

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 25 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

CUIDADO CON LA SINCERIDAD

La sinceridad es la virtud que nos lleva a decir siempre la verdad y a mostrarnos al exterior tal y como somos interiormente, manifestando la verdad en palabras y conformando éstas con el pensamiento y las obras.

Pero una cosa es **la sinceridad y otra una lengua suelta**, Casi todas conocemos a personas a quienes admiramos porque siempre son sinceras en sus opiniones y las expresan tan bien que suelen tener un impacto positivo en quienes las rodean.

Pero también conocemos a aquellas que pecan de sinceras, esas que van por el mundo diciendo a todos “sus verdades” o dictando cómo debe ser tal o cual cosa. De estas últimas todos tratamos de escapar siempre porque, lejos de agradecer “los consejos”, resulta súper molesto estar aguantando sentirnos juzgad@s en cada movimiento que damos.

No puedes pretender que todo el mundo piense cómo tú.

No puedes pretender que todo el mundo tenga **tu visión de la vida, filosofía, psicología y conceptos**. Cuando estás predicando a los cuatro vientos tu forma de ver las cosas estás diciendo que ellos están equivocados, les estás juzgando y lo más normal es que se enfaden.

A mucha gente le gusta contarte sus cosas simplemente por hablar, no tienen ganas de que juzgues lo que están diciendo y que les quieras imponer tus pensamientos. Además de que lo tuyo no tiene porque ser lo correcto aunque tu creas que es así.

Debido a que no sabemos si tenemos la verdad absoluta, ante las opiniones de los demás, **lo mejor es callar y escuchar**, a esto se le llama tener respeto.

¿Cómo evitar que ser sincero se pase de los límites y se convierta en una pesadilla?

La verdad es que la sinceridad es algo que todos deberíamos practicar, solo que debemos **aprender a cómo y cuándo practicarla** para no convertirnos en los criticones del grupo.

A tod@s nos ha pasado que alguien nos dice “te quedaría mejor un color mas discreto en tu ropa” y de ahí puede comenzar una buena plática al respecto, en donde aprendemos y apreciamos el punto de vista del otro, mientras que si escuchamos algo así como “ese color de ropa se te ve mal, no te queda para nada, pareces payaso”, ahí queda anulada cualquier posibilidad de diálogo, mas bien nos enfurecemos y seguro reaccionamos muy mal.

Si todos dijéramos todo lo que nos pasa por la cabeza, acabaríamos haciendo la vida imposible a otros. Por eso es mejor preguntarse ¿vale la pena decirlo? ¿Va a ser bueno para la otra persona o para mí? ¿Va a servir para algo? ¿Me han pedido mi opinión? ¿Es un buen momento?

A veces puede ser difícil encontrar estos límites, pero la sinceridad necesita de tacto y de encontrar el lugar y el momento adecuado para que el otro nos pueda escuchar. Decir la verdad **no significa que haya que decirlo todo**, es mejor pensar las cosas antes de decirlas. Esto no quiere decir que haya que mentir y ocultar la verdad por evitar el qué dirán o las críticas.

Hay diferentes maneras de entender la sinceridad: están las personas que en pro de una máxima sinceridad dan opiniones sin que se las pidan y quizá son comentarios que el otro no ha pedido ni quiere en ese momento.

Están las personas que por el que dirán o por las críticas no se atreven a decir su verdad (no asertiva) y aquellas que intentan buscar un equilibrio entre lo que deben decir y lo que no. Aunque a veces sea complicado hay que buscar un equilibrio cuando somos sinceros pensando en lo que puede acarrear nuestra sinceridad, en un sufrimiento injusto o inútil a otra persona.

Como poner limites a la sinceridad

- Piensa antes de hablar y cuida las palabras con las que vas a expresarte.
- Si crees que puedes lastimar los sentimientos de la otra persona, busca el momento adecuado para decirlo, será mucho mejor y trata de ser delicado.
- Si tu crítica no va acompañada de un consejo o alguna aportación ¡mejor no lo digas!
- Así como vas por el mundo dando tu opinión, aprende a escuchar la opinión de los demás respecto a tu persona.
- Trata de hablar con conocimiento de causa, hablar por hablar te puede hacer quedar mal.
- Cuando estés hablando dentro de un grupo y quieras expresar algo que no parezca favorable para alguien en específico, lo mejor será esperar un mejor momento y que no se vea como que exhibes a alguien.
- Que tus comentarios siempre sean equilibrados, es decir, no andar diciendo mil cosas malas por una buena.
- Intenta ser positivo y congruente entre tus palabras y tus acciones.
- Sobre todo, piensa bien en qué beneficia tu comentario y cómo puedes expresarlo mejor sin malentendidos ni daños.

Si la persona te pide que seas sincero, entonces es cuando puedes decirle realmente lo que piensas porque es la misma persona la que

te lo ha pedido, y si se enfada es su problema por no saber enfrentarse a los hechos reales que ella misma ha pedido.

Si consideras que tu sinceridad, te ha llevado a tener problemas con las personas que te rodean, es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que si sigues fallando en tu "sinceridad". Perderás amistades, familiares y oportunidades en la vida.

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

Página 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.