

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 19 DE JULIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

“PERSONAS INDECISAS”

La indecisión es la falta de determinación ante una situación, vivida como conflictiva, que nos impide tomar una elección. Se puede formular como la dificultad para tomar decisiones de forma afirmativa, segura y tranquila. Puede ser un rasgo de la personalidad o puede ir asociado a algunos tipos de psicopatologías.

Si cada vez que tienes que dar un paso importante en tu vida, consultas el tema con otras personas, entonces estás limitando tu capacidad adulta haciendo crecer al niño que hay dentro de ti. El niño que necesita la autorización de los padres para evolucionar y crecer.

Es un problema cuando la indecisión adquiere el carácter de síntoma. Es decir, cuando la más mínima cosa o la más pequeña elección que tenga que tomar la persona se convierte en un obstáculo incapacitante. Por ejemplo, situaciones tan sencillas como qué ropa ponerse, qué plato pedir en un restaurante, qué película ir a ver, etc. Provocan bloqueos y ansiedad, estamos ante una indecisión obsesiva que se convierte en un problema diario.

Detrás de la indecisión hay una pérdida en la confianza básica en nosotros mismos que nos induce a cuestionar permanentemente la solidez y fundamentación de nuestras decisiones. Se asocia al sentimiento de inseguridad, a una excesiva auto exigencia y a la falta de claridad en el planteamiento de las situaciones.

Con ella entra la precaución excesiva, una costumbre de ver el lado negativo de toda circunstancia y se tiende a pensar y hablar del posible fracaso en lugar de concentrarse en los medios de alcanzar el éxito.

PUEDES DEJAR LA INDECISIÓN.

En primer lugar, date tu tiempo, hay que tomar en cuenta que los hábitos echan raíces en nosotros, por tanto, es indispensable tener fortaleza para poder combatirlos. Empieza a poner en práctica tu capacidad de decisión incluso, en los detalles más pequeños, olvídate de tu deseo de querer agradar a todo el mundo para poder aceptarte de verdad.

Puedes proponer los planes a tu pareja, tomar la iniciativa a la hora de pensar alternativas con tus amigos, pareja o compañeros de trabajo, anímate a dar tu opinión en el trabajo, haz las cosas a tu manera.

Asumiendo que no todo el mundo estará conforme con los pasos que has dado pero es que no necesitas el aplauso ajeno para poder vivir con base a tu criterio.

Define tus planes. Tómate unos minutos para escribir la decisión que estás a punto de tomar. Escribir tus pensamientos en papel puede permitirte ver las cosas desde un punto de vista diferente. Un problema bien definido es una situación medianamente solucionada.

Identifica tu objetivo real. Siempre que nos enfrentamos a una decisión, existe un interés sobre algo que queremos obtener. Por ejemplo, si queremos cambiar de trabajo, tu objetivo real podría ser mejorar tus condiciones laborales. Hazte la pregunta: ¿Qué es lo que realmente quiero obtener cuando tome esta decisión?

Realiza un análisis de los pros y los contras. Para cada opción, haz una lista de tantos pros y contras como sea posible.

Reflexiona y medita tu decisión. Es una gran herramienta que permite eliminar el estrés que conlleva la toma de una decisión difícil. Medita en un lugar tranquilo donde no puedas ser interrumpido, cierra tus ojos y enfócate en tu respiración. Mientras más relajado te encuentres mejor.

Imagínate lo que estás a punto de decidir e intenta pensar con la cabeza fría acerca de ello.

Selecciona la opción más realista. Escoge la que tiene mejor oportunidad de atraer a tu vida tu objetivo real.

Hazlo, lo mas importante es que pongas en práctica lo que hayas decidido pues es lo que realmente quieres, y ningún trabajo antes hecho, tendrá éxito si no ejecutas tu decisión por ello date la oportunidad de elegir lo que realmente quieres.

Sé firme y coherente con tus pensamientos. Si sabes que alguna acción te va a perjudicar, que no está de acuerdo con tus valores, o te puede dañar, ¡no lo hagas! Tampoco tomes decisiones por impulso o por el calor de la situación.

Actuar así conduce a cometer muchos errores y al fracaso en muchos aspectos de la vida, y esto es peor que la indecisión.

Conócete a ti mismo/a, investiga bien en tu propio interior, determina qué quieres.

Lo más importante, busca ayuda profesional pues la indecisión es un problema serio de personalidad que no solo te afecta a ti si no a tu entorno, y poco a poco no sabrás como controlarla. Al plantearse a un especialista en psicología te ayudara a ser más seguro y sobre todo conocer cuáles son tus limites y aéreas de oportunidad para superar este problema.

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.