La vida se encargará de enfrentarnos a situaciones nuevas o anteriormente conocidas. Si hemos sabido enfrentarnos a nuestros errores, reaccionaremos de un modo sano y natural. Esa nueva actitud frente a la vida acabará repercutiendo de forma positiva en nuestro estado emocional.

El perdón beneficia más al que perdona que al que lo recibe y no requiere necesariamente del arrepentimiento de quien hace el mal.

Reconocer nuestros errores, nos ayudará a liberarnos de esa carga tan pesada como es el rencor, donde solo encontraremos sentimientos de hostilidad y resentimiento que tarde o temprano nos dañara más a nosotros.

Si estas pasando por un duelo del perdón acude con un especialista en psicología para que te acompañe en esta situación y puedas salir adelante más rápido.

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)

\*\*\*Feliz año 2022 Dios te llene de salud y bendiciones\*\*\*

## **Sabías Que... Hay parejas que pierden el deseo de estar con uno.**

Las relaciones sexuales son una parte importante en la vida de muchas parejas. Un momento de intimidad y conexión que les permite sentirse plenas.

No obstante, todos somos conscientes de que esa efervescencia de emociones y sentimientos que se sienten al principio de la relación se asientan, ganan otras prioridades, a medida que pasan los años. Aun cuando se haya perdido el deseo, puede seguir habiendo bienestar, comunicación, complicidad, desarrollo y crecimiento común. Las dificultades surgen cuando esto no es así.

¿Por qué mi pareja no me desea?

Existen múltiples razones por las que podemos empezar a preocuparnos por la falta de deseo de nuestra pareja.

Infidelidad: La falta de sexo es una de las razones por las que alguien podría plantearse una relación fuera del matrimonio. Tomar esta decisión, en lugar de

resolver el problema, solo produce que el problema adquiera complejidad. Tener otras relaciones favorece a que se pierda el interés por la pareja.

#### Disfunciones sexuales.

La eyaculación precoz o el vaginismo, entre otras posibles disfunciones sexuales, pueden provocar que mi pareja no me desee. La incomodidad que se siente en las relaciones o el miedo hará que el sexo se espacie, cada vez más, en el tiempo. Ante este tipo de situaciones es conveniente acudir al médico.

Las causas por las que pueden aparecer las disfunciones sexuales son múltiples; por otro lado, las primeras que hay que descartar son las orgánicas, de ahí la recomendación de acudir a consulta.

#### Aburrimiento.

Otro de los motivos por los que mi pareja no me desea puede ser debido al aburrimiento. Cuando llevamos muchos años con la misma persona, es fácil que también en el sexo hayan aparecido las rutinas y desaparecido las sorpresas o los experimentos. Así, en el terreno sexual también, para que una relación funcione, hay que cuidarla. Es como añadir leña a una hoguera para que la llama siga encendida.

Aunque en muchas ocasiones la falta de deseo pueda estar relacionada con el desamor, y esto sí implica una ruptura, existen otras situaciones en las que la relación puede seguir adelante. No obstante, es necesario que los dos miembros de la relación estén de acuerdo y que asistan a terapia psicológica.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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