

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 7 DE OCTUBRE DEL 2019**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA ADMIRACION EN LA PAREJA**

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

La admiración en la pareja configura un nutriente tan esencial como el propio afecto y el cariño cotidiano, es ahí donde la inspiración mutua nos ayuda a crear un vínculo más poderoso y satisfactorio. La admiración en la pareja conforma esa energía de ida y vuelta donde se consolida un amor más maduro. Cuando vemos en nuestra pareja virtudes o capacidades que nos agradan, también nosotros nos sentimos reconfortados, porque quien admira se siente inspirado es en esencia, uno de los sentimientos que más nutren una relación.

Amar es admirar con el corazón y admirar, por su parte, es amar con la mente. En una relación de pareja deben darse ambos procesos, tanto el amor como la admiración. Ahora bien, tal y como podemos imaginar, para que estas dimensiones tengan auténtico sentido deben ser recíprocas en todo momento.

Es común que en ocasiones se dé un hecho. Hay quien admira a su pareja, mientras, la otra parte, lejos de sentir lo mismo, se limita solo a dejarse admirar y halagar porque ese refuerzo es lo que necesita para validar su personalidad. Es un “necesito que me admires y te sientas orgulloso de mí para fortalecer mi autoestima, pero no esperes que haga lo mismo contigo porque aquí, quien importa verdaderamente en la relación soy yo”. Estas dinámicas son altamente destructivas. Debemos tenerlo claro: la admiración en la pareja es la piedra angular de la relación, y esta, debe conformar a su vez por ambos. Los desafíos o dificultades siempre se acaban superando cuando existe la admiración mutua. El amor, sumado al cariño y esa valoración de las cualidades del otro, configuran una sinergia poderosa e indestructible.

La admiración en la pareja es la mejor vitamina. Ahora bien, la idealización, por su parte, es un contaminante. Y lo peor de todo es que es algo común, algo en lo que caemos casi sin darnos cuenta. Idealizamos al otro porque proyectamos deseos propios, porque el amor a veces es ciego y magnifica potenciales, capacidades y comportamientos que no son reales. Tarde o temprano abrimos los ojos, es cierto, pero por el camino puede haberse desprendido parte de nuestra dignidad y autoestima. La admiración por la persona amada debe estar focalizada en hechos concretos. Debemos verla, sentirla, ser ese rasgo que tanto nos gusta, nos ayuda y nos inspira.

Tener a alguien a quien admirar y que nos admiren se refleja en nuestro bienestar. Este sentimiento de ida y vuelta (tú me inspiras a ser mejor y yo te inspiro a superarte) es un ejercicio altamente nutritivo en el ser humano. La admiración en la pareja, así como en nuestras relaciones de amistad y de familia, contribuyen al bienestar psicológico y a la satisfacción vital. Si no sabes cómo expresar este sentimiento o no la admiración no es reciproca entre ambos acudan a terapia psicológica para que puedas expresar todo lo que sienten.

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... Hay una relación entre la Autoestima y el consumo de drogas.

Mantener una autoestima sólida y estable no siempre es una tarea fácil; puede complicarse por un nivel de inteligencia emocional bajo, carencia en habilidades sociales o una infancia complicada. Podríamos definir la baja autoestima como el resultado emocional de una valoración deficiente o una evaluación en negativo de nuestra propia valía. El desarrollo de la autoestima como rasgo, crea una serie de disposiciones que tienden a acompañar a la persona el resto de su vida. La calidad de la autoestima de un individuo suele ser un potente factor motor de las direcciones que este va tomando a lo largo de su vida.

Si la comunicación y los patrones de relación interpersonal ente adulto y niño, esencialmente en el seno familiar, no se asientan en el cariño, el respeto y la consideración, podría estar cimentándose una personalidad doliente de incertidumbre, inseguridad y confusión; este sería el principio perfecto para desarrollar una adicción.

Ya sea que se trate de un niño o un adulto, en términos generales, la presencia de baja autoestima puede derivar en una sensación de hallarse atrapado, sin posibilidad de evolución o cambio; la motivación y la energía para acometer planes tendería también a mostrarse reducida. La mayor parte de las actividades vitales, dada esta situación, se le podrían plantear a la persona como excesivamente difíciles. De ahí podría surgir en potencia la tendencia a conductas destructivas y de escape, que es precisamente lo que abre la puerta al consumo de tóxicos y a las adicciones.

A fin de cuentas, el consumo de sustancias que alteran el estado de conciencia, en el contexto de la relación entre autoestima y el consumo de drogas, no es más que una manera sencilla de deshacerse, aunque sea temporalmente, de las aflicciones que la baja autoestima impone en quien carece de ella. Una manera de evadirse de un diálogo interno muy destructivo.

Por tanto, la primera línea de intervención que se debe abordar para tratar a una persona adicta al consumo de sustancias suele ser el trabajo con su autoestima y su amor propio. De esta manera es como se orienta la asociación entre autoestima y consumo de drogas. Si estás pasando por algo similar acude a terapia psicológica para que puedas darte cuenta del valor que tienes como persona.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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