

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 30 DE JUNIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

AFRONTA LOS PROBLEMAS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Existe una gran diferencia entre afrontar un problema y enfrentarse a él. En ocasiones, las personas confundimos ambos términos y acabamos mal. Al afrontar una situación, lo que hacemos es llevar a cabo una toma de decisiones basada en un proceso de solución de problemas.

Por el contrario, cuando nos enfrentamos a las circunstancias adversas que suceden en nuestra vida, perdemos el control y finalmente, desembocamos en una (solución) que termina generando un nuevo problema.

Lo cierto es que el enfrentamiento no es más que un subtipo del afrontamiento. Cuando uno afronta situaciones, posee una amplia gama de conductas y actitudes para escoger y ejecutar. Según la circunstancia, la persona que tengamos presente o nuestra personalidad, optaremos por una estrategia u otra.

El enfrentamiento no es más que un afrontamiento basado en la emoción. Cuando nos enfrentamos, sacamos a relucir nuestro ego, como si nada ni nadie pudiese hacernos daño. Pero la realidad nos demuestra que esto no es así, y que todos al final, vamos a tener que transitar por diferentes adversidades. Cuando usamos la estrategia de enfrentar, en lugar de afrontar de manera madura, generamos problemas nuevos. Estos problemas, a su vez, deberán de ser también afrontados. Si seguimos la dinámica del enfrentamiento finalmente acabaremos poblando nuestra vida de problemas y de solución complejas.

Reflexionar sobre nuestra forma de ver los problemas es importante para mejorar y optimizar nuestras estrategias, usando nuestra propia experiencia como un instrumento válido para el aprendizaje.

En este sentido, también tenemos la oportunidad de seguir creciendo. Si eres una persona impulsiva y no sabes cómo afrontar tus problemas cotidianos acude a terapia psicológica para que puedas mejorar en diversos aspectos de tu vida.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 Ext: 101 y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com