

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 27 DE DICIEMBRE DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **NOCHE DE REUNION FAMILIAR**

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

La asertividad nos puede ayudar a sobrevivir con éxito en las reuniones familiares. De ese modo, aprenderemos a poner límites, a evitar esas discusiones que nos quitan la calma y disfrutar un poco más de esos momentos donde siempre debería reinar la armonía. En un hogar todos tenemos derecho a pensar diferente, porque lo que cuenta, es saber respetarnos y convivir. Sin embargo, esto no siempre se cumple.

Este hecho se complica un poco más en tiempo de festividad, donde uno descansa de las responsabilidades laborales y debe prepararse de pronto para un reencuentro con esa familia que lleva tiempo sin ver.

Cuando la persona que tenemos cerca es un familiar, a menudo cuesta bastante dirigirnos a él o ella con asertividad. Porque el componente emocional nos frena, tememos ofender de algún modo y ello provoca que optemos por el silencio y no es lo adecuado, porque lo que se deja pasar pesa en la autoestima.

#### **Estar presente, conectado con tus emociones y ser directos**

El objetivo prioritario en toda reunión familiar debería ser el de estar bien con todos, compartir tiempo de calidad y disfrutar en armonía.

Es posible que a tu alrededor existan variables que rompan un poco esa finalidad. Ahora bien, por tu parte, solo debes tener en mente una idea: pase lo que pase, voy a estar bien y no voy a perder la calma con nada y nadie. Focalizarse en el aquí y ahora nos ayudará a conectar mejor con nuestras emociones. De este modo, ante cualquier evento que rompa la calma, lo mejor es ser directo.

A la hora de aplicar la asertividad en las reuniones familiares recuerda un principio muy sencillo: no tienes obligación de responder preguntas que te incomodan o que son del ámbito privado.

Ningún pariente, por muy cercano que sea, tiene autoridad sobre ti. Así que si no deseas hablar sobre algo, no lo hagas. Puedes dejarlo claro con asertividad, respeto y de forma segura.

### **Tu propio bienestar es lo primero**

Para sobrevivir con éxito a una reunión familiar que ya de por sí en ocasiones nos produce incomodidad o ansiedad hay que mentalizarse. Hay que integrar en nuestra mente la idea de que vamos a estar bien y para conseguirlo, hay que saber dónde están nuestros límites.

- Antes de acudir a la reunión, clarifica qué situaciones no quieres tolerar.
- Visualiza esos límites y asume que ese es tu territorio de seguridad. Saber qué cosas y circunstancias no vas a aceptar debe darte una adecuada sensación de calma y confort.

Si nos animamos a aplicar la asertividad en las reuniones familiares, percibiremos una gran diferencia. No solo saldremos ilesos de cualquier discusión. Además, habremos ganado experiencia y podremos aplicar esas mismas claves en cualquier otro contexto de nuestra vida.

**\*\*FELIZ NAVIDAD DIOS LOS LLENE DE SALUD, ARMONÍA Y BIENESTAR \*\*\***

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... No todos saben convivir con las personas.**

La convivencia es ese pilar sobre el que debería sustentarse cualquier aspecto de nuestra vida. Como figuras sociales que somos no hay prioridad más esencial que la de lograr esa coexistencia pacífica, efectiva y dotada de armonía en la cual garantizar no solo nuestra supervivencia como grupo, sino también nuestro bienestar y capacidad de progresar.

Los auténticos cambios son silenciosos, pequeños, cotidianos y es ahí donde nos podemos involucrar cada uno de nosotros.

La etapa más decisiva de uno llega a partir de los 10 años.

Ese es el momento en que nos damos cuenta de que más allá de las normas impuestas de una sociedad, están las necesidades humanas.

Solo entonces tomamos conciencia del valor de las acciones individuales, del altruismo, de la compasión, etc.

El valor de saber convivir recae en cada área de nuestra vida.

Es esencial para ser feliz en pareja, para formar una familia y criar a los hijos. La convivencia debe estar presente en cualquier lugar.

Con vecinos, trabajo, así como en lugares donde estemos rodeados de mucha gente. La convivencia es la responsabilidad de conocer y comprender al otro, viéndonos, a su vez, reflejados en los demás.

En esta dinámica social hay grandes dosis de empatía, de sentimientos y de tolerancia.

Una dimensión que deberíamos atender por encima de todo es la no violencia. Así, deberíamos comprender que la violencia como tal no se

refiere únicamente a la agresión física, mucho más visible y evidente para todos.

- Saber hablarnos con respeto sin usar la comunicación agresiva es un ejemplo.
- Ser capaces de comprender sin discriminar, de aceptar las diferencias sin atacarlas, criticarlas o ignorarlas son otros aspectos que deberíamos cuidar.
- El arte de la no violencia es el único modo de favorecer la convivencia entre las personas y los pueblos.

La convivencia nunca será posible si no logramos apreciar al otro, a esa persona que, como yo, tiene sus puntos de vista, sus orígenes, sus valores y necesidades. Todos somos diferentes e iguales a la vez, todos somos dignos de aprecio, respeto y de la oportunidad de construir la vida que deseemos.

Si la vida es equilibrio y el equilibrio lo trae la armonía de saber convivir entre nosotros, es urgente también que atendamos al hogar que nos tiene hospedados tanto a nosotros como a las próximas generaciones.

Si crees que tienes dificultades para relacionarte con los demás acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante y tener una convivencia más sana.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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