

Los complejos en jóvenes

DEFINICIÓN DE **ACOMPLEJADO**



El término **acomplejado** procede de **acomplejar**, un **verbo** que alude a sufrir (o hacer sufrir).

Para comprender a qué alude la noción de **acomplejado**, hay que tener en claro qué es un complejo psíquico¹. Se trata de **pensamientos, imágenes simbólicas y emociones que afectan el comportamiento** de un sujeto, permaneciendo por lo general reprimidas. Estas ideas se vinculan a

experiencias de la **persona**.

El ser humano **acomplejado** se encuentra **perturbado** por este sistema de pensamientos, imágenes y emociones que se construye a través de sus experiencias. Supongamos que un adolescente obeso recibe constantemente burlas de sus compañeros de **escuela**, quienes se ríen de él y le ponen apodosos ofensivos. El muchacho, ante esta situación, está **acomplejado** por su condición física. De esta manera, prefiere no asistir a eventos sociales, no realiza deportes ni va a la piscina. Su intención es "*ocultar*" su exceso de peso y pasar desapercibido. Como se puede advertir, este complejo psíquico modifica su conducta, ya que posiblemente tenga ganas de disfrutar de una fiesta o de nadar cuando hace **calor**, pero opta por no hacerlo.

El complejo, por lo general, surge a partir de una **disconformidad** de la persona con algún aspecto de su existencia. A partir de la percepción de sí mismo, el sujeto puede desarrollar un sentimiento de incapacidad. Así se convierte en un individuo **acomplejado** que no logra sentirse en plenitud.



En esta ocasión quiero tocar un tema que si bien no trasciende en todas las personas, está presente en la juventud y en más personas de las que pensamos. Desde el punto de vista

¹ *adjetivo*

De la mente o relacionado con ella.

psicológico este se define como un punto de focalización sobre un defecto ya sea real o imaginario y físico o psicológico.

Es un aspecto que debemos tener en cuenta los jóvenes y más que todo aquellos que sufren este tipo de situaciones, por esta razón se quiso dar importancia y profundizar más acerca del tema. Tal vez al conocerlo y saber de dónde provienen y como son conocidos, se puede aportar un poco a disminuir este índice.

Los complejos físicos suelen ser los complejos que más nos afectan a hombres y mujeres adolescentes puesto que es una edad de cambios, de aceptación y de maduración, es en esta etapa en la cual nos definimos quienes somos. Características como el ser muy altos, muy bajitos, gordos, con acné, el cabello, etc...



- Los complejos son respuestas que genera nuestra mente ante una discapacidad o una diferencia con los demás.
- En la mayoría de los casos se trata de pensamientos irracionales que atormentan a la persona la cual les da un valor sobre dimensionado y de ahí el malestar que se produce.
- Pocas veces tienen que ver con la realidad del individuo y realmente es la propia persona la que ha exagerado ese complejo y le ha dado una importancia superior a la debida.
- Es muy importante superar los complejos y saber afrontarlos: hay que identificar el

problema e intentar cambiar los pensamientos negativos por los positivos.

¿Cuándo suelen aparecer?

- Generalmente se originan en la infancia, se afianzan en la adolescencia y, si no se superan, se manifiestan abiertamente en la etapa adulta.

¿Por qué se originan?

- Los complejos se generan en la propia mente, a menudo ese defecto que se ven ni siquiera existe, todo está en su cabeza.
- **Su origen reside en múltiples factores:**
 - defectos físicos.
 - choques emocionales.
 - deseos no satisfechos.

TIPOS DE COMPLEJOS:

Existen complejos físicos, emocionales (psíquicos), y sociales.

Complejos físicos: Estos complejos son los que más se presentan en las personas sobre todo en las mujeres, puesto que estas sufren una mayor presión ante la sociedad en cuanto a lo físico. Algunas se preocupan por la estatura, otras por su peso, también por el tamaño de los senos, cola etc...



Sentirse acomplejado

Por la envidia de los demás.
Por el qué dirán
Por las amenazas y las burlas

Complejos emocionales: Este tipo de complejos se relaciona con la timidez, la falta de cultura, la dificultad de expresión con los demás.

Complejos sociales: Estos complejos se presentan tanto en hombres como en mujeres y muchas veces generan envidia puesto que tienen que ver con el dinero, las clases, la profesión, los orígenes etc...

