

# **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 9 DE JULIO DEL 2018**

**EL TEMA DE HOY**

**“LA INSATISFACCIÓN”**

Muchas personas no reflejan un nivel de satisfacción vital acorde con sus condiciones de vida. Podríamos mencionar que tienen sus necesidades cubiertas y aun así es muy complicado ver en su rostro una sonrisa. Hablamos de una insatisfacción, este es un problema serio pues. Se podría convertir en un problema crónico.

## **El porqué de la insatisfacción.**

La insatisfacción es un sentimiento que aparece cuando las cosas que tenemos o que hemos conseguido no nos parecen suficientes o no cubren nuestras expectativas. Todas las personas sufrimos de alguna u otra manera de un sentimiento de insatisfacción ‘sano’, que nos ayuda a seguir buscando, a intentar ser mejores cada vez, y a progresar en nuestra jerarquía de prioridades, en busca de la autorrealización. Por lo tanto, desde esta perspectiva, la insatisfacción es una emoción buena y necesaria, que nos impulsa hacia el crecimiento personal.

Sin embargo, algunas personas, lejos de manifestar un sentimiento de insatisfacción concreto suscitado por un determinado suceso, algo natural que todos hemos experimentado en alguna ocasión, presentan unos elevados niveles de insatisfacción haciéndose esta crónica, que se mantienen en diferentes momentos de su vida, interfiriendo de manera significativa en todos los aspectos de la misma.

La causa más frecuente de la insatisfacción crónica son los problemas del estado de ánimo, como el trastorno depresivo; pero puede existir una insatisfacción crónica sin presencia de depresión, en aquellos casos en los que la persona no se siente realizada, o considera que lo que ocurre en su vida no tiene un objetivo concreto, cabe señalar que esto se debe a que ella misma no se determine a establecerlo, o bien porque otras personas o circunstancias le impidan conseguirlo. La insatisfacción viene acompañada de elevados niveles de frustración, tristeza y apatía, pero es la ira quien resulta ser el más grande de los sentimientos negativos que viene de la mano de la insatisfacción para hacerle la vida más complicada a quien la padecen.

Existen personas para quienes la insatisfacción no está siempre presente, sino que aparece poco tiempo después de haber conseguido su objetivo. Este hecho, que podría parecer contradictorio, suele ocurrir en personas que tienen un pronunciado rasgo de búsqueda de sensaciones y que, por lo tanto, rápidamente se 'cansan' de sus logros, y pierden interés por ellos. También ocurre en aquellos casos en los que las metas han sido demasiado fáciles de conseguir por lo que, una vez alcanzadas, pierden interés.

### **Consecuencias de la insatisfacción.**

Cuando no es su causa, la principal consecuencia de la insatisfacción constante es la depresión. La persona comienza a sentirse triste la mayor parte del tiempo, a lo que se le une un sentimiento de indefensión, ya que no sabe qué hacer con su tristeza y malestar, además de pensar que lo que ocurre en su vida (consecuencias) no depende de ella. La presencia de apatía, y la incapacidad para sentir placer de los logros personales, son características propias de la insatisfacción y provocan que la persona haga cada vez menos cosas y que, por lo tanto, se sienta aún más insatisfecha consigo misma y con sus circunstancias vitales.

Hablemos de las relaciones personales de quien la padece. Su carácter cambia, está amargado, no celebra los éxitos de los demás, menos los de su pareja, y ante su constante queja, los otros se cansan, se distancian, y el insatisfecho se queda y se siente solo, y diferente de los demás. También los aspectos laborales

se ven afectados; algunos cambian constantemente de trabajo, de estudios, etc, buscando una opción que les satisfaga pero, lamentablemente, no la encuentran.

Este comportamiento puede presentarse también en otras áreas de su vida, como es el caso de las relaciones sentimentales, porque es frecuente que no encuentren a una persona que cumpla con los requisitos exigidos por ellos y, si no los deja su pareja antes, son ellos mismos quienes rompen la relación, o la mantienen con una mala calidad.

Otra de las complicaciones de la insatisfacción es el consumo de sustancias, (drogas, alcohol) con el objetivo de liberarse del malestar, evadirse de una realidad que no encuentran atractiva o intentando buscar nuevas sensaciones.

### **Características.**

Las personas insatisfechas se caracterizan por el siguiente perfil:

1. Quejas constantes sobre su entorno; nada les gusta.
2. Semblante serio y apagado.
3. Son personas tristes e irritables, melancólicas.
4. No se contentan con nada, debido a su elevado nivel de exigencia.
5. Exigen mucho a los demás, especialmente a sus familiares y allegados (pareja, amigos).
6. No ven el lado bueno de las cosas; visión negativa.
7. Suelen tener envidia de lo que los demás tienen.
8. Inician actividades, pero no las terminan, pues siempre descubren que no les gustan tanto como esperaban.
9. Sus expectativas suelen ser muy altas e irrealistas.
10. En otras ocasiones, se establecen metas demasiado cortas o fáciles de conseguir.

### **¿Cómo Afrontarla?**

Para estar realmente bien, es necesario aceptar lo que nos ocurre como trabajar activamente para cambiarlo.

Nuestras emociones y pensamientos están en nuestras manos. Cuando nos sentimos insatisfechos es porque estamos dando una explicación negativa a

nuestro pasado, presente o futuro, minimizando nuestra capacidad para afrontar las dificultades y mejorarlo. Esa actitud se puede cambiar, recuérdalo todo está en ti. A continuación enumero algunos consejos para que evites la insatisfacción, modificando tu forma de ver la vida, y aprendiendo a valorar lo que tienes.

Reflexiona acerca del por qué de tu insatisfacción; desde cuándo está presente en tu vida, en qué momentos ha sido más leve, en qué otros más intensa, qué medidas has tomado para intentar evitarla. La respuesta a estas preguntas te dará la clave para conocer el origen de tu insatisfacción pero, sobre todo, para determinar los factores que hacen de ti una persona insatisfecha.

Cuando algo no te satisfaga demasiado (tu nueva casa, tu trabajo, el viaje que llevabas tanto tiempo planeando) haz el ejercicio inverso al que estás acostumbrado a hacer habitualmente; es decir, en lugar de buscar los defectos y problemas, esfuérate por encontrar las ventajas.

Finalmente, medita en tus objetivos; ¿son demasiado exigentes? o, por el contrario, ¿son demasiado fáciles de conseguir? Quien no tiene metas en la vida, no tiene un camino que seguir, y la felicidad está en el camino, no en el destino; avanzar por ese camino en dirección a la meta y disfrutar de los pequeños logros que se obtienen en las diferentes etapas, es lo que nos hace sentir realmente satisfechos.

Por otro lado, puede que te sientas atrapado/a y abrumado/a, tranquilo/a, asistiendo a una terapia psicológica tendrás mas claros tus objetivos, y además desecharas los pensamientos negativos desde la raíz, si te sientes sin salida busca ayuda profesional, te ayudara a tener pensamientos claros, y por lo tanto te ayudara a encontrar la verdadera felicidad con las cosas que tienes ahora y las que quieres conseguir.

**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.**