

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 31 DE AGOSTO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LA DESCONFIANZA EXCESIVA

Las personas desconfiadas en extremo **suelen ser personas temerosas, mal pensadas, recelosas, que siempre piensan que los demás les están intentando engañar o perjudicar de algún modo.** Por esto suelen estar alerta de todo lo que los otros dicen o hacen, interpretando, muchas veces sin motivo, que están tramando algo contra ellos. **Siempre encuentran algún motivo de sospecha, alguna señal oculta que, a su juicio, revelan los malos propósitos que los demás tienen hacia ellos.** No creen en la lealtad de los otros y siempre piensan mal de los desconocidos, incluso de las personas más allegadas.

Cierto grado de desconfianza puede protegerte de futuras traiciones o engaños por parte de los demás **pero la desconfianza excesiva puede impedirte tener relaciones satisfactorias con otras personas, iniciar relaciones nuevas o llevar a buen término ciertas transacciones comerciales.**

Factores que influyen a la desconfianza excesiva.

Tu nivel de sensibilidad ejerce una gran influencia

A veces, no confías en alguien porque piensas que el daño que podría causarte sería demasiado grande, te afectaría mucho y no podrías soportarlo. Esta alta sensibilidad al

dolor emocional puede convertirte en una persona mucho más desconfiada de lo que te conviene ser. Es una desconfianza que está motivada por el miedo, por la sensación de falta de capacidad para afrontar los golpes de la vida. Cuando una persona se siente lo bastante fuerte o resiliente como para afrontar las posibles traiciones de los demás y considera que sabrá manejarlas y solucionar los problemas que los otros puedan ocasionarle, estará más dispuesta a confiar y sus relaciones con los demás serán más satisfactorias.

Por tanto, aumentar el nivel de resiliencia, autoestima y confianza en uno mismo hace que la gente sea más confiada mientras que la baja autoestima aumenta la desconfianza.

La falta de apoyo.

Cuando una persona está sola y, por tanto, debe afrontar sola cualquier problema con el que se encuentre en su vida, tiene más probabilidades de ser desconfiada con los demás porque la falta de apoyo puede generarle inseguridad. Es mucho más fácil afrontar cualquier contratiempo cuando tienes a alguien a tu lado.

Si no cuentas con apoyo, puedes tener mucha razón a la hora de tener más cuidado con los demás y ser más prudente. Pero no confundas la prudencia con la desconfianza excesiva. Ser prudente implica observar con cuidado, ir despacio, no confiar demasiado pronto en alguien que no conoces y tomar precauciones razonables en tu trato con los demás.

Las malas experiencias.

Si en el pasado has tenido malas experiencias puedes haberte vuelto excesivamente desconfiado porque temes que se vuelva a repetir. Si te han traicionado o se han aprovechado de ti con demasiada frecuencia, necesitas descubrir qué es lo que te lleva a involucrarte en cierto tipo de situaciones o con cierto tipo de personas una y otra vez.

Por supuesto, hay personas que no son de fiar. Si tienes a juntarte con este tipo de personas que te acaban haciendo daño, está claro que necesitas cambiar.

¿A qué se debe esta tendencia? Cuando hemos vivido una experiencia que nos ha causado algún tipo de daño y nos ha afectado de un modo intenso y que, además, no hemos podido resolver de una manera satisfactoria, no es nada extraño que, inconscientemente, tendamos a implicarnos en una situación similar en el futuro, como buscando una segunda oportunidad para hacerlo mejor. Por desgracia, esta tendencia suele acabar con una repetición de la misma experiencia negativa y el mismo doloroso resultado porque este no es el modo adecuado de afrontar lo sucedido en tu pasado.

Como saber en quién puedes confiar.

Las empresas o profesionales dignos de confianza te dan una amplia información sobre su negocio y sobre ellos mismos. Sabes quiénes son, dónde están, su forma de trabajar, responden con claridad a tus preguntas y parecen conocer bien su negocio porque le han dedicado tiempo y esfuerzo (algo que no hace un estafador, pues busca siempre la gratificación más inmediata y fácil).

En Internet. Las páginas web más dignas de confianza están mucho más elaboradas. Muestran sus productos con amplias descripciones y al ver la página se nota que se ha invertido en ella tiempo y trabajo. A los ladrones y estafadores no les gusta mucho trabajar, por eso se dedican a robar a los demás, de modo que la mayoría tampoco trabajará mucho para estafarte (los ladrones de cuello blanco no son los que más abundan). Los sitios web dignos de confianza ofrecen también formas de contacto, aportan datos para que sepas quiénes son y dónde están y describen con detalle todo el proceso de compra, envío, pago, política de devoluciones, etc.

Entre amigos y conocidos. El mejor modo de saber si alguien es digno de confianza consiste en no confiar demasiado pronto sino esperar a conocerlo, pero siempre dando el margen de confianza más amplio posible. Es decir, si confiar en alguien no te va a causar un daño grave en caso de equivocarte, entonces es preferible confiar.

Saldrás ganando si tiendes a pensar bien de los demás en vez de pensar mal y arriesgarte un poco (excepto en situaciones especialmente importantes donde es mejor ser prudente).

Mantén un equilibrio

Ser demasiado desconfiado te librarás de ciertos golpes, pero no te dejará ser plenamente feliz ni conectar con los demás, y ser demasiado confiado en un mundo en el que vivimos sería totalmente desadaptativo. Para tener un equilibrio en tu confianza debes primero Confiar en ti mismo, así conseguirás una fuerza que te protegerá de cualquier obstáculo. Confiar en la verdadera intuición, y

aprender de la experiencia, son formas prácticas de llegar al término medio.

La confianza es algo que se gana con el tiempo, por lo que la desconfianza también. Tan malo sería confiar a ciegas ante una persona que acabas de conocer como desconfiar hasta el punto que esto te impida conocerla.

Si sientes una desconfianza excesiva e injustificada ante todos los que te rodean en grado tan extremo que sueles evitar el contacto social. Es importante que busques ayuda psicológica para saber a que se debe esa desconfianza excesiva y poderla manejar adecuadamente, para tener una vida plena y 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.