

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 26 DE DICIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

OPTIMISTA O PESIMISTA EN EL AMOR

La tendencia a ver el lado negativo de las cosas y/o la tendencia a ver preferentemente el lado positivo, son actitudes que no sólo influyen en nuestros estados de ánimo, sino que terminan afectando los resultados de lo que hacemos.

El **optimista** es positivo, el pesimista negativo. Las dos cosas se traen en nuestra personalidad, pero se pueden corregir, podemos elegir en cualquier circunstancia la actitud a adoptar, los **optimistas** tienden a vivir más **felices**, viven vidas más largas y superan con más facilidad las complicaciones que se les presentan.

Los **pesimistas** se empeñan en tener razón para justificar sus fracasos, sin luchar por encontrar el motivo de la falla para poder solucionarla.

El **optimismo** y el **pesimismo** son las dos caras de una misma moneda y todo depende de la interpretación que le des a los acontecimientos y a lo que sientas con respecto a ellos.

Cuando se habla de optimismo no se refiere a tomarse la vida continuamente a broma ni a ver de color rosa lo que francamente es gris, puesto que el optimismo de por sí no cambia la realidad de los hechos.

Pero no se trata de obviar los aspectos negativos de las cosas, sino de no dejarse caer ante ellos, de no perderse en lágrimas y actitudes paralizantes que no conducen a nada.

Sino el optimismo se trata de buscar soluciones a los problemas, analizarlos en busca de su parte menos ingrata, avanzar frente a la adversidad, incluso aunque en dicho avance sobrevengan caídas y altibajos.

El pesimismo en **el amor** puede ser consecuencia de haber tenido experiencias negativas. Personas que se quedan estancadas en dichas experiencias y no van un paso más allá para analizar qué se puede esconder detrás de esas decepciones.

Las personas que son muy idealistas y enamoradizas tienden a crearse una **imagen mental** de otra persona a la que no conocen en realidad. Sin embargo, cuando descubren que la imagen real de ese alguien no se ajusta a la imagen mental sienten una enorme frustración y rabia.

¿Cómo cambiar y dejar de ser un pesimista en el amor?

Empieza desde cero.

En primer lugar, es fundamental que realices el ejercicio de liberarte de todo ese peso que cargas sobre tu espalda para empezar desde cero y liberarte de la carga de los **amores del ayer** que como indica su propio nombre, forman parte del pasado y ahí deben quedar.

Cuando esa historia no ha salido como tú esperabas, quédate con el lado bueno de las cosas. Da las gracias por cada momento de felicidad que has tenido junto a una persona especial. No importa que ese momento sea breve.

Recuerda que eres tú quien trabajas tu propia suerte a través de la actitud que adoptas en tus relaciones de pareja porque la actitud es determinante a nivel de felicidad.

Disfruta del momento.

Esto puede ser lo más difícil para una persona que se pone a pensar en lo peor antes de tiempo, sin embargo, nada como aprovechar **el momento presente**. Para ello, deja de hacer planes del futuro y centra tu mente en este instante. Por mucho que planifiques tampoco puedes saber qué ocurrirá mañana, por tanto, céntrate en el presente.

Deja de lado los dramatismos en el amor, en ocasiones, las cosas, simplemente pasan.

Rodéate de optimistas.

Rodéate de personas optimistas que te transmiten mensajes de **autoestima** y de **confianza** en ti mismo/a. Ese impulso de autoestima y de energía vital te vendrá muy bien para dejarte envolver por esa esencia de positividad que actúa como un imán en el amor.

Sonríe.

No existe gesto que sea tan efectivo como **una sonrisa** para atraer a tu vida **el amor** en cualquier forma, porque tu lenguaje corporal también transmite optimismo o pesimismo.

Reflexionar sobre la influencia que ciertos pensamientos tienen sobre nuestras emociones y conductas, ayuda a que seamos menos pesimistas.

Recuerda: "Muchos fracasos de la vida han sido de hombres que no supieron darse cuenta de lo cerca que estaban del éxito cuando se rindieron."

Por último ten en cuenta que no se trata de establecer que tanto aporte pueda tener una actitud positiva, se trata más bien de

establecer el alto costo que tiene una actitud negativa. Ser positivo cuesta muy poco, **ser una persona negativa cuesta una vida entera de infortunios.**

Puede ser que los **esfuerzos** que realices no sean suficientes y que tal vez están respaldados por la anticipación del fracaso. Una persona así debe forzarse a sí mismo, para pensar más positivo que lo impulsará mucho mejor para sus acciones y por lo tanto tener más posibilidades de obtener el **control**.

El pesimismo es atendido por un especialista en psicología que te ayude mediante un tratamiento adecuado. Para que puedas vivir una vida sana, ya que la vida es solo una y vale la pena vivirla en plenitud.

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 envió 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.