

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 18 DE MARZO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LA FELICIDAD ESTA EN TUS MANOS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

¿Es la felicidad una decisión personal? ¿Cuántas veces has pensado que el día puede ser totalmente desdichado porque amaneció lluvioso o de repente, se tornó gris? Seguro que alguna vez te ha ocurrido.

Ser felices es una opción personal, podemos encontrar la felicidad aun cuando no tengamos todo aquello que anhelamos en la vida.

Somos capaces de ser felices a partir de que tomamos la decisión de serlo, cuando asumimos que contra todo lo que pueda ocurrir, siempre habrá algo que nos importe, que nos motive, que nos haga en alguna medida felices.

El amor es quizá lo que más infelicidad puede causarnos; ya sea porque nos sentimos incomprendidos por aquella persona a la que amamos, o porque nos hemos dado cuenta de que pasa el tiempo y no encontramos aquella “media naranja”.

No existe tal situación, la soledad también es algo que podemos dejar de lado, podemos sentirnos tan solitarios en medio de una multitud, podemos trabajar en sentirnos completos con la sola exploración de nosotros mismos.

Es increíble cuánto influye nuestra mente en nuestros sentimientos. Cuando decidimos cambiar lo que falla en nuestras relaciones, cuando nos sinceramos que el amor es algo complicado o que no debemos intentar cambiar a nadie sino amar porque en ello encontramos ya nuestra propia felicidad, es cuando de verdad nos acercamos a la felicidad. Cuando podemos sonreír aun cuando las cosas van mal porque en realidad todo tiende en algún momento a cambiar, hemos hecho ya un gran avance para sentirnos felices.

Si el amor llega ¿por qué nos empeñamos en encontrarle defectos a la relación o a la persona? Cuando pensamos en nuestra propia vulnerabilidad podemos enfrentar el hecho de que no hay nadie perfecto y que podemos ser felices con las imperfecciones.

Si el amor no llega, ¿por qué empeñarnos en sentirnos amargados? El amor ocurre como todo, de manera imprevista, quizá debemos fijarnos más en nuestro alrededor. A veces miramos sin percibir, y lo que buscamos puede estar más cerca de lo que creemos.

La felicidad está en nuestra mente más que en nuestro corazón. Hay que cambiar nuestra forma de ver la vida. Hay que vivirla tal y como llega porque siempre habrá algo que la haga mejor, aunque te empeñes en creer que no.

La felicidad hay que cultivarla en nuestra mente y estar dispuestos a ser felices. Nuestra actitud es fundamental. Creer que podemos ser felices y comenzar a observar los pequeños detalles que nos rodean nos ayudará.

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... Hay muchas razones de porque es importante la terapia psicológica.

Para acudir a terapia psicológica no hace falta que toquemos fondo después de un suceso traumático o una situación de gravedad. En realidad, basta con reconocer que quizás tengamos inquietudes que hacen que no nos sintamos al 100 % y que necesitamos algo de orientación para recuperar nuestro equilibrio y bienestar. Las inquietudes suelen tener su origen en uno o varios cambios en nuestro día a día que no hemos logrado 'digerir' causándonos malestar.

Es normal que se presenten contratiempos de manera constante y que debamos cambiar de planes y adaptarnos (y readaptarnos, en muchos casos) a las distintas situaciones. Cuando aceptamos esto, vivimos mucho más tranquilos. No nos aferramos a tener el control todo el tiempo y en todo.

Sin embargo, no siempre podemos adaptarnos a todo. O quizás no queremos hacerlo por alguna razón. Es entonces cuando debemos plantearnos, por nuestra salud mental, acudir a un psicólogo.

En realidad, existe una gran variedad de motivos para hacerlo. Veamos algunos de los más comunes:

Desmotivación general

Cuando nos sentimos bajos de energía, perezosos, sin ganas de realizar ninguna actividad y mucho menos las obligaciones, y además nos inunda ese sentimiento de culpa e incapacidad, debemos considerar acudir a terapia psicológica.

Gestión emocional

Cuando no sabemos gestionar el exceso de rabia, tristeza o frustración en una situación concreta o en varias situaciones que se van repitiendo con diferentes personas o ámbitos.

La terapia nos ayuda a explorar de dónde puede venir esto y aprender a utilizar las herramientas para afrontarlo y solucionarlo. Por ello es tan recomendable acudir al psicólogo en este tipo de situaciones.

Sentimientos de soledad y vacío

Cuando percibimos la soledad como algo exclusivamente negativo, sentimos un vacío que nos impide estar tranquilos. En esos casos, es de ayuda acudir al psicólogo.

Al trabajar en nuestra relación con la soledad en terapia, dejaremos de verla como algo negativo y aprenderemos incluso a aprovecharla.

Conflictos de pareja, familia, amigos

Hay veces que tenemos formas similares de actuar con los demás que no nos hacen bien ni a nosotros ni a ellos. O buscamos inconscientemente ciertos perfiles de personas.

Pérdida de alguien querido.

La muerte de personas queridas nos hace conectar con muchos miedos. Nos recuerda que las personas no somos permanentes. Para ello, podemos acudir a terapia, para aceptar que la muerte forma parte de la vida, realizar un duelo sano y superar las pérdidas.

Un psicólogo no es alguien que nos escucha sin más. Es un profesional que mantiene una escucha activa durante las sesiones para ayudarnos a dar nuevos significados a las vivencias. También es una persona que trata de darnos las herramientas emocionales y teóricas necesarias para que, en equipo (paciente-psicoterapeuta), podamos conseguir nuestros objetivos, resolviendo patrones, conceptos, valores sociales, familiares e individuales, que nos están condicionando. Un psicólogo ayuda a las personas a reconstruirse (cuando así lo necesitan) para que puedan seguir adelante.

Es un oído y un guía, no es un juez.

Pedir ayuda no es un sinónimo de debilidad o incompetencia. Al contrario, indica que existe la suficiente madurez y voluntad para cambiar lo que hace falta y así, avanzar.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com