

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
LUNES 24 DE AGOSTO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LAS BARRERAS MENTALES

La mente puede ser tu mejor amiga, o en caso contrario, tú peor enemiga. Por un lado, puedes lograr cosas increíbles si absorbes todo su potencial, usándola de la mejor manera. Sin embargo, **puede llegar a convertirse en tu peor pesadilla, creando impenetrables barreras mentales de las que incluso, puede que no estés consciente.**

Las barreras mentales son todo tipo de pensamientos, valoraciones y creencias que te impiden avanzar hacia la consecución de un objetivo y afectan tu desarrollo personal, pueden empeorar tu calidad de vida, hasta el punto de ser un obstáculo para lograr el éxito, la autoconfianza y la propia felicidad.

Estas barreras mentales pueden manifestarse **de varias formas: el miedo al fracaso, la duda, la desconfianza, el pesimismo, el miedo a la incertidumbre, los miedos sociales, la pereza, el miedo a la desilusión, la incredulidad, la ira, el odio, el nerviosismo, etc.** Para destruir dichos muros, es imprescindible desaprender, para luego aprender a tener nuevos hábitos de pensamientos que puedan equilibrar la balanza en la ecuación **pensamiento-emoción-acción.**

Puedes encontrar millones de excusas: **obstáculos físicos reales, falta de dinero, escasez de tiempo, falta de conocimientos, responsabilidades que se interponen en el camino, etc.** Para no hacer lo que deseas o necesitas realizar.

El miedo es la barrera mental más grande y extendida. Existen diversos tipos de miedos que pueden amordazar y bloquear, impidiendo que hagas cosas que deseas hacer.

Puedes tener miedo a fracasar si ves el fracaso como una prueba irrefutable de tu incompetencia en vez de verlo como lo que realmente es: algo inevitable que nos ocurre a todos tarde o temprano debido a la propia imperfección humana (de la que nadie está libre).

El miedo a la incertidumbre es otro de los grandes miedos que te bloquean. ¿Y si hago esto y luego me siento peor? ¿Y si sale mal? ¿Y si no es como yo esperaba? El miedo a la incertidumbre está muy relacionado con el pesimismo y la falta de confianza.

La persona optimista piensa que si puede salir bien, saldrá bien y que si no es lo que esperaba, al menos es una experiencia nueva que puede aportarle algo. La vida nunca es realmente perfecta. Cualquier cosa puede tener un lado negativo. Somos nosotros los que hacemos que lo que tenemos valga la pena o no. Si te sientes mal contigo mismo, te llevarás el malestar vayas donde vayas, por muchos cambios que hagas en tu vida. Si te sientes bien y afrontas la vida como un lugar en el que vivir todo tipo de experiencias, entonces no tendrás miedo de hacer cosas nuevas o perseguir tus metas porque sabrás que, suceda lo que suceda, vivirás una serie de experiencias que te aportarán algo. Es decir, en vez de regirte por el esquema

mental que dice **“Tengo que ser feliz y vivir una vida satisfactoria y sin problemas siempre”**, es preferible regirse por el esquema que diga **“La vida consiste en vivir experiencias de todo tipo y, aunque prefiero que sean experiencias buenas, algunas serán malas pero también pueden aportarme algo bueno”**. Como ves, son dos formas de pensar muy diferentes. **La primera** es un imposible y hace que tengas miedo de hacer cualquier cosa que pueda causarte algún tipo de dolor o que conlleve el más mínimo riesgo de ello. **La segunda**, por el contrario, te empuja a actuar y a tener experiencias, a perseguir tus metas y tus sueños y aceptar cualquier tipo de consecuencia, positiva o negativa.

La sensación de falta de control y de autoeficacia también funcionan como grandes barreras mentales. Por supuesto que no controlas todo lo que sucede en tu vida. Pero tener control sobre tu vida no significa poder controlar las cosas que te van a suceder, sino controlar las que ya han sucedido. Es decir, tú no controlas que haya una inundación que destruya tu casa, pero sí controlas lo que haces para solucionar esa situación. En eso consiste el control. Si te riges por esta definición de control, verás que tienes mucho más control del que crees.

La autoeficacia hace referencia a lo capaz que se ve una persona de afrontar una situación, solucionar un problema o alcanzar una meta. **Expresiones como “no sé hacerlo”, “soy demasiado torpe”, “jamás lo lograría” son barreras mentales.** Para librarte de ellas analiza si son realistas y, si lo son, busca como solucionarlas. A veces, un entrenamiento para adquirir ciertas habilidades o conocimientos es lo único que necesitas para sentirte más capaz. En otras ocasiones tendrás que ponerte en marcha

y dar tan solo el primer paso, incluso aunque creas que no lo lograrás. Una vez hecho, te sentirás más competente y, con cada paso que des, irá aumentando tu sensación de competencia. Recuerda que pedir ayuda es un modo tan aceptable como cualquier otro de afrontar un problema.

El miedo a la desilusión implica miedo a sufrir. Si has tratado de alcanzar una meta determinada sin lograrlo y llevas a tus espaldas muchos fracasos y decepciones, es normal que tengas miedo a que suceda otra vez, porque puede dolerte incluso más que antes, y es normal que vayas perdiendo la esperanza con cada fracaso. Pero el único modo de combatir este miedo y el dolor de la desilusión es a través de la aceptación. Implica aceptar lo que sucede en tu vida, sea bueno o malo, y luego tratar de hacer lo mejor posible con ello. Si fracasas tres veces seguidas reconoces que has fracasado, lo aceptas y luego tratas de encontrar el motivo, aprender algo y hacerlo de otro modo la próxima vez.

Los miedos sociales son a menudo una gran barrera mental que puede impedirnos hacer muchas cosas. La fobia social es una dura prueba pero puedes aprender a tener una vida satisfactoria a pesar del ella y, al hacer esto, harás que el trastorno se vaya debilitando cada vez más.

Algunas barreras mentales son muy fuertes y se resisten a caer, por eso es muy importante que pongas a prueba tu fuerza de voluntad. Si sientes que no puedes derribar tus barreras mentales es importante buscar la ayuda de un especialista en salud mental es decir un Psicólogo/a, Así podrás crecer como persona y tener un mejor desarrollo personal.

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.