

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 6 DE ENERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

FINGIR QUE TODO ESTÁ BIEN TE PUEDE TRAER CONSECUENCIAS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Una de las respuestas más comunes que solemos oír, cuando le preguntamos a alguien cómo le va es el clásico "estoy bien". Es necesario estar alerta ante estas dos palabras, porque a menudo, esconden una buena dosis de angustia emocional, esa que muchos intentan ocultar. Tras ese cotidiano ¿cómo estás? Muchos evitan dar una respuesta sincera porque se han habituado a enmascarar el dolor emocional, esforzándose en mostrar una imagen de normalidad.

¿Por qué insistir en que estoy bien si no es verdad?

Lo hacemos una y otra vez. En nuestras interacciones cotidianas rara vez falta el clásico 'Oye', ¿Cómo estás? Pues estoy bien, gracias.

Podríamos decir que estas frases se han convertido en un convencionalismo social o incluso en un hábito. Debemos encontrar un término medio.

Es necesario dejar de mentir, haciendo creer que todo está bien cuando no es así. Se trataría, por tanto, de recurrir a una "media verdad" con esas personas que no forman parte de nuestro círculo cercano. Expresiones como "ahora mismo no muy bien pero esto se pasa o he tenido días mejores" crean una interacción social un poco más auténtica.

Tras el "estoy bien" . Esos malestares psicológicos se transforman en cajas de resonancia que nos dejan atrapados. No todos saben cómo abrirse a los demás, porque como bien sabemos, es difícil poner nombre a los sentimientos. Por ello, ante la clásica pregunta de «¿cómo estás?» y la respuesta «estoy bien», deberíamos ser capaces de ir un poco más allá. Nunca está de más intuir qué expresa ese rostro, ese tono de voz, esos movimientos.

En caso de intuir cierta contradicción, no caigamos en expresiones como ¿seguro? Pues la cara que lleva no nos dice eso. Lo más acertado en estos casos sería: “Quiero que sepas que, si en algún momento necesitas algo, puedes contar conmigo. Si quieres hablar, aquí estoy”

Si tienes problemas para expresar tus emociones o te sientes abrumado por algún problema que estés pasando acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante.

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... El poder de la persistencia nos lleva al éxito.

Hay personas que no se dan por vencidas. No importa la circunstancia, el problema o el reto que tengan por delante. En cierto modo, esta competencia psicológica es la que traduce el talento en éxito, la que nos dota de perseverancia para alcanzar logros y la que además logra que nuestros cerebros sean más resistentes para prevenir la ansiedad o la depresión.

Una persona con ideas nuevas suena a broma hasta que su persistencia nos convence de lo contrario. De algún modo, ese enfoque mental y motivacional actúa como la chispa que prende los sueños y que dota de combustible a cualquier proyecto. En un mundo tan lleno de obstáculos donde siempre resulta complicado mantener a

flote nuestras metas personales, no darnos por vencidos debería ser nuestra propia ley.

La persistencia, ese elemento tan destacable de las personas que no se dan por vencidas, es una dimensión que suele heredarse de padres a hijos. En ocasiones, ser educados o vivir cerca de esas personas acostumbradas a luchar por lo que quieren, nos inspira, nos guía y nos enseña a actuar casi del mismo modo. A todos nos ha ocurrido alguna vez.

Basta con pasar un tiempo determinado con ese hombre o mujer tan especial, motivadora, positiva para impregnarnos de su misma luz.

En cierto modo, esa resistencia y voluntad excepcional también puede aprenderse, también podemos entrenar ese enfoque mental y actitudinal para invertir en nuestro bienestar y felicidad.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com