

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 2 DE JUNIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CUANDO TODO TE SALE MAL

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Para salir de las malas rachas lo más importante es examinar la situación y reajustar las expectativas hacia el futuro inmediato.

Es necesario renunciar a la idea de que debemos volver a estar tan bien como antes a corto plazo. Lo que llamamos «malas rachas» suele comenzar con una pérdida o un problema particularmente difícil de resolver. Después, a raíz de ese suceso, o de forma paralela, confluyen otras situaciones problemáticas y es entonces cuando comenzamos a sentir que estamos en una etapa en la que “todo nos sale mal”.

Podríamos decir que, en general, definimos las malas rachas como aquellos momentos en los cuales coinciden varios factores o vivencias negativas al mismo tiempo. Lo usual es que las causas de esto se le atribuyan a un factor de “mala fortuna” o “mala suerte”.

También es habitual que se busque un culpable o que se pretenda interpretar todo como un castigo o como el efecto de la “mala energía” de algo o alguien. Para que hablemos de malas rachas, la situación ha de permanecer así por un lapso relativamente largo.

Muchas veces nos sumerge en un estado de pesimismo que nos hace ver como si el mundo se hubiese vuelto gris. También nos inunda de temores y hace que revivan inseguridades que dábamos por superadas.

Aunque las malas rachas se caractericen porque todo parece ir mal, lo cierto es que siempre hay un factor o un foco central. Lo más habitual es que coincida con el elemento que le dio origen a esos malos tiempos. Esto usualmente tiene que ver con la pérdida de un trabajo, la muerte de alguien amado, una ruptura amorosa, un accidente o

enfermedad, o algún evento que propició una fuerte herida al amor propio.

Para salir de las malas rachas es importante identificar cuál es ese elemento que tiene mayor peso que los demás. Por lo general, ese factor es precisamente el más difícil de resolver. Sin embargo, identificarlo nos ayuda a organizar las ideas y a diseñar posibles soluciones.

Uno de los efectos de las malas rachas es el de conducirnos paulatinamente a cierta parálisis. Inicialmente reaccionamos con una actitud de resolución frente a las dificultades, con el paso del tiempo se va apoderando de nosotros la inacción. Es posible incluso que lleguemos a ubicarnos en una posición en la que simplemente esperamos que “algo pase” para sacarnos de allí.

Si te sientes en una cadena de mala racha en tu vida acude a terapia psicológica para que puedas encontrar tu fortaleza y el problema que te está afectando tanto.

**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