

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 4 DE ABRIL DEL 2022

EL TEMA DE HOY

UN LENGUAJE POSITIVO AYUDA A LOS QUE TE RODEAN

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Una frase puede hacer tanto daño como una bofetada. Es posible que mucha gente desconozca el efecto que el lenguaje puede tener sobre las personas, y en especial en los niños. De ahí la importancia de usar un lenguaje positivo. La infancia es el momento evolutivo en que las primeras experiencias asientan los pilares de nuestra personalidad, de nuestra autoconfianza y autoconcepto. El lenguaje de nuestros progenitores nos moldea en un sentido u otro, dándonos seguridad o, por el contrario, una autoestima baja o incluso fomentando la ira.

Por lo general el niño si no se ve capaz y no recibe apoyo, seguramente deje de esforzarse en casi todas sus tareas, y no solo por las dudas sobre su propia capacidad. También por comodidad. ¿Para qué intentarlo si lo único que voy a conseguir es frustración? Al final, para no sentir esa sensación negativa, simplemente acabe evitando cualquier obligación, cualquier propósito. Nuestra finalidad como progenitores, profesores u orientadores es la de fomentar la confianza.

La capacidad de uno mismo para verse seguro. La respuesta sería: "Inténtalo otra vez, seguro que ahora lo consigues". Algo tan sencillo aporta una sensación de tranquilidad y autoconfianza en el niño, algo con que motivarse y volverlo a intentar.

Es importante llenarnos de positividad, y de frases de esperanza donde aportar seguridad al crecimiento psicológico y personal de los niños, donde fomentar su autoestima. En nuestra cotidianidad, no solemos dar importancia a la forma de expresarnos.

Podemos quejarnos de su comportamiento, regañarlos o castigarlos.

El castigo y la crítica no servirán si no le damos una oportunidad de mejorar.

El lenguaje positivo es imprescindible en nuestra vida diaria, en nuestras relaciones y a la hora de educar a los más pequeños. Si no sabes cómo implementar un lenguaje apropiado y lleno de positivismo en la educación de tus hijos acude a terapia psicológica para que puedas aprender a transmitir mensajes con refuerzos de autoestima.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 Ext 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Tienes que conservar lo que te hace feliz.

Tenemos la mala costumbre de fijarnos en aquello que nos falta, mientras despreciamos el valor de todo lo que nos rodea. ¿Por qué no cambiar la perspectiva? Cuida lo que te hace feliz. Desperdiciamos tanto tiempo a lo largo de nuestra vida que, a veces, se nos olvida cuidar lo importante: esos detalles, momentos y personas que nos regalan dosis de felicidad, sabiduría, tranquilidad y amor, mucho amor.

No siempre estarán ahí, no siempre sucederá todo como esperamos y esto puede frustrarnos, aunque también nos hace ver lo que teníamos y no supimos aprovechar. El tiempo nos enseña a valorar, a diferenciar lo valioso de lo pasajero. Por eso, cuida lo que te hace feliz y no lo dejes para después. Somos expertos en posponer, en dejar para más tarde o para más adelante las cosas. Confiamos en que nada cambiará, ni las experiencias ni las personas. La verdad es que no podemos estar seguros de nada.

Quizás mañana no volvamos a ver a nuestra pareja, a nuestra madre, padre o hermano. Tal vez esa amiga con la que compartimos tanto dé un giro a su vida y en unas semanas se marche a otro destino o puede que tengamos los días contados en nuestro trabajo o ciudad. No está mal esperar, la paciencia también tiene sus virtudes, cuando se trata de sentimientos, vínculos y relaciones, más vale expresar todo aquello que guardamos en nuestro interior. Más bien porque puede que un día sea demasiado tarde.

Ahora bien, tampoco podemos olvidar que el tiempo también se acaba para nosotros, para hacer aquello que tenemos en nuestra lista de pendientes y que nos hace felices. Ya sea leer una novela, visitar aquel país que tanto deseamos, empezar ese proyecto que nos sale del corazón, dejarnos llevar por la música y bailar o tocar el piano. Etc.

Por lo tanto, no olvidemos reservar unos minutos o unas horas a aquello que nos gusta y que tantos momentos bonitos nos regala.

A menudo, son los pequeños detalles los que marcan la diferencia, esos que desprenden atención, comprensión y cariño, esos que nos regalan calma, paz y tranquilidad, que nos conectan con el presente, el amor y nuestro interior. Un bueno día al despertar, una llamada para preguntarte qué tal estas, sonrisas, caricias, abrazos o simplemente un silencio que acompaña en los días malos son gestos muy poderosos que regalan felicidad. También el aroma del café o de la lluvia mientras lees un libro cerca de la ventana, el placer de pasear por tu lugar preferido o simplemente la posibilidad de descansar tras un día agotador y estresante.

A veces lo más simple es lo más valioso y ni si quiera somos capaces de percibirlo. Todo lo contrario: nos empeñamos en perseguir la felicidad por caminos equivocados, sin percibir que está más cerca de lo que pensamos. Si no logras percibir la felicidad que hay a tu alrededor acude a terapia psicológica para que puedas quitarte esa venda de los ojos o modifiques tu estilo de vida para que puedas encontrar la felicidad.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com