

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 23 DE MAYO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CONDUCTAS QUE ALEJAN A LA GENTE DE TI**

Son muchas las actitudes que pueden estar alejando muchas oportunidades de tu vida, ya sean laborales, de estudio o de viajes. También son muchas las actitudes que sin querer pueden alejar de ti a las personas como familiares, amigos, incluso a tu pareja. Etc.

##### **Conductas que alejan a la gente de ti.**

**Celos, envidia.** Nadie soporta durante mucho tiempo a una persona en extremo celosa. Los celos, en una medida muy elemental y baja, podrían ser “buenos” como manifestación del interés que se tiene en la otra persona, pero llegar a límites de preguntar constantemente con quién estás, a dónde saliste, investigar y hurgar en las pertenencias del otro, checar horas de salida y de llegada, por citar algunos ejemplos, eso en poco tiempo es insoportable. El celoso sufre, y el celado más. La gente termina alejándose de una persona así.

**Tomarse todo muy personal.** Las “ideas de referencia” son cuando alguien siempre siente que están hablando de él o ella. La persona actúa siempre como víctima. Empieza el: “¿Por qué dices eso?, ¿Qué me quieres decir?, ¿Acaso tú crees que tú no te equivocas?, claro, mejor dímelo directo y en mi cara...”. A alguien así, simplemente se le rechaza. La susceptibilidad de esa persona es tan grande que hasta las ofensas y lo que pudiera parecerseles, las siente todas para sí mismo.

**Acumular y hablar insistentemente del dolor de una pérdida.** Todos hemos vivido pérdidas, nos han roto el corazón y hemos perdido pertenencias, nos han robado. Pero de ahí a hacer de eso una historia melodramática y volver a contar una y otra vez en cuanto se termina de hacerlo, es muy fastidioso para los demás.

Los buenos amigos asisten de inmediato a escuchar al afligido, Pero luego de escuchar lo mismo una y otra vez, hasta los “mejores amigos” prefieren ya no contestar la llamada ni la invitación a salir, porque ya saben el melodrama que les espera.

**Obsesivos pensamientos negativos.** Tener pensamientos pesimistas en forma muy ocasional es relativamente natural, pero de ahí a tener el 90 % de tu conversación enfocada en el miedo, infidelidades, abusos, enfermedad, daño por comer ciertos alimentos, quejas, etc, es casi insostenible. Si vives todo el tiempo quejándote de todo terminarás alejando a la gente de ti.

**Falta de auto-control emocional.** La gente huye asombrada de lo que una persona puede atreverse a hacer ante la incapacidad de controlar sus emociones. Gritos, golpes, irritaciones, son imposibles de soportar por mucho tiempo. Todos conocemos a personas así, que ante el más mínimo estímulo que creen injusto o de aparente maltrato, reaccionan violentamente. Si te comportas de esta manera tarde o temprano, la gente terminará alejándose de ti.

**Crueldad.** La falta de empatía o compasión es inaceptable. Cuando alguien toma las características físicas de alguien o su tipo de vida como motivo de escarnio, se convierte en alguien prontamente aborrecible. Los chistes o las bromas que alardean las carencias de otro, el desdén de los comentarios hirientes queriéndose hacer el gracioso en sociedad alejan a la gente del que busca ser atractivo así. Sólo algún amigo o amiga similar permanecerá con alguien así, pero incluso no por mucho tiempo, hasta ellos se quedan solos para luego temerse el uno al otro por lo mismo. Todas las personas huyen de este tipo de personas como de la peste.

**Ocultar tu verdad.** Poco se puede construir y nada lejos se puede llegar con un embustero. Todos, en algún momento primitivo de nuestras vidas, en ciertos aspectos de ella, sentimos la necesidad de mentir, de ocultar. Parecen muy humanas esas “mentiras piadosas”. Pero conforme avanzas en tu estado de conciencia, cada vez las soportas menos. No mostrar tu verdad, te aleja de lo que realmente deseas. Es una irónica frustración autosustentable. Sin embargo, recuerda que tarde o temprano toda verdad se sabe.

Si le mientes a los demás te conviertes en una persona no auténtica. Es muy difícil conectar con alguien que esconde su verdad, así como fácil, agradable y rápido es conectar con alguien auténtico. Recuerda: no importa tu edad, sexo, religión, creencias o costumbres, eres una persona valiosa así como eres. Solo hasta que lo descubras, quitándote todo maquillaje con el que deseas darte a conocer, la gente apreciará tu real belleza. Cuando ocultas tu verdad y lo haces como una regular forma de ser, la gente se alejara de ti.

**Necesitar aprobación constantemente.** El desmedido ego de alguien necesita ser reconocido insistentemente, algo desgastante para cualquiera que esté cerca y se le exija hacerlo. “¿Me quieres? ¿Me veo bonita? ¿Me queda bien esta ropa? ¿Verdad que lo hice bien?”, y un sinfín de ejemplos de este tipo, alejan a cualquiera de alguien así porque se sienten intoxicados y drenados en su energía. Desear reconocimiento constantemente es una fuente autogenerada de tremenda frustración y decepción para ti, así como desgaste e intoxicación para cualquier otro que te tenga cerca.

**Ser un perfeccionista testarudo.** Todos queremos hacer las cosas lo mejor posible, pero ser un perfeccionista testarudo es un trastorno obsesivo compulsivo que amedrenta y aleja a la gente de ti. Nunca nada te satisfará de lo que haga otro, por más bien que lo haga, ahí un perfeccionista testarudo corregirá al otro que dio lo mejor de sí y eso aleja a cualquiera. Un perfeccionista se obsesiona con que algo esté perfectamente terminado. El problema no es lo perfecto, el problema es que en la vida nada está terminado, todo está siendo motivo de cambio, transformación, mejora. El perfeccionista sufre y el que esté cerca de él también porque nunca le verá felizmente satisfecho, ni con su compañía. La gente prefiere alejarse de una persona así.

Si te sientes identificado con estas conductas y crees que has alejado a la gente de ti, lo primero que debes hacer es pensar en el por que ,debes pensar en cómo eres tú, Piensa en tu personalidad, tus formas, tus actitudes, tus reacciones, tus sentimientos hacia los demás, tus angustias, tu agresividad, tus pensamientos. Etc.

Es necesario un análisis personal realmente sincero y realista de tu parte. De ti depende el reconocer y saber más de ti. Busca ayuda psicológica si no sabes como reaccionar ante diferentes circunstancias, la terapia te ayudara a modificar tus conductas toxicas, no dejes que la gente se aleje de ti, has que la gente quiera estar contigo. Es muy importante, ya que si sigues así, al final te quedaras solo/a.

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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

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