

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 1o DE FEBRERO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LOS MOMENTOS FAMILIARES**

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

No siempre los mejores momentos que vive una familia están registrados en una fotografía o en un vídeo. Algunas veces, estos momentos se viven en una sala de cine, un juego de mesa o un paseo por el parque.

Son momentos en que alimentamos nuestros vínculos, que sirven para conocernos más, también compartimos anécdotas chistes, risas y carcajadas.

Algunos se preguntarán si es necesario pasar tanto tiempo con la familia y la respuesta es sí, Ya que una buena convivencia familiar en el hogar les brinda a los niños y jóvenes seguridad, confianza, contención emocional y más herramientas para construir un auto concepto positivo, asegurando el bienestar psicológico y emocional. Además, les sirve como ejemplo de cómo construirán su propia familia en el futuro y como se relacionarán con los demás integrantes: hermanos, padres, primos etc.

Tener una familia en armonía no es tarea fácil, cuando trabajamos por ello con amor y disposición por el bienestar de nuestros hijos, se puede hacer más gratificante de lo que pensamos. La vida con una convivencia familiar positiva está llena de tranquilidad, aprendizajes y éxitos que obtendremos junto a las personas más importantes en nuestras vidas, la familia.

Si no sabes cómo empezar a convivir a con tu familia podrías empezar con algo sencillo como esto:

#### **Tiempo de calidad.**

Muchas veces se tiene un enfoque erróneo sobre el tiempo de calidad, y no se confunda calidad con cantidad, ya que no por compartir 10 horas con tu familia, quiere decir que sea un excelente tiempo, con 30 minutos dedicados a disfrutar y compartir con algún miembro de la familia, sentirás que valió la pena y querrás hacerlo más a menudo.

## **Aprende a escuchar**

Muchos disfrutamos hablando sin parar, pero, ¿nos hemos detenido a pensar lo que la otra persona siente? a los seres humanos nos gusta comunicarnos, lo hacemos de una forma equivocada, hablamos sin parar y no dejamos que los otros participen, parece que estuviéramos dando un discurso, con nuestra familia. Seamos condescendientes y dejemos hablar, entablemos una conversación, verán que poco a poco conoces más a esa persona, incluso, cuando creemos que ya sabemos “todo” sobre él o ella, descubriremos muchas sorpresas.

## **Establece la tradición de comer juntos.**

En los últimos años, todos los avances tecnológicos, y la pérdida de valores, han generado un horrible fenómeno, el cual es “cada quien come donde desea”, los hijos comen en su habitación viendo televisión, incluso papá y mamá pueden comer “juntos” en la sala, pero atendiendo otras cosas.

Nos hemos olvidado lo bonito que era que mamá llamara diciendo “hijos vengan a cenar”, y salir corriendo a lavarse las manos para sentarse a comer con papá y mamá, compartir tu día con ellos, reír o quedarse callados al saber que a alguien le fue mal, sentir esa empatía con tu familia, aprendamos a compartir a saber, apagar el televisor, el celular o la computadora, para compartir con las personas que en verdad te aman.

La familia es la única que estará con nosotros sin importar lo que pase. Por lo tanto, debemos darle el valor que se merece, si crecimos solo con mamá o papá, o con los abuelos, incluso con tíos o primos, no importa ellos se merecen lo mejor de nosotros, ya que es lo único que podemos ofrecer a esas personas que tanto se han esforzado por nosotros, ya que cuando uno tiene lejos a la familia, es cuando se da cuenta que uno prefirió ver televisión en lugar de hablar con mamá, se perdió el tiempo. Aprovechemos cada momento para compartir y vivir.

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)

## **Sabías Que... Muchas personas tienen miedo de ser juzgados.**

El miedo al qué dirán es una realidad que se da con mucha frecuencia. Es esa angustia silenciosa a ser juzgados, a que se hagan determinadas ideas sobre nosotros. Queda claro que todos necesitamos ser aceptados, caer en este tipo de pensamientos de forma permanente puede condicionar por completo nuestra forma de vida. Detrás de este enfoque se esconde muy a menudo la falta de autoestima. Siempre podemos sentirnos más o menos inquietos sobre la opinión que puedan hacerse de nosotros aquellas personas a las que apreciamos, y que son importantes para nosotros. Sin embargo, nunca debemos perder con ello nuestra libertad y auténtica esencia.

“El qué dirán” es una sombra de doble filo que siempre ha existido.

Es esa que pone muros a nuestra autonomía, que frena nuestros pasos y que nos obliga a estar atentos para no quebrantar esas normas implícitas de lo que se supone, “está bien”. Son muchos los escenarios sociales que aún están llenos de prejuicios sociales, Esa inquietud se vive a diario en los entornos laborales e incluso en nuestras propias familias.

El miedo al qué dirán nos sitúa en un estado de eterna “hipervigilancia”. Orientamos nuestra atención hacia ese universo externo donde sacar auto conclusiones, sobre lo que los demás pueden estar pensando sobre nosotros. Alimentamos un análisis defensivo, cambiamos incluso conductas para ajustarnos a lo que los demás esperan. Si nos obsesionamos en interpretar cada cosa que vemos, escuchamos o si vivimos enfocados en lo que puedan opinar de nosotros, alimentamos el ciclo de la ansiedad.

## **Vence tu temor al rechazo.**

Si tu felicidad se está viendo obstaculizada por esa barrera, detente a pensar un momento en esa situación ¿De verdad vale la pena? Si lo que temes de verdad es ser rechazado por la familia, amigos, sociedad, deberás poner en tu balanza ambas partes para ver qué pesa más en tus emociones.

No podemos ser aquello que no somos, ni callar eternamente nuestros pensamientos y deseos. El aparentar ser algo que no somos, deja asomar un día u otro la frustración, y con ella, la baja autoestima.

## **Es imposible caerle bien a todo el mundo.**

Hay algo que debemos tener claro desde el principio, que deberían enseñarnos desde niños: es imposible gustarle a todo el mundo. No solo es imposible, es incluso saludable. El miedo al qué dirán está relacionado precisamente con esta necesidad, la de encajar. Cada uno de nosotros tenemos personalidad, criterios y voz. El no encajar con otras personas pone a su vez límites adecuados que nos dan identidad.

## **Acepta las críticas, deja a un lado el miedo al qué dirán**

Las críticas forman parte de toda dinámica social. Por tanto, hay que tratar de analizarlas como lo que son: “otros puntos de vista”. Como tales, debemos respetarlas sin llegar a dramatizar. Cada uno de nosotros dispondremos de un enfoque de lo que es la vida, y con esos puntos de vista variados y diversos hemos de aprender a convivir. Siempre sin juzgar o llevar a los extremos.

## **Defiende tu posición.**

Puede que otros quieran imponer sus ideas sobre ti. Establecer sus propias moralidades, sus propias normas sociales, sobre lo que está bien y lo que está mal. No lo permitas.

Debes defender tus posturas, tus ideas y tus necesidades, no te dejes vencer o infravalorar, porque cuando atacan a tus propios valores, estarás perdiéndote a ti mismo/a.

Haz siempre lo que te haga sentir bien, lo que te permita ser feliz en las pequeñas y en las grandes decisiones. Porque si vamos perdiendo la voz poco a poco, llegará un momento en que ni siquiera nos escuchemos a nosotros mismos. Si eres una persona insegura acude a terapia psicológica para que puedas tener la fortaleza de defender tu punto de vista y tus pensamientos.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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