

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

OBSESIÓN POR UNA RELACIÓN

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Por todas partes nos llegan modelos de lo que debe ser una relación de pareja, a partir de los cuales nos hacemos una idea propia de lo que es el amor. Estas ideas, lamentablemente, no siempre son las más sanas. Por eso, las creencias equivocadas pueden convertir a la pareja en una peligrosa droga, sin la cual la vida parece perder sentido. Si las relaciones en el hogar fueron una mezcla de amor y dolor porque había maltrato, indiferencia o manipulación, es probable que se repitan los mismos patrones disfuncionales o que se generen otros diferentes, pero igualmente perjudiciales.

Esto ocurre porque automáticamente tendemos a buscar lo que nos resulta familiar, pues los modelos con los que crecemos dejan una huella profunda en nosotros. Desafortunadamente, en infinidad de casos el amor se confunde con dependencia, y las relaciones se tornan tóxicas. Esto ocurre cuando hay una autoestima baja y se cree que hay que buscar el amor fuera de uno mismo y conseguirlo a costa de la propia dignidad. Ese es uno de los problemas de las relaciones adictivas.

Hay una clave para protagonizar una divertida comedia romántica en vez de una dolorosa tragedia, y es saber que la fuente de amor está dentro de nosotros mismos, no fuera. Cuando tenemos esta certeza, comprendemos que, independientemente de las personas que pasen por nuestra vida, vamos a estar bien porque somos capaces de darnos a nosotros mismos el cariño, el cuidado y la aceptación que necesitamos.

En cambio, si ponemos la fuente de estima en otra persona, la sola idea de perderla es devastadora y hacemos cualquier cosa por recibir esa engañosa dosis de afecto, llegando a cualquier extremo. Exactamente igual que lo haría una persona con problemas de dependencia a una droga.

Una persona segura de sí misma irradia un encanto verdaderamente irresistible. Por lo tanto, comienza por amarte a ti mismo. Si crees no tener futuro sin tu pareja o no sabes qué hacer si se aleja acude a terapia psicológica para evitar esa dependencia y poder estar bien contigo mismo.

**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.**

Sabías Que... El fracaso es un sentimiento devastador para un niño.

Un hijo que se siente fracasado es aquel que renuncia a luchar por lo que desea. El que se siente derrotado, antes de haberlo intentado. Depende de sus padres para reorientar esa postura ante sí mismo y ante la vida. La mayoría de los padres quieren que sus hijos sean felices, que encuentren su propio camino y logren realizarse en él. Esto no siempre ocurre. En ocasiones, el padre, la madre, o ambos se encuentran con un hijo que se siente fracasado por no haber cumplido las expectativas, ya sea las propias o las de los demás. Por lo general, esa sensación de fracaso comienza a edades tempranas frente a ella los padres pueden sentirse confundidos.

Un hijo que se siente fracasado despierta diversas reacciones en los padres. En casi todos los casos aparecen sentimientos de angustia y de culpa.

Estos se traducen en comportamientos que van desde la negación del problema hasta cambios importantes en la familia. Cuando la situación se aborda con acierto y a tiempo, suele ser una gran oportunidad para ajustar lo que no está bien.

¿Cómo se comporta un hijo que se siente fracasado?

A veces resulta relativamente sencillo darse cuenta de un hijo se siente fracasado. Él mismo lo expresa de viva voz o pide ayuda porque se estanca en un punto y no logra progresar. Sin embargo, también se da el caso de que esa sensación de fracaso pase desapercibida o que los padres se nieguen a reconocerla.

Es habitual que la sensación de derrota se manifieste de forma indirecta: a través de relaciones conflictivas con los demás, indisciplina o comportamientos poco comunes. Un niño que, por ejemplo, solo quiere ver televisión, sentirse preso de una angustia muy fuerte porque siente que no logra lo que se propone. Por otro lado, recordemos que los niños tienden a manifestar la tristeza o el malestar como enfado.

Si el hijo se siente fracasado, hay una alta probabilidad de que algo esté fallando en su crianza. En particular, no se le están dando suficientes estímulos afectivos ni se le está acompañando en su proceso de formación de una forma adecuada. Por eso desconfía de lo que es capaz de hacer y no logra abordar y superar los errores que pueda estar cometiendo. Por lo cual si no sabemos cómo abordar este tema o como ayudar al niño acude a terapia psicológica para que pueda encontrar el valor que tiene como personas y superar las dificultades o dudas que pueda llegar a tener.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web

www.clinicadeasesoriapsicologica.com