

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 24 DE ENERO DEL 2022**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **¿EL MIEDO ES BUENO O MALO?**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

La ausencia de miedo es presencia de paz. Si nos detenemos a pensarlo, la mayoría de los miedos que tenemos son imaginarios y no nos sirven para mucho. Vivir con temor es vivir encadenados y limitados.

Seguramente todos nos hemos encontrado alguna vez con una persona que está conforme y satisfecho con lo que es y lo que tiene, aunque haya pasado por grandes sufrimientos o carencias y no tenga lo que suele llamarse “una vida exitosa”. También es muy probable que hayamos conocido a alguien contrario: una persona con éxito, poder, bienes y seres queridos que, sin embargo, no es feliz. Por más que nos digan que la felicidad está dentro de uno, solemos olvidar esa verdad con demasiada frecuencia. Tendemos a hacer lo contrario, es decir, buscar algo externo porque suponemos que, al conseguirlo, encontraremos la felicidad.

Sentir miedo no es solo normal, sino también saludable. Es la emoción que nos permite advertir riesgos y peligros, haciendo que tengamos la oportunidad de prepararnos para ellos. Sin embargo, en ese propósito de auto protegernos a veces llegamos demasiado lejos. Esto ocurre cuando le otorgamos el significado de riesgo o peligro a algo que, en realidad, no constituye una amenaza para nosotros. ¿Por qué ocurre esto? Generalmente se debe a los efectos de una educación que así nos lo ha hecho creer, aunque también puede ser consecuencia de algún conflicto psicológico que no hemos resuelto.

Muchas veces cargamos con miedos imaginarios que nos oprimen y no nos dejan ser felices. Incluso es posible que terminemos temiéndole a la felicidad y huyendo de ella.

Por temor nos ponemos restricciones innecesarias, rechazamos vivencias positivas o llegamos a hacer daño.

Liberarnos de esos temores imaginarios nos permite experimentar la vida de una manera más libre. También hace posible que expresemos nuestro ser en toda su plenitud, superando esos límites rígidos en los que voluntariamente nos confinamos por miedo a ir más allá.

La ausencia de miedo trae consigo paz interior. Dejas de decidir tu vida en función de los peligros imaginarios y sustituyes el temor por la confianza. También experimentas una sensación de libertad que te ayuda a fluir en todas las situaciones que te rodean.

Si crees tener miedo y está interfiriendo en tu vida cotidiana acude a terapia psicológica para que puedas avanzar cada día más y buscar esa felicidad que tanto te mereces.

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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

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

## **Sabías Que... La mayor fortaleza que puedes tener es creer en ti.**

Cuantas veces has sentido que todos están en tu contra, te sientes solo/a y sin rumbo, en ese momento comienzas a experimentar sensaciones como el desanimo, la falta de confianza y el sentimiento de inutilidad. ¿A qué se debe? Tal vez a que sobre valoras las cosas o las personas, olvidándote que ese poder de confianza esta en ti.

Puede que debido al estrés diario, a las actividades continuas, aunado con las preocupaciones que todo el mundo tiene, dejes de lado lo valioso/a que

eres, caes en una rutina que no se preocupa más por el cumplir esas actividades que tanto de desgastan emocional como físicamente.

Justo en ese momento es cuando debes sacar lo mejor que hay en ti; demostrarte que tan fuerte y capaz eres.

Cuando nadie cree en ti, es el mejor momento para que lo hagas tú. Así, cuando alguien te diga que no vales, que tu tiempo ya paso o que eso que anhelas no lleva tu nombre, alza tu rostro y sonríe. Porque para poner límites ya estás tú. Hacerlo te dará confianza y tendrás más control.

A veces hay que hacerlo, acercarse a lo que más miedo tienes o a lo que no te sientes tan capaz de hacer. Solo así tendremos una oportunidad: la de adiestrar el miedo y limitar su influencia.

En este sentido, la inseguridad es una mala compañera y quien opta por quedarse pasivo, jamás disfrutará de lo que realmente es la vida, donde todas las posibilidades del infinito se encienden ante nuestros ojos.

