

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 27 DE JULIO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE TE HACEN INFELIZ

Algunas causas que provocan sufrimiento son ajenas a ti y no puedes controlarlas. En cambio el propio pensamiento, así como las actitudes y el comportamiento, si están en tus manos, y aun que no consigas la felicidad perfecta, si puedes reducir los niveles de infelicidad que tú mismo generas o propicias al mantener algunas creencias, actitudes o comportamientos que te perjudican.

Actitudes y comportamientos que te hacen infeliz.

Asumir falsas expectativas sobre cómo debes ser. Si miras a tú alrededor y la gente lleva un determinado estilo de vida muy diferente al tuyo, puedes acabar pensando que hay algo malo en el modo en que llevas tu vida y que deberías ser como los demás. Intentar convertir tu vida en lo que la sociedad o tu entorno cercano desee, solo servirá para hacerte infeliz. Construye tu vida en base a tus preferencias, tus valores y tus deseos. Tal vez a la gente a tu alrededor les gusta llevar vidas complicadas y llenas de experiencias mientras que a ti te gusta llevar una vida más sencilla y disfrutar de pequeños placeres. No hay nada malo en eso. Lo importante es que tengas claro lo que de verdad deseas y construyas tu vida en base a ello.

Quéjate de todo. Cuando te quejas por todo no dejas el mínimo espacio para la felicidad quejarte de tu casa, de tu

carro, de tu trabajo, de tu jefe, de todo... Llena tu mente con pensamientos negativos y no deja que fluya tu creatividad y sobre todo la paz.

Autocharla derrotista. Consiste en decirte a ti mismo frases que te hacen sentir mal y sabotean tus oportunidades de éxito, bajan tu autoestima y hacen que tu rendimiento disminuya. Son frases como: no puedo, no soy lo bastante bueno, voy a fracasar, seguro que sale mal, siempre tengo mala suerte. Cambia estas frases por otras como: lo importante es intentarlo, puedo hacerlo, no tengo que hacerlo perfecto sino tan solo hacerlo, vale la pena arriesgarse. Etc.

Compararte con los demás. Una de las principales cosas que te hacen ser infeliz y sentirte mal es compararte con los demás. Siempre hay alguien mejor, alguien más atractivo, alguien con más éxito o con más amigos. Si te comparas con aquellos que tienen más que tú, te sentirás mal. Como muchos, usa las comparaciones para trazarte metas que de verdad deseas o para buscar nuevos caminos. Por ejemplo, puedes ver que una persona tiene un trabajo que te encantaría realizar. En vez de compararte con esa persona y sentirte mal, descubre lo que tienes que hacer para conseguir algo similar y ve por ello.

No dejar el pasado en su sitio. Es bueno aprender del pasado pero sin quedarte enganchado en él. No dejes que tu pasado rijá tu vida. No dejes que las malas experiencias pasadas moldeen tu vida futura. Si dejas que el pasado ejerza una influencia demasiado grande en ti, tendrás menos control sobre tu vida y tu futuro del que podrías tener muchos beneficios se verá opacado.

Buscar culpables. A menudo, culpamos a los demás de nuestros problemas. Pensamos, por ejemplo, que si nuestros padres hubieran sido mejores, nuestras vidas serían ahora más felices. Culpamos la falta de oportunidades, a nuestras desventajas socioeconómicas, a la crisis que atraviesa nuestro país o a cualquier otra cosa.

Por supuesto, es cierto que todas esas cosas pueden haber influido en nuestras vidas y puede ser cierto que si hubieras tenido unos padres perfectos tal vez habrías sido más feliz o haber logrado más cosas en la vida. Pero culpar no cambia nada, solo genera resentimiento y amargura y te vuelve débil porque te quita todo el control que puedas tener y te pone en la posición de una víctima indefensa.

Si tienes tendencia a buscar culpables, proponte renunciar a ella desde este mismo instante.

No ser capaz de perdonar o perdonarte. Tanto tú como los demás van a cometer errores en más de una ocasión. Por eso es muy importante saber perdonar o perdonarte para poder seguir adelante y no quedarte estancado en temas del pasado.

Dar vueltas mentalmente pensando si has tomado la decisión correcta. Nunca podrás estar del todo seguro si has tomado la decisión correcta. De hecho, probablemente no existan las decisiones correctas porque lo que es una buena decisión hoy, puede dejar de serlo mañana, cuando las circunstancias cambian. Por tanto, una vez tomada la decisión, comprométete con ella, haz lo mejor que puedas con las consecuencias que dicha decisión te traiga, céntrate en lo positivo y en lo bueno que puede aportarte, enseñarte o traer a tu vida.

Criticar todo. Vivir juzgando la mayoría de lo que ves, comes, haces o hace la gente a tu alrededor es una pista de que estás intentando ser infeliz; mejor di, ve, come y haz lo que te gusta.

Complicar tu vida innecesariamente. Un modo habitual de complicarte la vida es la de tener demasiadas cosas entre las que elegir. Por ejemplo, si vas a comprar un coche y te propones evaluar todos los modelos que existen en el mercado, puedes acabar estresándote innecesariamente y con una cantidad tan alta de información y de elecciones posibles que no sabes qué hacer. Además, luego puede no satisfacerte del todo tu elección porque después de tanto esfuerzo invertido puedes acabar esperando demasiado. Si te ha gustado el coche de un anuncio y algunos que viste por la calle, echa un vistazo a esos pocos y elige. Hay cosas mejores en las cuales puedes invertir tu esfuerzo mental. Además, la vida ya se complica sola con frecuencia; no te añadas complicaciones innecesarias, pues hay cosas que no tienen tanta importancia como para tener que dedicarles tanto tiempo y energía.

Estas son algunas actitudes y comportamientos que te hacen infeliz. Si los reconoces en ti y te propones cambiarlos, lograrás sentirte más feliz.

Aunque muchos hábitos causan infelicidad, lo cierto es que en ocasiones son inevitables; sin embargo, el nivel de felicidad depende de ti. Una vida saludable, activa y positiva te ayuda a hacer la diferencia entre ser feliz o infeliz.

Permítete celebrar, comparte con tu familia y amigos en esas ocasiones en las que el ambiente es diferente, vete de

vacaciones, diviértete saliendo de la rutina y mejor aún, déjate ser feliz.

Si consideras que aun intentándolo, no logras ser feliz, es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que la vida se va muy rápido y vale la pena ser 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.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.