

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

### **EL TEMA DE HOY**

### **CÓMO VENCER LA NEGATIVIDAD**

El miedo, la ansiedad, el enfado son emociones que pueden ayudarnos a sobrevivir pero también causarnos problemas. Las **emociones negativas** pueden hacer que seamos pesimistas, sin valorar las situaciones de forma realista. **La negatividad** puede llevarnos a no actuar, a quejarnos por todo, a sentir melancolía o soledad.

Es muy cierto que a veces las cosas van mal en la vida, pero una mala actitud no nos lleva muy lejos. Esta actitud negativa sólo daña a las personas.

Cuando tienes una actitud negativa no sólo te afectas a ti mismo/a, sino también tiene efectos en lo que te rodea lo que llevará a actitudes negativas en tus relaciones.

Las personas no querrán estar cerca de ti y la soledad puede hacer que sea aún más difícil luchar contra esos pensamientos negativos. En realidad puedes hasta debilitar tu sistema inmune con esa negatividad.

Estas personas son más susceptibles a enfermarse en comparación con aquellos con una visión positiva de la vida.

Los pensamientos del tipo “no puedo” “esto puede conmigo” “nunca voy a salir de...” “no soy capaz de...” “soy un...” parecen que atornillan nuestro bajo estado de ánimo.

Pero no hay que culparse por ello, hemos de comprendernos y relativizar el momento. Pues ante todo somos humanos, no máquinas. Y los seres humanos no tenemos un estado de ánimo fijo y estático a lo largo del tiempo. Aunque esto no quiere decir que nos dejemos llevar por ese tipo de pensamientos.

Las **emociones negativas** tienen una duración e impacto mayor en nuestro estado de ánimo que las emociones positivas. Aprender a neutralizar la negatividad, y no dejarse guiar por los pensamientos negativos ayuda a sentirse mejor. Los **estados de negatividad** continuos pueden **llevar a la persona a la ansiedad o la depresión**.

Si no luchas contra estas sensaciones terribles, puedes tener efectos negativos duraderos en tu vida. Ser positivo equivale, en muchos casos y en la mayor parte del tiempo, a combatir la negatividad.

### **Cómo superarla**

Cuando una persona deposita expectativas positivas sobre otra, ésta supera dificultades y crece. En cambio, cuando las expectativas son negativas, se estanca y empeora.

Del mismo modo ocurre con las personas hacia sí mismas. Si no dejamos de repetirnos mensajes negativos, difícilmente podremos salir del bache.

En ocasiones, la negatividad se apodera de nosotros. Comenzamos a ver muchos obstáculos y el desánimo termina por acampar en nuestra mente. Cuando en verdad, lo que estamos haciendo es repetir interiormente palabras de desaliento, pérdida o fracaso. ¿Quién repitiéndose este tipo de mensajes no tendrá un estado de ánimo negativo?

Observa los pensamientos negativos, sin juzgarlos ni interactuar con ellos, límitate simplemente a observarlos de forma neutra. No te identifiques con tus pensamientos pues no son tú. Tú no eres tu pesadumbre. Dedicar todo el tiempo que puedas a observarlos de esa manera. En calma, en silencio. Descubrirás que lentamente esos sentimientos irán perdiendo intensidad y frecuencia.

Es importante observar y ver de dónde viene tu pesimismo ya que en la mayoría de las ocasiones proviene de la niñez; de cómo fuiste tratado/a, los valores que te fueron enseñados y qué te motiva a actuar de esa manera.

## Lo que debes hacer

Hay días en que sentimos que nuestra energía está baja y hace falta mucho esfuerzo para mantenernos optimistas, ten en cuenta estos consejos.

**-Encuentra la fe en ti mismo/a.** Es muy buena idea conocerte a ti mismo/a por encima de todo. Olvida las fuerzas exteriores y presta atención a tu vida y tu situación.

**-Supéralo.** Las personas tienen el derecho a la felicidad y dejar las experiencias negativas en el pasado ayuda mucho.

**-Deja que tu mente, cuerpo y alma** te influyan a lo largo del camino que debes recorrer.

**-Comienza a pensar más "positivamente", alimenta tu mente y espíritu con palabras, personas y cosas positivas.** No entierres tus pensamientos en tu corazón, donde madurarán en odio y desprecio. Comparte cómo te sientes con alguien de confianza.

**-Si te sientes débil o enojado/a,** sal a caminar al amanecer o a la puesta del sol y respira el aire fresco.

**-Toma 5 minutos** todos los días sólo para acostarte y reflexionar.

**-Intenta métodos físicos/espirituales para relajarte,** como la meditación, el yoga, pilates, o algún ejercicio sencillo.

**-Antes de comenzar a trabajar en tus metas, lee afirmaciones positivas, o escucha tu música favorita.** Esto servirá para que tu cerebro tenga una mentalidad feliz y positiva.

Debemos reunir todas nuestras fuerzas y continuar trabajando, afirmando y visualizando un ambiente de paz, armonía y éxito para todos. Algo que podemos hacer para mantenernos optimistas es meditar, disfrutar de la naturaleza, escuchar música, bailar y leer libros que nos inspiren.

El optimismo se contagia, una persona positiva puede influenciar a todos a su alrededor ayudando a cambiar su entorno.

Aprender a distanciarte de los propios pensamientos, es un aprendizaje que se realiza poco a poco, en el que te vas haciendo consciente de la separación real que existe entre tus contenidos mentales y tú.

Puedes aprenderlo y superarlo con la ayuda de un profesional, no dudes en acudir a ellos, después veras que te puedes sentir inmensamente libre.

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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)