

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 19 DE ABRIL DEL 2021

EL TEMA DE HOY

EL PROBLEMA DE LAS EXPECTATIVAS ALTAS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Las expectativas pueden servir como impulso para conseguir aquello que deseamos. Sin embargo, cuando son demasiado altas, también pueden jugar en nuestra contra. Generar y mantener expectativas forma parte de cada uno de nosotros; todos tenemos ideas previas acerca de los propósitos que queremos alcanzar y, a su vez, expectativas sobre lo que sucederá. En cierto modo, no podemos evitar tener expectativas acerca de algo o de alguien.

Las altas expectativas pueden ser un arma de doble filo: pueden motivarnos, también volvernos demasiado inconformistas, amargando celebraciones y triunfos, privándonos de refuerzos naturales derivados de lo que sí conseguimos. Conoce tus posibilidades y limitaciones para convertirlas en aliadas. Sé consciente de que todos tenemos puntos fuertes y débiles y varían de una persona a otra.

Acepta que las cosas no siempre salen como nos gustaría.

En ocasiones nos esforzamos, ponemos todo nuestro empeño y energía para que algo salga como esperamos, si ocurre un imprevisto y todo se tuerce. Quizás en ese momento no dependía de nosotros mismos, sino de otros factores que no podíamos controlar. De tal modo que, aun haciendo todo lo que estaba en nuestras manos, lo que ocurrió y precipitó el fallo no era predecible o no estaba bajo nuestro control. Piensa por ejemplo en cómo el mal tiempo puede cambiar los planes de un fin de semana.

Es importante disfrutar del camino, de cada paso que nos acerca a esa meta que tenemos en mente. Tener altas expectativas nos pueden limitar a la hora de obtener satisfacción del trabajo diario realizado, siendo incapaces de disfrutar el camino hacia la meta. Si el punto de vista está siempre situado en la meta final, difícilmente nos encontraremos satisfechos con lo que tenemos aquí y ahora.

Las altas expectativas pueden ser un síntoma de una baja autoestima, que deja entrever un **autoconcepto** negativo. Plantearnos expectativas demasiado altas, con el conocimiento de que lo son, nos puede proteger frente a su incumplimiento. Para justificar el resultado podemos decirnos: no pasa nada, no lo conseguí porque estaba fuera de mi alcance. De esta manera, siempre habrá una explicación externa que pondrá a salvo nuestro autoconcepto.

Si crees que sufres por decepciones constantes de las expectativas no realizadas acude a terapia psicológica para que puedas ver de diferente forma el mundo que te rodea.

**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

Sabías Que... Una agresión verbal puede doler mucho más que un golpe.

Son muchas las personas que mantienen una relación verbalmente abusiva. Hablamos de situaciones que no suelen dejar una huella física visible, pero duelen de igual forma, amedrentan y debilitan la autoestima de manera profunda. El abuso verbal es una parte más del abuso emocional o psicológico. Así, algo común que suele darse con esta realidad tan dañina, es que socialmente no tiene tanto eco como lo puede tener la denuncia del maltrato físico.

De hecho, una experiencia que viven muchas de estas personas que lo padecen es que, al compartir con sus seres cercanos lo que les ocurre, casi siempre aparece la misma pregunta: ¿ha llegado a pegarte?

Es como si, al no darse el maltrato físico, el maltrato verbal fuera menos grave. Esta es una idea que debemos empezar a corregir, porque quien humilla, ningunea y ridiculiza mediante la palabra a otro, lleva a cabo un modo de agresión igual de dañina y peligrosa. Es más, a menudo la víctima se ve en la compleja situación de no tener pruebas de las agresiones, puesto que a menudo, el maltratador es, a ojos de los demás, una persona correcta, incluso excepcional.

Asimismo, algo que suele darse en estos escenarios relacionales es que el abusador verbal va escalando en su conducta. De este modo, si al inicio solo dejaba caer algunos pequeños comentarios medio en broma para llamar la atención o ridiculizar a la pareja, poco a poco va desplegando más recursos y sofisticando aún más su agresión verbal.

Si mantenemos una relación verbalmente abusiva, lo ideal es ponerle fin. La soledad es mejor que un amor que solo erosiona, porque hay conductas y dinámicas que, de mantenerse en el tiempo, acaban siendo muy lesivas.

Estar durante mucho tiempo con alguien que nos humilla, critica, insulta y ningunea acaba afectándonos. Algo así genera vulnerabilidad emocional, inseguridad, problemas de concentración y diversos trastornos psiquiátricos. Por ello, la mejor estrategia es poner distancia por el bien de nuestra salud psicológica.

Así mismo, hay algo que debemos entender: no es fácil razonar con un abusador verbal. De nada nos va a servir pedirle que no lo haga, porque la agresión verbal es un modo de ejercitar el poder y el control y esto, es algo que necesitan para fortalecer su autoestima.

No obstante, antes de romper la relación, podemos pedirle que deje de insultar, de ponernos etiquetas, de degradar. Si esto no funciona, si no hay cambios, procederemos a poner distancia y a finalizar la relación.

Si en tu relación de pareja vives abuso verbal, acude a terapia psicológica para que puedas ponerle un alto a esa persona que te está dañando y mantener tu salud psicológica lo mejor posible.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com