

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 28 DE ABRIL DEL 2022

EL TEMA DE HOY

EL SUFRIMIENTO EN NUESTRAS VIDAS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Poner barreras y bloquear experiencias es una de las estrategias habituales que usamos para evitar el malestar que estas nos generan.

La mente humana moderna ha evolucionado, más que para hacernos sentir bien, para ayudarnos a sobrevivir a los peligros. Quien no arriesga, ni sufre ni pierde es muy difícil que gane. Las personas nos estancamos, nos conformamos y aprendemos a adaptarnos intentando evitar el miedo. Por ejemplo, tendemos a bloquear experiencias por miedo a sufrir, ignorando que ese miedo que tratamos de esconder buscará formas alternativas de manifestarse.

Esto no quiere decir que repudiamos el miedo. Es una emoción básica que nos ayuda a identificar y responder ante amenazas. Partimos de la base de que, si queremos vivir una vida plena, tendremos que aceptar al miedo en nuestras emociones. En este sentido, un miedo muy común es el temor al dolor. El miedo al dolor nos conduce a evitar situaciones que lo provocan como por ejemplo:

Resguardarse o escapar de situaciones o actividades que podrían causarnos pensamientos o sentimientos desagradables. Por ejemplo, abandonar una reunión social con el fin de evitar sentimientos de ansiedad.

Distraernos de nuestros pensamientos y sensaciones, poniendo nuestra atención en otro lado. Por ejemplo, si estamos aburridos o ansiosos, comer un helado o salir de compras. Si estamos preocupados por un examen, pasarnos la tarde viendo la televisión.

Desconectar o insensibilizarnos, para lo que intentamos olvidar nuestros sentimientos y pensamientos; casi siempre usando alguna medicación, drogas o alcohol.

En mayor o menor medida, todos utilizamos métodos de control para gestionar el malestar. El problema no es su uso, sino el abuso o mal uso; cuando los usamos en momentos en los que no funcionan o cuando su uso manipula, de manera errónea, nuestra escala de prioridades. Este grado de control va a depender del tipo de experiencia que nos aceche en cada momento y de la importancia que tenga para nosotros. Cuando nuestros pensamientos son menos intensos, gozamos de un mayor control.

Un aspecto psicológico a tomar en cuenta y que nos puede ayudar a construir una vida con sentido es aprender a experimentar lo que la vida nos ofrece sin evaluar y juzgar constantemente, adoptando una postura de aceptación. Si tienes dificultades para controlar tu miedo acude a terapia psicológica para buscar tu fortaleza interior.

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... Las personas se pueden esforzar para mejorar su autoestima.

La autoestima viene después del trabajo bien hecho; no es una lotería que puede tocar alguna vez, es el fruto de una disposición personal. Cuando buscamos un resultado, tenemos que entender que eso conlleva un proceso. Uno de los pilares que conforma la personalidad humana radica en la autoestima.

Cuando carecemos de autoestima, nos sentimos inferiores, indefensos y desalentados y no confiamos mucho en nuestra capacidad para manejar las cosas. Solemos malgastar nuestros esfuerzos en dirigir la atención a comparaciones externas, enfocando nuestros pensamientos y acciones para nivelarnos.

Hablar del componente cognitivo en autoestima es hacer una distinción entre lo que se entiende por autoestima y lo que se entiende por auto concepto. El auto concepto se define como la imagen que tenemos de nosotros mismos en las dimensiones cognitivas, perceptuales y afectivas.

El auto concepto estaría asociado a la representación que tienen las personas de sí mismas. La autoestima en cambio, se entiende como la valoración positiva o negativa que la persona hace de su auto concepto, incluyendo las emociones que asocia a ellas y las actitudes que tiene respecto a sí mismo.

Un bajo o alto nivel de autoestima afecta a nuestra relación con los demás y se reflejará en la dimensión social y en nuestras habilidades para enfrentarnos a diferentes desafíos.

Tener objetivos que perseguir, fijarse metas y luchar por ellas está íntimamente relacionado con el bienestar y la salud mental. Fijar objetivos repercute de manera positiva otras áreas de nuestra vida y nos permite controlar aspectos psicológicos importantes como la atención, la autoconfianza o a la motivación. Uno de los principales motivos o síntomas de una depresión es la pérdida de ilusión e interés por objetivos vitales.

Los problemas de autoestima nacen de ciertas formas de pensar, llámese irracionales, ilógicas o autodestructivas. A veces, nuestra forma de pensar contiene frases ilógicas que atentan contra la autoestima.

El esfuerzo que tú le dediques a tu propio bienestar tendrá recompensa con una serie de acciones, hábitos, aptitudes y por lo tanto la autoestima es adquirida. Si tienes problemas para adquirir tu autoestima acude a terapia psicológica para que puedas encontrar las virtudes que posees y poder salir adelante.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com