

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 19 DE ABRIL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **APRENDIENDO A SER MAS NATURAL Y AUTENTICO**

¿Quién no ha ocultado alguna vez su verdadero “yo” por miedo al qué dirán, por temor al rechazo o a ser criticado? Deseamos ser aceptados por la sociedad, y muchas veces no nos mostramos como verdaderamente somos sino que tratamos de dar la mejor imagen posible. Quizás porque no somos conscientes de las ventajas de ser uno mismo.

Hay muchos factores que pueden influir y dificultar cómo ser uno mismo, como por ejemplo las tradiciones, la falta de conocerse a uno mismo o simplemente hacer cosas por contentar a otros. Es esencial que reflexionemos sobre si realmente estamos viviendo desde nuestra esencia verdadera o nos estamos creando un personaje de cara a los demás, que se supone que es mejor que lo que somos de verdad.

Ser aceptado sin ser uno mismo provoca malestar, debido a que estaríamos reprimiendo una parte de nosotros y nos convertiríamos en esclavos de los demás, en cambio ser aceptado siendo uno mismo provoca una gran liberación.

Jamás deberíamos intentar agradar ni cumplir las expectativas de otros, ya que cuando logremos gustar por lo que realmente somos, encontraremos relaciones verdaderas y satisfactorias.

Reflexionemos para darnos cuenta de si estamos siendo nosotros mismos. Tendemos a querer ser perfectos ante la gente y eso no es necesario porque curiosamente la gente se siente más a gusto ante personas que se comportan con mayor naturalidad.

Cuanto más en concordancia esté nuestro verdadero yo con lo que mostramos a los demás, más satisfacción y buenas relaciones obtendremos.

## **Los enemigos de la naturalidad.**

Muchas veces la falta de naturalidad está producida por otros factores. Que están relacionados con las experiencias que hemos vivido y que, de alguna manera, nos han afectado.

Si queremos dar la mejor imagen posible, y nos preocupa en exceso agradar a alguien más, probablemente suceda todo lo contrario, que mostremos la peor imagen, ya que no se puede ser natural si nos presionamos con querer dar la mejor versión.

Si nuestro centro de atención está puesto hacia nosotros mismos nos sentiremos inseguros y no seremos naturales, ya que sentiremos preocupación por lo que los demás piensan de nosotros.

La tensión también destruye la naturalidad, y puede surgir por diferentes cosas, pero la más habitual es la de estar preocupados por querer quedar bien, por miedo al rechazo. En el momento en que uno no le da importancia a la imagen que da, se acepta tal y como es y no pretende agradar, sino que la prioridad es disfrutar de lo que tiene delante, entonces es cuando somos más auténticos, porque de esa manera estaremos eliminando el miedo.

## **Liberarse de lo que los demás esperan de nosotros.**

La clave para poder ser uno mismo, es que no nos importe lo que los demás esperan de nosotros, eso no es importante porque jamás podríamos complacer a todo el mundo. No tenemos que estar dentro de los patrones ideales de nadie, somos como somos y es mejor mostrarlo lo antes posible para atraer a personas afines.

Conocerse mejor favorecerá a cómo ser uno mismo y ofrecerá unas herramientas que aportarán más seguridad.

Hemos venido a esta vida a ser felices y no a complacer a los demás, es mejor que nos mostremos como somos y eso nos hará sentir auténticos y sobretodo se nos acercará gente que nos quiera como somos.

## **La recompensa de ser uno mismo.**

No hay nada más gratificante que tener alrededor a personas con las que podamos ser nosotros mismos, enseñando nuestros defectos y aún así sentir que nos quieren y nos aceptan.

Eso es mucho mejor que ser lo que no somos y gustar a cientos de personas, porque eso sería vivir para los demás, ya que por mucho que engañemos a la gente, no nos podemos engañar a nosotros mismos y la incomodidad interior aparecerá por mucho que nos acepten los demás. Si te cuesta trabajo ser natural y auténtico, como mencione al inicio posiblemente es debido algún suceso que aun no se supera o causo ese impacto, algo que te será de gran ayuda es asistir a terapia psicológica para que aprendas a conocerte y aceptarte tal y como eres.

**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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://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.**