

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
JUEVES 26 DE MAYO DEL 2016
EL TEMA DE HOY
SIENTES VACIO EXISTENCIAL

Es una especie de angustia permanente. Un nudo en la garganta.

Un hueco en el estómago.

Te sientes solo. Perdido y sin rumbo. No te dan ganas de hacer nada. No tienes sueños ni ilusiones. No ves una buena razón para continuar.

Todos en algún momento de nuestra vida, hemos sentido ese vacío existencial. Puede que pase al llegar a casa después de un trabajo que nos agotaba, salir de una relación larga o simplemente un domingo por la tarde nos hace sentir mal. (Solos)

Consejos para estar lo mejor que puedas.

¡Espero que te sean de utilidad!

1. Márcate objetivos

Varias de las mejores épocas de mi vida han coincidido con temporadas en las que estaba enganchado a algún videojuego.

Trabajar todas las semanas en pos de un objetivo le da un propósito a tu vida, y eso ayuda a que estés bien. Es necesario tener una razón para levantarse de la cama y sentir que vas avanzando en tu camino particular. Porque la vida es movimiento, y cuando te quedas quieto te pudres, como el agua de un pantano. Por eso, si te encuentras perdido y sin rumbo ponte una meta que sea importante para ti, que sea difícil (pero no demasiado) y que tenga un final claro.

2. Actividades físicas.

Si no sabes qué hacer, te recomiendo algún reto físico como correr un maratón. Este tipo de desafíos tienes que dedicarles tiempo de forma regular, vas viendo progresos importantes cada semana y tienen una fecha de finalización clara.

Marcarte objetivos, aunque sólo sean deportivos, puede ayudarte a salir del estado de apatía en el que caemos a veces y 'avanzar' en otras áreas de tu vida.

¿Alguna vez has tenido una idea que no te deja dormir?

¿Una de esas ideas que te viene a la cabeza una y otra vez, y que no puedes olvidar?

¿Una visión de la persona en la que te podrías convertir, del trabajo que podrías realizar, de la aventura que deberías vivir?

Puedes llamarlo destino, señales, llamada divina **cuando la vocecita que tienes dentro te dice que hagas algo, tienes que escucharla.**

Este tipo de llamadas surgen por algo, y que si las ignoramos nos hacemos un poquito más grises. Por el contrario, si las seguimos, la

magia se pone de nuestra parte y aparecen puertas donde antes sólo había muros, va más allá, hasta el punto de sugerir que este tipo de señales nos muestran nuestra misión en el mundo y que si hacemos caso omiso de ellas nuestras vidas no vividas pueden causarnos enfermedades graves como un cáncer.

En cualquier caso, creas lo que creas, la próxima vez que tengas una de esas 'ideas persistentes' trata de llevarla a la práctica. Puede que te haga más feliz o puede que no (yo opino que sí), pero al menos así te quitarás de encima el gusanillo de no saber qué hubiese pasado si lo hubieses intentado.

3. Encuentra (o crea) un buen trabajo

Tu trabajo es importante. No sólo es una parte de tu vida a la que le vas a dedicar muchas horas y que va a ser tu principal fuente de ingresos, sino que también es tu manera de expresar quién eres.

Uno de los motivos más grandes de insatisfacción hoy en día es precisamente ese. Es normal sentirse vacío cuando tienes un empleo que odias, en el que te sientes estancado y que además te roba, literalmente, cinco días de tu vida, porque cuando llegas a casa apenas te queda fuerza para meterte en la cama.

También puedes ser feliz trabajando como empleado.

La clave no es tanto empleo o emprendimiento, sino encontrar un trabajo en el que sientas que:

1. Se te valora como mereces
2. Estás haciendo algo útil, algo en lo que crees
3. Puedes tomar tus propias decisiones

Y por supuesto, que no te genere estrés y que te deje tiempo para el resto de las áreas de tu vida

Resumiendo: para sentirte más satisfecho con tu vida, **busca o crea un empleo que te haga sentir que estás trabajando CON tu empresa o CON tus clientes, en vez de PARA ellos.**

4. Sé congruente con tus valores

Tus valores representan aquello que consideras importante en tu vida. Aquello en lo que crees. Son prioridades que te indican cómo actuar en cada situación y cuál es la mejor manera de invertir tu tiempo.

La honestidad y la paz interior son dos de los valores principales.

Si traicionas tus valores puede que obtengas algún beneficio inmediato, pero te estás traicionando a ti mismo y a la larga pagarás por ello con remordimientos e insatisfacción.

