

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 15 DE AGOSTO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

¿TIENES MIEDO A LOS CAMBIOS?

Tener miedo en un momento u otro de tu vida es normal.

Lo que es importante es identificar claramente cuál es tu principal miedo, para que puedas racionalizarlo y descubrir cómo puedes sentirte mejor.

Somos seres atrevidos, valientes y aventureros. Nuestro deseo por crecer y mejorar nuestra condición vital nos lleva a tomar riesgos y a buscar desde lo más profundo el impulso y la motivación para provocar o adaptarnos a un cambio determinado.

Los seres humanos dicen tanto de su personalidad a través de su necesidad o resistencia a los cambios.

Es que algunos cambios duelen y otros no. Los que duelen suelen estar asociados a alguna pérdida, un fracaso, una expectativa no cumplida o a una desilusión. No obstante, no hay que olvidar que también hay cambios positivos que mejoran nuestra vida, nos producen alegría, mejoran nuestra autoestima y visión del mundo.

En más de una ocasión el cambio exterior no produce los resultados que anhelamos, debido a que están implicados diversos factores geográficos, de ambiente, de la persona que nos acompaña, de la ciudad o del país en el que habitamos.

Hay personas que no se atreven a cambiar ni siquiera la ruta hacia el trabajo, ni lo que comen, ni se arriesgan a vestirse diferente, a mover los muebles de la casa, o a pasar un fin de semana de otra manera.

Por eso cuando surge y no se acepta, la resistencia al cambio se convierte en una enfermedad.

A las buenas o a las malas, el mundo se mueve y el cambio no consulta. ¡Simplemente se da!

¿Por qué nos asustan?

Los cambios a veces nos asustan porque despiertan en nosotros sensaciones de incertidumbre y un temor a perder o fracasar. Nuestra tendencia es a proteger lo que consideramos nuestro.

La vida es puro movimiento y tendemos a adoptar un estado pasivo, cuando lo que necesitamos, es comprender, afrontar y adaptarnos a lo sucedido.

A veces son cambios que no habíamos previsto, se nos cae el mundo encima, andamos perdidos, nos auto inculpamos.

Nos asustan pues es algo que no hemos elegido, creemos que vienen sin opción de elección, pero lo que si podemos elegir es como las vivimos, las aceptamos pensando que nos puede ir bien, aunque tampoco lo sabemos, o nos lamentamos por todo lo que la vida no nos está dando, es cuestión de actitud.

Podemos crear opciones para que el cambio en una época de crisis, sea un avance en nuestro camino, que en todas las etapas de nuestra vida, desarrollemos la habilidad de responder a las circunstancias por enfrentar.

Atreviéndonos a cambiar lo que no nos gusta de nuestra vida, abrir la mente a cosas nuevas, diferentes, desarrollar nuevas habilidades ante lo desconocido, mirar siempre hacia adelante. Aprendiendo de lo que sucede y sacarle su lado positivo.

La asertividad y el autocontrol entre otras cualidades son necesarias para afrontar cualquier reto, de forma positiva en la vida, para aprender a gestionar el estrés que nos producen los cambios, a ser proactivos, a como tomar decisiones y actuar antes que dicha situación vaya peor.

Todos cometemos errores, pues somos seres humanos. Lo errores nos enseñan muchas cosas y al contrario de lo que piensas, lo malo no es cometer un error, sino lo que haces para remediarlo (si es que es necesario remediarlo). Así que no te preocupes tanto por cometer errores, para casi todo hay solución y es que a base de errores se aprende.

Como enfrentar los cambios.

Hay dos opciones, o aceptarlo y desarrollar habilidades para que sea un aprendizaje, ver las otras posibilidades que no nos habíamos planteado o censurarnos por no haberlo previsto y lamentarnos.

Solo teniendo muchos deseos no cambiará nada en la vida diaria. Comenzaras a ver cambios cuando tomes una decisión y la implementes. **Una decisión que cambie** todo lo que te rodea puede ser difícil de tomar, pero cuando empieces a ver los resultados de haber tomado una decisión sabrás que escogiste un buen camino. Y puedes empezar poco a poco.

El secreto del cambio es enfocar todas tus energías en construir tu mañana, en edificar poco a poco lo que será tu futuro, no luchar contra lo viejo, sino en **construir lo nuevo.**

Al enfocar tus energías en construir lo que quieres lograr podrás dejar de destinar energías a luchar contra lo que ya pasó, el pasado está en el pasado y allí debe quedarse. Solo te servirá para aprender a crecer y a no cometer los mismos errores, pues ya pasó, y **no puedes cambiarlo.**

Manos a la obra.

Si realmente quieres hacer algo al respecto, es hora de dejar de quejarse, por supuesto es más fácil decirlo que hacerlo, pero tu desafío está en saber encontrar la oportunidad en las circunstancias.

Al final, las excusas no son más que miedo y el primer paso a dar es identificar qué es lo que verdaderamente te asusta.

Todos tenemos excusas y miedos a los que, a veces, permitimos jugar un papel importante en nuestra vida. Puedes encontrar todas las excusas que quieras, que te facilitan no tener que abandonar lo conocido, no tener que probar nada nuevo, pero que suponen un obstáculo a la hora de conseguir tus objetivos y sueños.

No dejes que tus excusas y miedo te hagan conformarte con menos de lo que quieres, o peor, con algo que ni siquiera quieres. Tienes derecho a disfrutar de todas las áreas de tu vida.

Si tienes claro qué es lo que quieres conseguir y tienes una estrategia con objetivos realistas, serás capaz de, paso a paso, seguir adelante a pesar del miedo. Ni siquiera tienes que superar los miedos, no tienes que vencerlos; **solo tienes que seguir adelante a pesar de ellos.**

Para ello, es esencial rodearte de personas positivas, cariñosas que confían en ti. Personas que creen en ti cuando sientes que no puedes.

Así mismo, con amabilidad y paciencia las cosas se llevan mejor. Tener un dialogo interno constructivo es fundamental. Por lo tanto, en estos momentos difíciles, necesitas poner lo mejor de ti mismo, confiar y ser proactivo.

En general los cambios podrán ponerte frente a grandes situaciones de incertidumbre y hacerte dudar, pero en más de una oportunidad podrás atreverte a tomar un cambio radical y experimentar cuál será su resultado.

Siempre que cambies para bien notarás una mejoría en tu día a día.

Para estos momentos en los que necesitas seguir adelante pero sientes que dar los pasos que necesitas te es casi imposible, un especialista en psicología puede orientarte para enfrentar tus cambios de la mejor manera.

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

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.