

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 07 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

CUIDADO CON LA NEGATIVIDAD

El ser humano tiene la capacidad de copiar actitudes y formas de pensar, podemos decir que, tanto las actitudes como los estados de ánimo resultan ser contagiosos, y más aún cuando permanecemos expuestos a ellos durante mucho tiempo. Gran parte de la responsabilidad depende de las neuronas espejo o cubelli, fundamentales para la empatía y para poder ponernos en el lugar de los demás. Esta habilidad es positiva, pero también tiene un impacto negativo, porque podemos propagar fácilmente la negatividad de quienes nos rodean, mucho dependerá de nuestro entorno pues muchos están pendientes de lo que hacen los demás y no de su labor. Es parte de la condición humana así somos !!

Por otro lado debemos recordar que somos espejos unos de los otros y esta situación es un llamado a ver en nuestro interior y buscar nuestra propia negatividad.

SE PROPAGA COMO UN VIRUS.

Aunque no siempre estamos dispuestos a admitirlo, debemos aceptar que las opiniones de los demás nos afectan e influyen en nuestro comportamiento, entonces, las opiniones negativas tienen un mayor impacto y generan un cambio de actitud en comparación con las opiniones positivas.

Como los virus y las fuentes de contagio son mayores en el caso de la tristeza que la felicidad. En otras palabras, cada amigo feliz aumenta nuestras posibilidades de ser felices en un 11%, pero solo necesitamos un amigo triste

para duplicar nuestras posibilidades de ser infelices. Así que ya lo sabes, puede que en el día a día te encuentres con más de una persona con esta actitud, pero dependerá de ti ser parte de ese grupo de personas.

TAMBIÉN LA HOSTILIDAD Y EL MAL HUMOR SON CONTAGIOSOS.

La hostilidad, por lo tanto, implica una conducta abusiva y agresiva que puede reflejarse en violencia emocional o física, de mano de una sola persona, un grupo pequeño o una gran cantidad de gente y estar dirigida, de igual forma, a uno o más sujetos. Este se relaciona con el mal humor pues este estado de ánimo se refiere a la irritación o enfado con frecuencia y por motivos insignificantes.

Rápidamente percibimos el mal humor y la hostilidad, y tan pronto como lo hacemos, algo cambia en nuestro cerebro, cambia nuestra forma de percibir el mundo. Interpretamos las interacciones más groseramente, y esto nos hará asumir la misma actitud que terminará difundiéndose. Como decíamos al principio el ser humano es capaz de adquirir nuevos modelos de comportamiento, sin que este se dé cuenta puesto que estamos dotados con esa capacidad, además que directamente influirá en el tipo de personas que nos rodea; poco a poco estaremos cayendo en su negatividad y además ahora nosotros seremos quien la propague.

RODÉATE DE PERSONAS QUE SACAN LO MEJOR DE TI.

Sería bueno realizar un autoanálisis con preguntas como: ¿En qué momentos, sin estar consciente, soy negativo(a)?, ¿Cómo reacciono ante los eventos estresantes en el trabajo y en mi vida personal? ¿Qué es lo que significa la negatividad para mí?

Para poder ayudar y no dejarnos arrastrar ni contagiar por la negatividad es necesario ser compasivos con las personas negativas. Observa su

comportamiento para ver de dónde viene su pesimismo. La mayoría de las ocasiones proviene de su niñez; de cómo fueron tratados, los valores que les fueron enseñados y qué los motiva a actuar de la esa manera

Incluso si no lo queremos, los estados de ánimo de las personas que nos rodean pueden terminar teniendo un gran impacto en nuestras emociones y actitudes.

Es por eso que es importante tener mucho cuidado al elegir a quién dejamos ingresar en nuestro círculo íntimo. Estar rodeado de personas que puedan sacar lo mejor de nosotros, Por supuesto, también tenemos que asegurarnos de convertirnos en personas con quienes los demás puedan percibir una energía positiva.

La buena noticia es que cuando somos conscientes del hecho de que existe un contagio emocional, podemos alentar a los demás a centrarse en el lado más positivo de las cosas.

Es cierto que las emociones positivas son mucho menos contagiosas, pero sigue siendo el mejor regalo que podemos hacerle a alguien cuando está pasando por un mal momento.

Si consideras que hay negatividad en tu vida es muy importante que asistas a terapia psicológica, para aprender a vivir feliz y disfrutar de la vida.

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

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.