De la educación que nos da la familia depende mucho nuestra personalidad y los complejos

que se tienen durante la vida, principalmente cuando no logramos alcanzar algunas metas o realizar algún sueño, quizás por limitaciones económicas u otras razones muchas veces que no dependen de nosotros (**no satisfechas**).

¿Cómo se manifiesta una persona acomplejada?

- Generalmente nos encontramos con personas atormentadas, amargadas, que se sienten incómodas y rechazan los cambios naturales de la vida.
- Son personas que se sienten inseguras e inferiores a los demás.
- Tienen problemas de autoestima importantes.
- Los complejos físicos son difíciles de asumir: vivimos en una sociedad marcada por lo superficial y lo físico, que a menudo no busca más allá, en el interior de las personas.

El papel de la familia

- La familia es el primer factor determinante de los complejos.
- Hasta los 8 años los padres forjan el 90% de los criterios con el ejemplo.
- La sobreprotección o la falta de apoyo, así como los reproches sobre determinados comportamientos o conductas del niño causan en éste una baja autoestima.
- Si en su familia el niño no se siente querido, valorado o respetado, su personalidad se tornará frágil e insegura.

El papel de la escuela

- El otro gran foco generador de complejos es el entorno escolar.
- Los niños tienen una gran capacidad para mofarse de los defectos ajenos y bautizar a la víctima con el más sangrante de los apodos posibles.
- Por esa razón convertir en complejo una característica física (una estatura baja o muy alta, la obesidad, las piernas torcidas, los dientes defectuosos, una gran nariz, etc.) mediante la burla puede derivar en un severo problema de autoestima.

El papel de la sociedad

- Las pautas de belleza o de vida que marca la sociedad no siempre se ajustan a la realidad.
- Por ello las personas que queden al margen de estos cánones pueden ser presa fácil de complejos.
- Un sector especialmente sensible a estas circunstancias son los adolescentes: para ellos

pueden cobrar una dimensión insospechada factores aparentemente tan inofensivos como la aparición de granos, el cambio de la voz, ganar peso o tener un busto pequeño.

- El no saber adaptarse a estos cambios físicos puede conllevar un sentimiento de inseguridad continuo en algunos adolescentes.
- En esta etapa de la vida la apariencia física pasa a ocupar un lugar primordial.

La vulnerabilidad de nuestros complejos depende de nuestra autoestima y de ella

ALGUNAS RAICES DE NUESTROS COMPLEJOS



- Los estereotipos que crean los medios de comunicación y en general la sociedad convierten a los adolescentes en personas vulnerables ante esto.
- El compararnos con los demás creando inconformismo, insatisfacción etc...
- Los comentarios que hacen algunas personas principalmente de la familia además de nuestros amigos, conocidos entre otros, sean conscientes o inconscientemente, generan una gran inestabilidad en la persona.
- La burla de los compañeros o conocidos, la cual en algunos casos resulta siendo algo tan repetitivo que se vuelve un complejo en la persona.



Cómo superar los complejos

- Buscar siempre el lado positivo de las cosas, no todo es negro y negativo, seguro que hay algo que se puede destacar.
- Potenciar tus virtudes y tapar los defectos para superar los complejos, una vez asimilados.
- Ser realista y saber lo que cada uno tiene y a dónde puede llegar.
- Ponerte retos y metas cercanas y accesibles para reforzar tu autoestima, pensando siempre en positivo.
- Intentar tapar los defectos aunque no siempre se puede.

Aprender a vivir con los complejos

- Lo primero siempre debe ser descubrir las causas del complejo y auto convencerse de que el complejo puede ser vencido.
- Tres normas básicas que permiten o ayudan a superarlos:
 - ☑ *tener un conocimiento de sí mismo y aceptarse tal como cada uno es.*
 - ☑ *realizar un esfuerzo personal para superarse.*
 - ☑ *abrirse a los demás, iniciar una apertura social.*
- Es fundamental aprender a vivir con los complejos, es importante no obsesionarse con ellos y ser consciente de tus complejos para asimilarlos.
- Rescatar el sentido del humor.
- Aprender a quererse uno mismo, aceptándose y valorándose, con virtudes y defectos.
- Buscar los aspectos positivos de la propia personalidad y repasar nuestras virtudes y cualidades.
- Jamás se debe basar la conducta, el comportamiento, la vida en general, en la apariencia externa.
- Reforzar la autoestima con pensamientos positivos: así se gana confianza y seguridad en sí mismo, que son los factores que se pierden con los complejos.