Por eso, cuando te sientas vacío infeliz, pregúntate si estás siendo fiel a tus valores. ¿Opinas que la violencia es mala pero trabajas para una compañía de armas? ¿Piensas que la salud es lo más importante pero comes todos los días en restaurantes de comida rápida? En definitiva: *¿estás siendo congruente con aquello en lo que crees?*

La falta de congruencia es muchas veces la causante de ese profundo vacío que sentimos en el estómago.

5. Acepta la realidad.

Céntrate únicamente en aquello que puedes cambiar. Acepta el resto y adáptate a ello.

Sé que esto parece simple, pero continuamente me encuentro a gente frustrada porque son incapaces de aceptar que el mundo es como es y no como les gustaría que fuese, y no consiguen entender que, por mucho que quieran, hay cosas que no pueden cambiar.

Un buen ejemplo son las relaciones personales. Podemos influir en el comportamiento de los demás con nuestros actos, pero no podemos

controlarlo. Al final, cada cuál va a hacer lo que le dé la gana, y cuanto antes lo asumas mejor.

Eso quiere decir que aunque seas el mejor novio/a del mundo, puede que tu pareja te deje; que aunque le hayas inculcado unos ciertos valores a tu hijo, puede que cuando sea adulto haga justamente lo contrario.

Lo difícil en estos casos es entender que el comportamiento de la otra persona no es culpa tuya. Aceptar que, hagas lo que hagas, no puedes convencerla de que está equivocada ni obligarla a rectificar.

Otro ejemplo son las injusticias. Nos gusta creer que en el mundo existe una justicia divina y que todo el mundo recibe lo que se merece. Que si hacemos un buen trabajo todo irá bien y seremos recompensados.

El problema es que las cosas no funcionan así. Graduarse con mención honorífica no te garantiza un buen empleo, y en el trabajo no siempre ascienden al mejor, sino que a veces la promoción se la lleva el que mejor se vende o el amigo del jefe. Esto nos frustra, nos enoja y nos estresa. Nos cuesta aceptar que esa es la realidad.

Muchas veces nos sentimos vacíos o infelices a causa de sucesos sobre los que no tenemos control. Le damos vueltas y vueltas a nuestras acciones buscando dónde nos equivocamos, y nos castigamos por nuestros supuestos errores.

La próxima vez que te ocurra algo así, **considera que, a lo mejor, lo que pasó no fue culpa tuya.**

Acéptalo, no te lo tomes como algo personal, y pasa página.

Si no te gustan las reglas del juego y no puedes cambiarlas, sólo te queda una posibilidad: adaptarte a ellas.

6. Conéctate.

Cuando salimos de una relación duradera, o incluso cuando nos despedimos de alguien importante a quien no vamos a ver durante un tiempo, experimentamos una profunda sensación de vacío. Es como si de pronto nos faltase algo.

Nos sentimos así porque quedamos desconectados del mundo.

Imagínate que eres un generador con muchos cables conectados. Los cables son las relaciones que tienes con otras personas (e incluso con otros aspectos de la vida, desde lugares especiales hasta hobbies). Cuanto más fuerte la relación, más grueso es el cable porque lleva más energía.

Si te arrancan un cable de los gordos, vas a sufrir un gran bajón de energía que, inevitablemente, te va a generar esos sentimientos desagradables.

¿Cuál es la solución?

Reconectar. Instalar nuevos cables o hacer que los cables existentes se vuelvan más gruesos.

Por eso, se suele decir que lo mejor que puedes hacer después de una ruptura amorosa es pasar todo el tiempo que puedas rodeado de buenos amigos y haciendo actividades que te gusten. Si te encierras en casa puede que tus niveles de energía se reduzcan tanto que llegues a un punto en el que necesites ayuda para poder arrancar, como cuando un coche se queda sin batería.

7. Cuídate

¿Sabes cuándo te sientes vacío ?

Cuando estás de resaca.

Te sientes fatal, estás apático y lo único que quieres es tirarte en la cama y esperar a que llegue el día siguiente.

Tampoco sueles tener ganas de nada cuando estás enfermo, has dormido poco o has comido algo que no te ha caído bien.

La salud influye muchísimo en nuestro estado de ánimo. Por eso, es imprescindible que cuando estés mal cuides al máximo tu alimentación, ejercicio y sueño, no abuses del alcohol.

Si consideras que has intentado muchas cosas y no te es posible dejar de sentir ese vacío, es necesario que asistas a terapia psicológica para que puedas salir adelante.

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.