

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 12 DE AGOSTO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

CONVERSAR HACE QUE LLEGUEMOS A BUENOS ENTENDIDOS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Las personas necesitamos mantener conversaciones profundas de forma regular para sentirnos bien. Tener a alguien con quien enfrascarnos en ese diálogo delicado que nos ayuda a llegar al sótano de nuestras emociones no solo complace y relaja, sino que además es un regalo para nuestro cerebro. Es así como se reduce el estrés y como se construye la conexión humana más enriquecedora. Podríamos puntualizar que en nuestro día a día contamos con dos tipos de gente, aquellos con los que es posible mantener una conversación íntima y empática y aquellos con los que simplemente, limitarnos a hablar de cosas superficiales.

Es muy posible que tengamos buena relación con nuestros padres o hermanos. Con ellos hablamos de muchas cosas; sin embargo, a la hora de establecer diálogos más profundos, preferimos a un amigo en concreto o a la propia pareja. Poder contar con una persona así, sea cual sea, es un privilegio y un refugio para nuestro bienestar.

Lo más acertado es ser tan exigente como cauteloso a la hora de elegir con quien tener esas conversaciones profundas. No todos son capaces de escuchar, de la empatía y de esa conexión que encaja casi al milímetro con el rompecabezas de nuestras aficiones, pasiones, anhelos y personalidades. Esa alianza donde la comunicación fluye y reconforta se suele lograr con pocas personas.

No hay nada más estimulante que un buen diálogo para generar cambios en la persona, para despertar fortalezas y promover el bienestar. En la actualidad tenemos múltiples vías de comunicación.

Los mensajes de texto, por ejemplo, facilitan el que nos sintamos cerca los unos de los otros, aunque estemos a kilómetros.

Sin embargo, por muy útiles que nos sean, no nos permiten tener conversaciones profundas al 100%. Nos falta el lenguaje de la mirada, de la voz, el código de los gestos, el placer de la presencia, de las emociones que despiertan, afloran y conectan.

Por otro lado, en un día a día definido por las prisas, es vital que hallemos tiempos y espacios para el diálogo terapéutico. Esas conversaciones profundas, definidas por la reciprocidad, por el tú y el yo, por un nosotros que se expande y se interioriza a su vez para sanar, necesitan como mínimo de una hora.

Si crees que no te identificas con alguien como para contarle las cosas que te suceden y no llegas a formar un vínculo emocional, acude a terapia psicológica para que puedas encontrar y mejorar tus vínculos con las personas que te rodean.

**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.**

Sabías Que... Las preocupaciones nos hacen daño con el pasar del tiempo.

El miedo al qué dirán es una realidad que se da con mucha frecuencia. Es esa angustia silenciosa a ser juzgados, a que se hagan determinadas ideas sobre nosotros. Queda claro que todos necesitamos ser aceptados, caer en este tipo de pensamientos de forma permanente puede condicionar por completo nuestra forma de vida. Detrás de este enfoque se esconde muy a menudo la falta de autoestima.

Siempre podemos sentirnos más o menos inquietos sobre la opinión que puedan hacerse de nosotros aquellas personas a las que apreciamos, y que son importantes para nosotros. Sin embargo, nunca debemos perder con ello nuestra libertad y auténtica esencia.

“El qué dirán” es una sombra de doble filo que siempre ha existido.

Es esa que pone muros a nuestra autonomía, que frena nuestros pasos y que nos obliga a estar atentos para no quebrantar esas normas implícitas de lo que se supone, “está bien”.

Son muchos los escenarios sociales que aún están llenos de prejuicios sociales, Esa inquietud se vive a diario en los entornos laborales e incluso en nuestras propias familias.

El miedo al qué dirán nos sitúa en un estado de eterna “hipervigilancia”. Orientamos nuestra atención hacia ese universo externo donde sacar auto conclusiones, sobre lo que los demás pueden estar pensando sobre nosotros. Alimentamos un análisis defensivo, cambiamos incluso conductas para ajustarnos a lo que los demás esperan. Si nos obsesionamos en interpretar cada cosa que vemos, escuchamos o si vivimos enfocados en lo que puedan opinar de nosotros, alimentamos el ciclo de la ansiedad.

Vence tu temor al rechazo

Si tu felicidad se está viendo obstaculizada por esa barrera, detente a pensar un momento en esa situación ¿De verdad vale la pena? Si lo que temes de verdad es ser rechazado por la familia, amigos, sociedad, deberás poner en tu balanza ambas partes para ver qué pesa más en tus emociones.

No podemos ser aquello que no somos, ni callar eternamente nuestros pensamientos y deseos. El aparentar ser algo que no somos, deja asomar un día u otro la frustración, y con ella, la baja autoestima.

Es imposible caerle bien a todo el mundo.

Hay algo que debemos tener claro desde el principio, que deberían enseñarnos desde niños: es imposible gustarle a todo el mundo.

No solo es imposible, es incluso saludable. El miedo al qué dirán está relacionado precisamente con esta necesidad, la de encajar. Cada uno de nosotros tenemos personalidad, criterios y voz. El no encajar con otras personas pone a su vez límites adecuados que nos dan identidad.

Acepta las críticas, deja a un lado el miedo al qué dirán

Las críticas forman parte de toda dinámica social. Por tanto, hay que tratar de analizarlas como lo que son: “otros puntos de vista”. Como tales, debemos respetarlas sin llegar a dramatizar.

Cada uno de nosotros dispondremos de un enfoque de lo que es la vida, y con esos puntos de vista variados y diversos hemos de aprender a convivir. Siempre sin juzgar o llevar a los extremos

Defiende tu posición.

Puede que otros quieran imponer sus ideas sobre ti. Establecer sus propias moralidades, sus propias normas sociales, sobre lo que está bien y lo que está mal. No lo permitas.

Debes defender tus posturas, tus ideas y tus necesidades, no te dejes vencer o infravalorar, porque cuando atacan a tus propios valores, estarás perdiéndote a ti mismo/a.

Haz siempre lo que te haga sentir bien, lo que te permita ser feliz en las pequeñas y en las grandes decisiones. Porque si vamos perdiendo la voz poco a poco, llegará un momento en que ni siquiera nos escuchemos a nosotros mismos. Si eres una persona insegura acude a terapia psicológica para que puedas tener la fortaleza de defender tu punto de vista y tus pensamientos.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com