- Hay que valorarse por lo que uno es, y no por lo que los demás digan de uno.



En las personas acomplejadas la autoestima es un sentimiento valorativo, ya que nos indica el aprecio que podemos tener de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

1. **Intenta no exteriorizar tus complejos.**

Es desagradable cuando por culpa de los **complejos** que nuestros amigos puedan tener, nos llegan a molestar todo el rato con comentarios negativos acerca de si mismos o los demás, como buscando nuestra lástima y compasión, *¿verdad?* Intenta controlar internamente tus complejos, evita dejarte llevar y cargar sobre los demás todo lo que sientes y no te muestres tan afectado por ello.

2. **No intentes generar lástima.**

Es incómodo estar junto a alguien que siempre está lamentándose, puede que la queramos pero nos acaba agobiando. No seas tú esa persona. Procura respetarte a ti mismo un poco más y evita buscar la compasión de los demás.

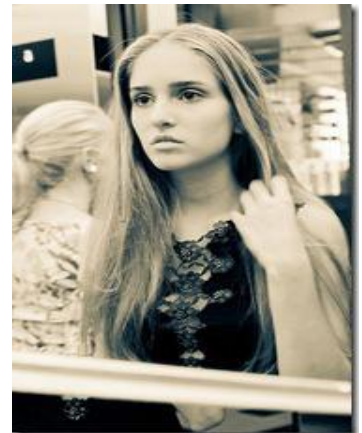
3. **No te recrimines tanto, *elóciate más.***

Intenta machacarte menos por tus propios errores, fallos y fracasos. Más bien, procura elogiarte internamente y recordar constantemente las cosas que sí haces bien.

En cuanto a tu trato con los demás, elógiales y no busques fallos que señalar en ellos.

Si quieres ser una persona sin complejos debes mostrarte seguro en ti mismo, en poder elogiar a los demás sin sentirte menos por ello, y en no tener necesidad de andar

mostrando en qué fallan los demás para sentirte mejor tú misma. Una mujer segura actúa



así, inténtalo aunque te cueste, así puedes formar seguridad en ti mismo.

4. **Esfuézate en pensar positivamente.**

Admiremos y sigamos los pasos de verdaderos ejemplos de vida, pero nunca te permitas envidiar a nadie ni a nada y ten cuidado con lo que deseas porque se te puede hacer realidad y muchas veces no es lo que nos conviene.

5. **Muéstrate seguro en ti mismo.**

Aunque al principio tengamos que actuar para hacerlo, mostrémonos siempre seguras de nosotras mismas y proyéctemelo al exterior, a medida que lo hagamos nuestros complejos irán decreciendo.



Espero les sea de gran ayuda y recuerden que solamente debemos vivir para ser mejores personas.



Infografía:

<http://www.chicasdehoy.com/2012/11/los-complejos-en-jovenes/>

Copyright © 2008-2016 - <http://definicion.de/acomplejado/> Privacidad - Contacto - Gestionado con WordPress

<http://salud.ccm.net/faq/4230-el-mundo-de-los-complejos>

<http://eldiariodelanena.com/wp-content/uploads/2013/12/DIETA-CONTRA-ESTRE%C3%91IMIENTO.jpg>

https://www.google.com/search?espv=2&rlz=1C1RNPN_enPA376&biw=1280&bih=923&q=problemas+de+la+juventud+acomplejada&oq=problemas+de+la+juventud+acomplejada&gs_l=serp.3...4270.8352.0.9216.16.13.0.0.0.0.0..0.0....0...1.1.64.serp..16.0.0.jQjkjgvkIN8

<http://saludimagen.com/wp-content/uploads/2015/10/positiva.jpg>

http://quesonloshabitossaludables.weebly.com/uploads/1/4/4/8/14480314/4160117_orig.jpg

<http://www.cdn.uolala.com/getimage.ashx?width=730&q=70&src=/event-covers/b-yo-estoy-bien-y-tu-desarrollo-actitud-positiva-2015052807390475-904cb7.jpg>

<http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima-motivacion/autoestima-motivacion.shtml#conclu>

<http://www.todamujeresbella.com/11179/consejos-mujeres-con-complejos/>