

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 24 DE MAYO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **NO ABANDONES TU IDENTIDAD.**

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

Encontrar alguien especial con quien compartir la vida es uno de los mayores anhelos de gran parte de las personas. Sin embargo, cuando este vínculo no se enfoca de una manera adecuada uno, o ambos, pueden terminar perdiendo parte de su esencia. Mantener tu identidad estando en pareja te ayudará a establecer una relación más sana y enriquecedora. Una relación de pareja es el tejado de una casa cuyos cimientos los constituye el amor propio. Si tratas de establecer un vínculo romántico desde una posición de carencia, probablemente la dinámica que se genere no sea la más adecuada.

Cuando conociste a tu pareja, esta se enamoró de ti por lo que te hace ser quién eres ante él/ella. Probablemente le despertó admiración tu trabajo, tu pasión por tus aficiones o tu calidez en las relaciones sociales. Por ello, resulta contradictorio que, muchas veces, tras establecer una relación renunciemos a aquello que nos define. El amor no ha de ser un sacrificio, no es necesario que pierdas tu historia y tu identidad para fusionarte con el otro. Al contrario, una relación de pareja ha de impulsarnos a ser nuestra mejor versión, a luchar por nuestras metas, a crecer personalmente cada día.

Cuando ambas personas dejan de lado los valores que conformaban su vida anterior es más fácil caer en la dependencia emocional. A partir de ese momento, todas las energías se enfocan en la pareja y nuestro mundo queda muy limitado. Comenzamos a aislarnos socialmente, a abandonar nuestros intereses y terminamos necesitando a la pareja porque ella ocupa el 90% de nuestra realidad y, si falta, nos sentimos vacíos. Por el contrario, cuando ambos trabajan individualmente en su persona, se convierten en individuos más completos y con más que aportar a la relación.

Las charlas se vuelven más enriquecedoras pues ambos tienen algo nuevo que compartir con el otro. Sobre todo, la autoestima de ambos está sana, por lo que pueden relacionarse desde el respeto y el equilibrio y no desde la dependencia.

## **¿Cómo mantener tu identidad estando en pareja?**

### **Amistades**

Las relaciones sociales constituyen un factor protector contra el estrés y son una gran herramienta a la hora de enfrentar adversidades. Por ello, trata de no descuidar ni abandonar a tus amigos cuando comiences una relación. Compartir tiempo con otras personas que te aprecian y te respetan es necesario para la salud tanto física como emocional.

### **Intereses**

Es cierto que cuando se está en pareja es adecuado hacer ciertas concesiones para conocerse y, quizá, compartir los intereses de tus compañeros. Sin embargo, esto no quiere decir que debas renunciar a los tuyos.

### **Proyectos**

Tener objetivos y aspiraciones es algo muy sano y beneficioso para todos los seres humanos. Por ello, no te sientas obligado a renunciar a tus metas por el hecho de encontrarte en una relación. Si planeas crecer profesionalmente, emprender, aprender un nuevo idioma o una habilidad, estar en pareja no ha de ser un impedimento. Es posible encontrar tiempo para cuidar tu relación y para trabajar en tus propósitos.

Finalmente recuerda que el amor siempre tiene que sumar cada día nunca restar. Por tanto, no te abandones a ti mismo para entregarte a otra persona. Medita la tentación de renunciar a algo por miedo a que, si no te das por completo al otro, este te abandone. Una persona sana y madura entenderá y fomentará que cuides de todos los aspectos de tu vida. Quien te ama quiere verte brillar. Si crees que estas abandonando algo y no sabes cómo manejarlo con tu pareja acudan a terapia psicológica para que no descuiden eso tan importante.

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 perfección no lo es todo.**

Aspirar a la perfección nos envuelve en muchos casos al sufrimiento. En realidad, deberíamos esforzarnos por la excelencia, Es ahí donde tenemos que dar lo mejor de nosotros mismos en cada circunstancia, sin tener otro referente más que el nuestro. Estamos ante una estrategia que podemos convertir en un estilo de vida para mejorar, para crecer en felicidad y alcanzar la autorrealización. Las personas somos lo que hacemos día a día, y la excelencia, lejos de ser un acto, es un hábito.

Sin embargo, nuestro principal problema en esta área del crecimiento personal y la superación, es que muchas de nuestras metas son externas y no internas. ¿Qué significa esto? Significa que vivimos comparándonos siempre con lo que otros hacen, dicen o esperan de nosotros.

A muchos nos educan para ser unos auténticos perfeccionistas. Cada tarea o propósito que nos marquemos debe ser algo excepcional.

Queremos una vida infalible, sin tachaduras o defectos. Nadie nos ha enseñado que los perfeccionistas se esfuerzan a menudo por metas imposibles y que ese enfoque, trae en muchos casos un laberinto de frustraciones. Quienes persiguen la excelencia, en cambio, no compiten contra nadie, no anhelan lo que otros logran. Se limitan solo a superarse a sí mismos siendo sus únicos referentes para alcanzar así su máximo potencial.

Cada persona tiene posibilidades, un potencial determinado y aptitudes. El niño con problemas de aprendizaje que se esfuerza cada día al máximo, superándose y dando lo mejor de sí, también está alcanzando la excelencia. Porque la excelencia aplicada, solo tiene sentido de manera individual.

La excelencia no es posible sin auto exigencia. Es importante recalcar que esta competencia requiere situar la mirada en nosotros mismos. No sirve de nada compararnos con otros o dejarnos llevar por lo que nuestro entorno espera de nosotros. La excelencia es un proceso mental, físico y emocional, requiere movilizar todo nuestro ser en un proceso constante de crecimiento y superación. Donde el único referente somos nosotros mismos. Por lo tanto tomar en cuenta estos aspectos para trabajar en la excelencia será mucho mejor para adquirirla:

- Conocer nuestro potencial, también nuestros límites. A veces, soñamos con dimensiones que no siempre se ajustan a nuestras posibilidades o aptitudes. Hay que cultivar ilusiones desde una perspectiva realista.
- La vida como un laboratorio. Probar, experimentar, ver qué ocurre y aprender del proceso. Si sale bien, nos esforzaremos un poco más.
- La excelencia es un ejercicio que se practica cada día. Si conquistamos una meta, no nos quedaremos en esa cima para siempre. Un avance es motivo para mirar un poco más arriba y seguir esforzándonos.
- Hay que ser proactivos. Más que esperar a que las oportunidades aparezcan, seamos capaces de crearlas nosotros mismos.

La excelencia debería ser un estilo de vida, tengámoslo en cuenta.

Para alcanzar esta dimensión es suficiente con amar cada cosa que hacemos. Si tienes dificultades para implementar la excelencia en tu vida acude a terapia psicológica para que puedas conocer más tu propio potencial.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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