Hazlo quizá con miedo y temores por no saber si realmente saldrá como lo esperas, hazlo solo así se quedara en ti un crecimiento en donde la felicidad, estabilidad y autocontrol serán aliados de tus decisiones. No siempre resulta tan fácil como uno quiere que sea, precisamente ahí estará tu crecimiento personal.

Para alcanzar esa cúspide de necesidades donde se contienen los objetivos más elevados de felicidad y bienestar, debes ser valiente y querer auto desarrollarte.

Ahora bien, por curioso que resulte, no todo el mundo logra llegar a la cima, a pesar de que sus capacidades se lo permitirían. ¿Por qué? En uno u otro momento, todos nos topamos con hábiles personas dispuestas a frustrar nuestro crecimiento personal. Los podremos encontrar en muchos escenarios, actuando con frecuencia sin avisar. Puede aparecer en forma de familiares cercanos, amigos, profesores, compañeros de trabajo. Etc.

Estas figuras nos pretenden cortan las alas y convencernos de que no valemos.

### **¿Qué hacer cuando nadie cree en ti?**

A pesar de que la mayoría de nosotros tenemos un notable potencial para autor realizarnos, no siempre lo aprovechamos. Nos limitamos a fantasear sobre lo que podríamos hacer, lo que podríamos conseguir, lo que nos daría felicidad.

Sin embargo, no ponemos los medios, ni las condiciones psicológicas adecuadas. Nos dejamos condicionar por las opiniones ajenas y optamos por instalarnos en nuestra zona de confort.

En realidad somos muy conscientes de nuestros pros y contras, y lo peor es que cuando ya nos encontramos en esta zona no nos atrevemos a desarrollar ninguna de nuestras valiosas cualidades por efecto del miedo y la inseguridad.

Hay que asumir: siempre habrá una o varias personas que surgirán para decirnos que no valemos, que no sabemos y aún peor, que no podemos dar forma a ese sueño, a ese anhelo, a ese proyecto. Cuando nadie cree en ti solo queda una opción, la más lógica y admisible: que tú sí creas en ti y demuestres que estás en un error. Ahora bien, tal giro no es fácil ni rápido. Exige un adecuado trabajo interior, el cual puede basarse en estas tres dimensiones.

Por ello debes aprender a **ser quien deseas ser**. Nos hemos acostumbrado a escuchar eso de “aprende a ser tú mismo”. Es momento de dar un paso más allá y afinar un poco más esta idea.

Si nos limitamos a ser “nosotros mismos” es posible que idealicemos dimensiones que no nos benefician en nada. Si en nuestro yo actual está el miedo, la inseguridad y la necesidad de aprobación, difícilmente alcanzaremos nuestras metas.

**Un poco de Fe.** Todo crecimiento requiere un impulso, y todo impulso necesita de fuerza suficiente, voluntad, motivación y optimismo. Así, cuando nadie cree en ti y en tus posibilidades, lo último que debes permitir es que te contagien ese mismo derrotismo y negatividad.

Crea un plan de positividad y determinación. Solo así se dan los saltos más altos. “Cuando nadie cree en ti solo hay un camino posible: ser más fuerte y optimista que nunca”.

Alcanzar una meta requiere sin duda que **seamos capaces de confiar en nosotros mismos**. Ahora bien, vivimos en escenarios sociales y por tanto, conquistar un objetivo y alcanzar el éxito no es algo que podamos hacer siempre por nosotros mismos. Un triunfo necesita reconocimiento, un ascenso o un premio implica que terceras personas reconozcan nuestras valías.

Por tanto, no nos dejemos aplastar por esas personas negativas. No bajemos el rostro ante quien en un momento dado, duda de nosotros e incluso hace referencia con ironía a nuestras ideas.

Al fin y al cabo, los grandes logros nunca han tenido inicios sencillos. En algún momento aparecerán las personas idóneas, esas que sí saben ver, apreciar e intuir las cualidades que tenemos en nuestro interior.

Si crees que tienes problemas para planificar metas y llevarlas a cabo la terapia psicológica con expertos, no solo te orientara si no que sabrás cómo lidiar con esos sentimientos negativos consiguiendo, cumplir tus objetivos, esos que por años has conservado en tu mente, es momento de ponerlos en práctica.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

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