

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 18 DE MAYO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA

“La insatisfacción es la sombra de la ambición”

Vivimos en una sociedad que busca satisfacer las necesidades materiales de forma inmediata. Esto genera que los productos que gastamos se terminen rápidamente, dando pie a que nuestras necesidades nunca sean satisfechas, y queramos consumir más, para sentirnos completos.

Las personas no son capaces de alegrarse por lo que han logrado y siguen pensando en el camino que aún tienen por delante, centrándose en lo que no tienen, más que en lo que si tienen, y por eso nada les satisface.

Esto resulta curioso porque su meta final es la satisfacción pero, al mismo tiempo, se convierte en una quimera escurridiza que cada vez está más lejos. Por eso, estas personas se fijan objetivos cada vez más ambiciosos, con la esperanza de que cuando los alcancen, finalmente puedan sentirse satisfechos.

Sin embargo, lo que ocurre es que estas personas **no buscan su satisfacción personal sino la aprobación y el aprecio de los demás.**

A esto se le llama Insatisfacción crónica la cual es tóxica y nos conduce al perfeccionismo y a la exigencia desmedida y sienta sus bases en una profunda inseguridad.

De esta forma, esas personas pasan gran parte de su vida sintiendo envidia, amargadas y experimentando un sentimiento de incapacidad.

Creen que la vida es injusta y minimizan sus logros e incluso están convencidos de que han fracasado, aunque no sea así.

Una parte de responsabilidad, de la gran insatisfacción general que experimentamos, es a nivel social. Nos pasamos el día deseando cosas nuevas y en cuanto las tenemos, ya queremos otra cosa. Como sociedad del consumo que somos, toda novedad prácticamente suscita un deseo.

La insatisfacción crónica no solo se trata de un fenómeno social, sino también de un problema personal e individual. Puede que sintamos que nada nos llena, sentirnos abrumados por lo que hay pendiente, y una vez que lo hacemos, no llegamos a encontrar recompensa alguna.

Además, se distingue por la necesidad de aprobación constante por parte de los demás y la sensación de que nunca se llega a tiempo, y siempre hay algo pendiente por hacer.

La insatisfacción es una señal que nos indica que algo no anda bien, que algo en uno se ha de cambiar o en nuestro entorno, que estamos siguiendo referentes erróneos y pautas equivocadas. En todo caso, nos avisa de que debemos cambiar algo, en aras de lograr un estado de mayor plenitud.

Saber cómo transformarla en un sentimiento positivo te ayudará equilibrar tu vida con más facilidad.

Las dos caras de la insatisfacción.

La insatisfacción es uno de los motores impulsores de la conducta. De hecho, *“la insatisfacción es el primer paso en el progreso del hombre”*. Pero cuidado, tiene dos caras.

Una, como acabamos de analizar, puede amargarte cuando permites que se instale en tu rutina y te dejas vencer por **la exigencia, la comparación, el afán de perfeccionismo y la ambición.**

La otra que te puede ayudar a progresar. La insatisfacción ocasional puede ser positiva, te lleva a mejorar, y a superarte día a día, es necesario que no caigas en la trampa de la comparación.

Tú eres único/a e irreplicable y tienes el mismo derecho que los demás de tener tus propios gustos, tus propios pensamientos y emociones.

En pequeñas dosis, **te da energía y motivación para no dejarte vencer por los obstáculos.** Además, te empuja a no conformarte con lo establecido y buscar solución a tus problemas.

Pero se vuelve dañina cuando prolongas la queja y el descontento, tiñes tu vida de ambición y te centras en el pasado o en el futuro en vez de en el momento presente. **Las ganas de controlarlo todo hacen que no te puedas relajar y olvides lo realmente importante: disfrutar de las pequeñas cosas.**

¿Cómo liberarte de la insatisfacción crónica?

Algo que puedes hacer para deshacerte de esta insatisfacción tóxica:

- **No te compares:** la comparación sólo te lleva a idealizar a los demás, en vez de contactar con la parte real de ti mismo/a. Acéptate tal y como eres, y agradece por lo que tienes, así podrás sentirte con más fuerza para hacer tu propio camino.
- **Deja que tus necesidades sean reales y no impuestas:** piensa si lo que quieres es porque lo necesitas, porque lo deseas o tal vez, porque piensas que “deberías” hacerlo o tenerlo.
- **No trates de demostrar nada a los demás:** al único/a que tienes que demostrar algo es a ti mismo/a. Demuéstrate que te valoras y te quieres tal y como eres.
- **Permítete el error:** eres imperfecto/a, igual que el resto de la humanidad, por tanto, usa tus errores para aprender y sácales partido.
- **Escucha tus emociones:** busca un equilibrio entre emoción y pensamiento, sin tapar tus emociones. Solamente si das espacio

a todas tus emociones podrás gestionar mejor tu insatisfacción o descontento.

- **Disfruta de tu presente:** tu vida está en el presente, en el aquí y ahora, vívela con consciencia y plenitud.

Por más que planifiques, la vida tiene sus propios planes y nadie puede controlar los acontecimientos ni cómo van a actuar las personas a tu alrededor.

Es probable que sientas que todo te amarga, y que te marques objetivos imposibles de alcanzar. **Cuanto más te comparas, más insatisfecho estás. La envidia te aleja de tu bienestar psicológico en vez de ayudarte a alcanzar tus deseos.**

Si sientes que nada te satisface, puede que tengas algún asunto pendiente relacionado con tu autoestima. Al dudar, puedes sentir un gran miedo al fracaso, y por tanto, esto te va a frenar para tomar decisiones y avanzar en tus objetivos. No dudes en buscar la ayuda de un profesional en psicología

La confianza en ti y en lo que está por venir nutre tu alma y tu cuerpo. **Se flexible con tu vida así podrás dejar ir con mayor facilidad el control y la necesidad de perfección.** Aprenderás a quererte con tus defectos y virtudes para poder soltar tu exigencia y estar más feliz contigo y con los demás.

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

Página 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.