

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 4 DE AGOSTO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

SANANDO LAS HERIDAS DE LA INFANCIA

La etapa que marca nuestra vida sin duda alguna es la infancia, en esa etapa es cuando se va formando el carácter y personalidad de cada ser, la familia y el entorno es crucial en la vida de un pequeño, si se tuvo una infancia saludable emocionalmente, estas personas generalmente suelen tener una autoestima fuerte.

Los problemas vividos en la infancia dejan heridas emocionales que contribuyen a cómo será nuestra calidad de vida cuando seamos adultos. Además, estos pueden influir significativamente en cómo, afrontaremos las adversidades.

Si bien todos en la vida nos enfrentamos a retos, adversidades y diferentes sucesos que nos van marcando, ya sean eventos agradables o algún problema ya sea físico o emocional hace que las personas generen ciertos traumas que los limitan en su desarrollo personal, familiar o laboral.

Lo cierto es que es probable que muchos de nosotros aún no hayamos cerrado esas heridas, que sigan doliéndonos y que intentemos enmascararlas.

Por ejemplo cuando una persona ha sido criada por terceras personas y no por los padres biológicos, en algunos casos estas personas desarrollan ciertos miedos, haciéndolos dependientes ya sea a una persona, al trabajo o a algún vicio provocando falta de amor en sí mismo depresión, frustración y otros problemas emocionales.

Heridas emocionales de la infancia que persisten cuando somos adultos.

El miedo al abandono. La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia. Habrá una constante vigilancia hacia esta carencia, lo que ocasionará que quien la haya padecido abandone a sus parejas y sus proyectos de forma temprana, por temor a ser ella o el, la abandonada/o.

El miedo al rechazo es una de las heridas emocionales más profundas, pues implica el rechazo de nuestro interior. Con “interior” nos referimos a nuestras vivencias, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos. En su aparición pueden influir múltiples factores, tales como el rechazo de los progenitores, o de la familia. Genera pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo.

La humillación. Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desaprueban y nos critican. El hecho que hayas escuchado a tus padres o alguna otra persona llamarte tonto/a, pesado/a. Terco/a. Mañoso/a, etc. Que se ventilaran tus errores ante los demás genera en un niño baja autoestima Las heridas emocionales de la humillación generan con frecuencia una personalidad dependiente. Además, podemos haber aprendido a ser “tiranos” y egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector.

Acepta la herida como parte de ti.

Las experiencias dolorosas que desarrollamos a lo largo de nuestra vida conforman nuestras heridas emocionales. Generalmente, nos cuesta afrontarlas. Esto es mucho más complicado cuando, a pesar

de que sabemos que algo no está bien en nuestro interior, no se busca la solución adecuada.

No te tapes los ojos, la herida existe. Absolutamente todas nuestras experiencias nos enseñan algo. Es probable que te cueste aceptarlo, pues nuestro ego es especialista en crear esa barrera de protección que oculta nuestros problemas. Aceptar una herida significa mirarla, observarla detenidamente y saber que tener situaciones que resolver forma parte de la experiencia del ser humano.

Debes aceptar y comprender que no somos mejores o peores porque algo nos haga daño. Haberte construido tu coraza es un acto heroico, un acto de amor propio que tiene mucho mérito pero que ya ha cumplido su función. Ya te protegió del ambiente que te originó la herida, por lo que es la hora de dejar ir y avanzar.

Es muy necesario para sanar nuestra herida. Intenta perdonarte y perdonar a los demás, pues es la única manera de que consigas pasar página y abrir tu corazón.

Debes entender que la voluntad y la decisión de sobreponernos a nuestras heridas son el primer paso hacia la autocomprensión y el autocuidado. No solo desarrollarás estas cualidades por y para ti, sino también hacia los demás, lo que redundará en un mayor bienestar emocional.

Es evidente que el apoyo que los demás nos brindan puede ser crucial a la hora de superar múltiples obstáculos. No renuncies a los abrazos y al mundo ellos también forman parte de ti, asistir a terapia psicológica te será de mucha ayuda para poder curar todas tus heridas y ser una mejor persona, mucho más segura, estable y feliz.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS. 998 2-89-83-74 y 998 2-89-83-75 Ext: 101 y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com