

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 12 DE JULIO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

RESPECTO FAMILIAR

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Criar y sobre todo educar a los niños no es tarea fácil, ya que puede destruir los lazos familiares si no se hace de manera adecuada. Se necesita mucha paciencia, cariño y buena voluntad para construir una crianza sana y responsable que contribuya a que los niños se desarrollen lo mejor posible. En esta tarea resultan relevantes otras habilidades como saber escuchar a nuestros hijos, aprender a ponerse en su lugar, establecer límites y ser capaces de transmitirles ese sentimiento de pertenencia a un grupo único que les proporcionará seguridad y protección como es la familia.

En la familia, cada uno tiene sus propias necesidades, así como cualidades y capacidades diferentes. Es por esto que no todos expresamos nuestro afecto de la misma manera. A veces nos resulta difícil hacer críticas de forma constructiva no solo con los adultos sino también con los niños y nos dedicamos únicamente a señalar lo que han hecho mal. El problema es que algo que puede pasar desapercibido para nosotros puede tener importantes consecuencias en la autoestima de los demás, especialmente en la de los niños, Debilitando así los lazos familiares.

Por ello, es importante utilizar parte de nuestra comunicación para expresar que les queremos y lo que nos gusta de ellos, así como lo importante que son para nosotros y para nuestra familia. De esta forma, los nutriremos de amor y mejorará su autoestima.

La empatía es un gran aliado cuando se producen conflictos en casa. Tratar de ponernos en el lugar del otro no va a hacer que la discusión termine de manera instantánea, sí nos ayudará a entenderlo un poco más.

Cuando intentamos cambiar o hacer algo para mejorar la convivencia en casa, no siempre lo logramos a la primera. Que los demás nos digan que lo estamos intentando y que lo aprecian nos va a motivar para mejorar.

Este reconocimiento funcionará como un refuerzo que potencia esas conductas que nos ayudan a que las relaciones familiares sean mejores.

Dentro del hogar familiar todos los miembros tienen sus obligaciones. En este plano, es importante que estén delimitadas y sean consistentes.

¿cómo y cuándo responsabilizar a los pequeños de las tareas de casa?

Desde que tienen un año, se les puede ir pidiendo tareas sencillas que fomenten su autoestima. Como por ejemplo pueden ir recogiendo sus juguetes, ayudarnos a llevar un objeto de un sitio a otro o limpiar algo que hayan manchado. Además, decirle lo bien que nos están ayudando y lo importante que son para la familia.

El respeto no sólo se muestra en la conducta hacia las personas sino también hacia las normas o leyes. También se expresa hacia quienes representen la autoridad.

Evitemos las imposiciones, los castigos y golpes, cuando los hijos no cumplan con las normas que les exigimos. Ya que, estos buenos hábitos se enseñan una y otra vez, con paciencia y cariño.

El respeto permite que la sociedad viva y conviva en paz, en una sana convivencia en base a normas e instituciones. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase “no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti”

Si estas tratando de crear un ambiente de respeto en tu familia y no sabes cómo, acude a terapia psicológica para apoyarte y que toda tu familia sea más unida.

**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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Las parejas tienen problemas por insatisfacción en la intimidad.

El hombre es el animal que más tarda en eyacular. Esto se debe a que el objetivo de nuestras relaciones sexuales no es meramente reproductivo, no están orientadas exclusivamente a la procreación.

No existe la época de "celo", buscamos intimidad en nuestras relaciones sexuales. Son encuentros que persiguen el placer, el nuestro y el de nuestra pareja. La confianza y el conocimiento de la otra persona son puntos clave en el ámbito sexual. Potenciar estos aspectos hará que disminuya la probabilidad de que aparezcan dificultades en los momentos íntimos.

Sin embargo, en ocasiones aparecen problemas que hacen que la vida sexual no resulte satisfactoria e incluso puedan enturbiar la relación de pareja.

La falta de deseo sexual puede deberse a varias circunstancias temporales, como un embarazo, alteraciones emocionales, medicación. En otros casos, se da por haber entrado en un período de rutina con la pareja o por la edad.

El primer paso sería analizar si la disminución del apetito sexual se debe a una causa médica como anemia, cardiopatías, consumo de drogas, ingestión de determinados fármacos, etc. También una causa psicológica como falta de interés sexual por alguna experiencia previa negativa, alteraciones del estado de ánimo o problemas por el tipo de relación de pareja. En la mayoría de los casos, los problemas sexuales tienen el factor psicológico de base. Por eso, en estas situaciones conviene recurrir a la ayuda profesional.

La falta de control voluntario en el reflejo eyaculatorio del hombre puede provocar tanto eyaculación precoz como retardada. La primera es mucho más frecuente, un alto porcentaje de la población la ha padecido en alguna ocasión y supone que el reflejo eyaculatorio tarda menos de un minuto o un minuto y medio en aparecer.

Las causas de la eyaculación precoz son muy variadas. Desde que la eyaculación precoz se debe a que el hombre no distingue su nivel de excitación, hasta que tiene una mayor sensibilidad en el pene.

Actualmente se asegura que más de un 90% de los casos de eyaculación precoz son debidos a factores psicológicos o ambientales; mientras que el 10% restante encuentra su origen en desordenes anatómicos o fisiológicos.

Cuando hay dificultad para llegar al nivel de excitación adecuado, el sexo no resulta del todo placentero, ya sea por parte del hombre o de la mujer. Uno de los factores que lo produce es una respuesta insuficiente a la estimulación.

El ritmo de vida acelerado puede ser una de las causas por las que la pareja no consiga relajarse y disfrutar del momento. A veces la preocupación excesiva por nuestro aspecto también predispone a un problema en la intimidad. Después de varios años de convivencia se va perdiendo la pasión.

La aparición de dolor durante las relaciones sexuales es un problema más común en las mujeres que en los hombres. En este caso, mantener relaciones sexuales produce dolor físico. Las causas orgánicas del intercambio sexual doloroso van de la falta de lubricación o sequedad vaginal a malformaciones vaginales, infecciones, enfermedades pélvicas, hipersensibilidad o escozor al contacto. Puede haber un factor psicológico como causante de esta dificultad sexual, como períodos de ansiedad, una educación sexual inadecuada o experiencias traumáticas.

La falta de orgasmo femenino suele ir asociada a situaciones de ansiedad, depresión o estrés. Aparece en ocasiones en mujeres con una excesiva auto exigencia, baja autoestima, falta de información o problemas de pareja.

La falta de comunicación, la edad, la paternidad, las alteraciones en el estado de ánimo, y la ansiedad están, a menudo, en el origen de la mayoría de los problemas sexuales. Un psicólogo ayudará a mejorar los intercambios sexuales trabajando la confianza, potenciando la seguridad, entrenando la respiración y la relajación, etc.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com