

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 8 DE NOVIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

JAMÁS DEJES DE CREER EN TI

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Hoy hablaremos de la autoconfianza. 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, pero 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.

¿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 están 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.

Vale la pena recordar una vez más ese acertado razonamiento que nos dice aquello de que lo contrario de la valentía no es el miedo o la cobardía, es la conformidad. Ese es precisamente nuestro auténtico problema: conformarnos con lo que ya tenemos e incluso dar por válidos los comentarios que otros nos hacen.

Empecemos a desconfiar de quien pretende apaga nuestros sueños, de quien nos sugiere que dejemos de insistir en ese ridículo anhelo. Ninguna meta es ridícula si lleva tiempo rondando nuestra mente y corazón. Desafíemos al miedo y vencamos el conformismo para alcanzar nuestras propias cimas.

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.

**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.**

Sabías Que... La dependencia económica nos puede afectar.

El desempleo causa efectos más graves que los que origina un trabajo en condiciones precarias. Una de las razones para que esto sea así es el hecho de que la falta de ingresos no solamente genera una profunda angustia, sino que opera como un factor que afecta los cimientos del equilibrio emocional y de la identidad. Todo esto lleva a una dependencia económica que resulta un tremendo golpe contra la autoestima.

No contar con recursos propios es una situación que genera dolor emocional. Especialmente porque vivimos en un tiempo en el que la capacidad de consumo es una de las medidas del éxito, del bienestar e, incluso, de la valía personal. Depender de la voluntad de otro para poder comprar cualquier cosa es una condición muy problemática para cualquier ser humano. **Este tipo de dependencia entraña desde grandes privaciones, hasta formas modernas de esclavitud.**

La dependencia económica está directamente ligada a la falta de un trabajo, o a la ausencia de una labor que genere los suficientes ingresos como para alcanzar la autonomía. La falta de trabajo básicamente se origina en una decisión propia.

Muchos dirán que esa afirmación es injusta, si se observa en detalle, no lo es. Siempre tienes la posibilidad de trabajar en algo para generar algún tipo de ingreso. Incluso si las condiciones económicas determinan un alto desempleo, todavía quedan alternativas en oficios menores que probablemente no están en los planes de nadie, que pueden ser la única fuente de ingresos en un momento determinado.

Hay miles de personas que se han visto obligadas a trabajar en un oficio menor en alguna etapa de la vida. Muchas de esas personas logran salir adelante y superar la precariedad de ese trabajo,

El trabajo tiene una importancia simbólica enorme para cualquier persona. **Gran parte de la identidad de cualquier individuo viene dada por el trabajo que realiza.** Así mismo, la capacidad de contar con ingresos propios es quizás el factor más determinante en la autonomía personal. Por eso se puede afirmar que el problema básico que todo adulto debe resolver es el trabajo.

El trabajo no solo genera dinero sino que también autoestima de todo el tiempo invertido en él,

Para poder alcanzar tus metas o simplemente para darle una estabilidad a tu familia, si te sientes frustrado por no conseguir trabajo o simplemente no te sientes bien con tu salario actual acude a terapia psicológica para poder tener una mejor actitud ante la vida laboral que llevas.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com