

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 20 DE DICIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

DECISIONES QUE CAMBIAN EL RUMBO DE TU VIDA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

La mayoría de las veces somos conscientes de que hay algo importante en nuestras vidas que necesita algún cambio. Incluso a veces sabemos de qué clase de cambio se trata: terminar una relación de pareja, dejar un trabajo o irnos de algún sitio.

Sin embargo, no encontramos cuando ni como lo podemos llevar a cabo. Nos arrepentimos y posponemos esa decisión indefinidamente.

Una decisión trascendental está compuesta esencialmente de dos elementos. Primero, debes haber identificado que en verdad existe un problema grave. Segundo, ya sabes que es necesario cambiar esa situación para superar el problema.

En muchas ocasiones, no terminamos de tomar las grandes decisiones que sabemos que debemos llevar a cabo. Quizás lo que necesitamos es de un método para pasar del pensamiento a la acción o para, sencillamente, aceptar que no queremos darle un giro radical a esa situación.

Algunas sugerencias que pueden ayudarte en ese difícil proceso de tomar una decisión trascendental. No se trata de un “paso a paso” que debes seguir al pie de la letra, sino de unas pautas acerca de las etapas que es necesario a completar antes de llevar a la práctica una decisión definitiva.

Elimina la idea de que tu decisión va a terminar con todas las dificultades.

A todos nos encantaría encontrar una decisión perfecta. Que solucione todo de una vez. Resolviendo los inconvenientes y se erradique al cien por ciento.

No se toma una decisión porque lo resuelva todo, sino porque nos lleva a una situación que mejora significativamente, algún aspecto de la vida que es importante para nosotros.

La decisión resuelve un problema que es crucial, deja intactos otros elementos que igual tendremos que resolver. La decisión trascendental también implica una inconformidad, sufrimiento o privación. Por eso necesitamos valor para tomarla.

Piensa que si lo hacemos es porque el problema que queremos resolver ejerce una influencia tan negativa en nuestra vida que hace válidos los sacrificios necesarios para superarlo.

Identifica los riesgos y peligros involucrados en la decisión.

Toda decisión trascendente implica también un conjunto de riesgos y, a veces, de peligros. Esto no solamente aumentará la fortaleza para seguir adelante, sino que además le otorgará más firmeza y conciencia a lo que estamos decidiendo. Podemos hacer una lista donde se toma una hoja de papel y escribimos todos los riesgos implicados en la decisión.

Hay que identificar cada riesgo y cómo puede afectar. No se omite nada, incluso si pensamos que se trata de un riesgo mínimo, absurdo y sin importancia. Cuando vamos a tomar una decisión definitiva, nada es irrelevante.

Identifica tus emociones.

Antes de tomar una decisión importante, lo normal es que haya muchas dudas y miedos al respecto. Lo malo es que esos temores logran a veces distorsionar la perspectiva. Es importante que tengas claras tus emociones y sentimientos frente al problema que quieres resolver a través de una decisión radical.

Cuando tengas relativamente claras tus emociones, seas consciente de los riesgos que implica la decisión, de lo que vas a perder y a ganar. Estarás listo para entrar en acción. No lo pospongas. Fija una fecha para tomar esa decisión tan importante.

Si tienes dificultades para identificar la causa de tus problemas, es importante que acudas a consulta psicológica para que te ayuden a darte cuenta de los conflictos que tienes y de las posibles decisiones que tengas que tomar para salir adelante.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta 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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Hay personas que solo se quejan de la vida.

¿Cuánto te quejas a lo largo del día? ¿Cuánto tiempo le dedicas a la queja? Cada uno de nosotros suele tener una colección de quejas esperando salir.

Nos quejamos del trabajo, de nuestra pareja, de aquel amigo, de cómo nos trataron en el último restaurante al que fuimos. Etc.

La lista podría ser interminable. Quejarse se está volviendo una adicción en la sociedad. Sin embargo, tras haber lanzado todo aquello que no nos parecía bien, volvemos a nuestra rutina normal, mientras que la queja poco a poco se va sepultando en el olvido.

Queja como estilo de vida.

La queja podemos utilizarla en ocasiones, como modo de descarga o válvula de escape, el problema viene cuando nos aferramos a ella y la convertimos en algo indispensable en nuestras vidas. De esta manera, focalizamos nuestra atención sobre lo negativo y lo convertimos en un estilo de vida.

La queja no resuelve nada, a no ser que la emitamos tan solo para desahogarnos, pero esto resulta eficaz cuando no es repetitivo en el tiempo, de lo contrario, resulta innecesario, pues no aporta soluciones.

En ocasiones, la queja también nos indica una falta de responsabilidad ante las personas y las situaciones, o adoptamos la posición de víctimas. Hay que tener en cuenta que cuando nos quejamos, acusamos a los demás o a las circunstancias de nuestra infelicidad, quedamos exentos de toda responsabilidad, como si nuestro bienestar dependiera del exterior. Nos convertimos en víctimas de nuestra realidad. La queja niega el poder que tenemos, resistiéndose a aceptar y asumir la realidad, paralizando la acción y bloqueando el futuro.

Al quejarnos manifestamos que las cosas no han salido como pensábamos o que el otro no ha actuado como queríamos. La queja, no se resuelve desde fuera, sino desde uno mismo, en nuestro interior.

De nada sirve quejarse, si no te aplicas a buscar soluciones o alternativas. Incluso, en ocasiones tan solo con pararnos, observar y comprender lo sucedido será suficiente. Es nuestra decisión orientar nuestra energía a vivir o a ir quejándonos por el mundo. Preguntarnos de manera sincera para qué nos sirve la queja que estamos emitiendo, nos permitirá descubrir aquello que necesitamos.

Consecuencias negativas de la queja.

-Favorecemos un estado de ánimo negativo. Cuando esto sucede, es más probable que interpretemos lo que nos pasa también de forma más negativa.

-Creamos un mal ambiente entre nuestros amigos, compañeros, pareja, conocidos o familiares.

-Los que nos rodean se cansan de nosotros, nos evitan, por qué no somos buena compañía

- La queja produce estrés en ti y en los que la escuchan o la “sufren”. Recuerda que el estrés afecta a nuestra salud.

Cómo dejar de quejarse.

-Identifica si te quejas y porqué o para qué lo haces.

-Para detectar si es o no una queja, fíjate en el tono en el que hablas. Cuando informamos o contamos qué nos pasa hablamos normal, y cuando nos quejamos el tono de voz es más apagado, triste, crítico, con rabia o enfado, etc.

-Detecta sobre qué temas te quejas (tareas casa, salud, los demás, tú trabajo, haciendo críticas a los demás.

-Se breve en las quejas y extiéndete en hablar y comunicar aspectos neutros o positivos, por ejemplo, hablando de noticias de actualidad, el tiempo, vacaciones, viajes, libros, comidas, compras.

No seas de los que se la pasan quejándose y no hacen nada, elige no quejarte inútilmente, elige ser de los que actúan. Si tú te la pasas quejándote busca ayuda psicológica para descubrir cuál es la raíz de dicha queja y poder sentirte mejor con tu propia vida.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com