

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 19 DE MAYO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

LA RESIGNACION Y LA ACEPTACION

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Existen conceptos cuyos significados son tan similares que suelen ser confundidos con frecuencia. La aceptación y la resignación son dos de estos. Ambos representan una acción o un proceso que supone un cambio de perspectiva al respecto de una circunstancia más o menos concreta. Aceptar y resignarse son procesos vitales que influyen, sobre todo, en nuestro control sobre lo que nos rodea. No solo del mundo físico, sino también de nuestras ideas, expectativas, esquemas mentales, etc.

Diferenciar la aceptación de la resignación no es solo un ejercicio didáctico o semántico. Si conocemos los dos conceptos, nos será más fácil identificar nuestra actitud o conducta ante un hecho vital que invite a cambiar nuestra percepción de control.

Diferencias entre la aceptación y la resignación

La aceptación nos ayuda a recuperarnos

Aquellos eventos que nos dañan y que escapan a nuestro control nos desgastan menos si los interpretamos a través de la aceptación, y no de la resignación.

La resignación no nos deja aprender de los errores.

Quien experimenta un suceso negativo desde la resignación, se limita a centrar su atención en lo malo. En cambio, cuando esa situación indeseada ha aparecido en parte por nuestra culpa, la aceptación implica aceptar también ese hecho y plantearse hacerlo mejor en el futuro. Es decir, la aceptación deja extraer conclusiones valiosas de nuestros errores.

La aceptación nos ayuda a ver las cosas con perspectiva.

Una persona que abraza lo inevitable a través de la aceptación nota cómo el dolor emocional que experimenta se ve amortiguado, no le produce tanto malestar. El motivo es que vive ese momento adoptando una perspectiva distanciada, como si todo lo viésemos alejándose.

La resignación promueve la indefensión.

Mientras que la aceptación promueve una manera de percibir lo que pasa en la que el sufrimiento no es lo importante, la resignación hace que el malestar nos desmotive y nos reste energías, dejándonos más expuestos a otros posibles riesgos.

Diferenciar la aceptación y la resignación como un ejercicio es interesante porque, al igual que sucede con otros ejercicios, cuando lo practicamos, aprendemos a hacerlo cada vez mejor. Ese aprendizaje tiene mucho que decir en nuestra felicidad. Si tú tienes dificultades para diferenciar estos dos conceptos acuden con expertos en psicología para que puedas distinguir estas dos posturas e implementarlas en tu vida.

**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... Las indirectas dañan a las personas.

El uso de indirectas puede ser un recurso original en ciertos contextos. Sin embargo, quien hace uso de ellas en su lenguaje cotidiano con la pareja, familia o amigos, lo que provoca es tensión y sufrimiento.

Porque quien dice algo, pero hace uso de indirectas está expresando lo contrario, tergiversa el proceso comunicativo y pone en práctica un tipo muy sutil de maltrato; de manera especial cuando hablamos de reproches. A menudo, descuidamos el poder que tiene el lenguaje, de manera que terminamos adoptando costumbres muy peligrosas.

En ocasiones, tendemos a admirar incluso a quien tiene la habilidad de utilizar el sarcasmo más afilado, a quien tiene el curioso e innegable ingenio de hacernos llegar una información de manera indirecta.

Las indirectas, y esto lo sabemos bien, rara vez son agradables. Porque a través del juego lingüístico y la manipulación se nos dice una cosa que puede significar otra. Quizás en determinados contextos, como el de seducción, el juego pueda resultar agradable, hay otros muchos en los que no.

El uso de indirectas es muy característico entre las personas pasivo-agresivas. Son personas acostumbradas a hacer uso de insultos sutiles, a proyectar culpas. Si bien es cierto que todos podemos utilizar una indirecta de manera puntual en un contexto de broma y distensión, hay que saber muy bien en qué momento no es apropiado este tipo de recurso. Se trata de un fallo deliberado en la comunicación donde hay una falta de coherencia entre lo que se dice y lo que se pretende comunicar.

Además, existe un desprecio, y de hecho es común que el uso de indirectas se acompañe de un lenguaje no verbal bastante revelador. En él podemos identificar miradas, gestos y actitudes que desprenden diferentes emociones, como el enfado, el conflicto o el desprecio.

En la mayoría de las ocasiones, nuestra comunicación no verbal es bastante más sincera que la verbal. Por ello, la persona que recibe la indirecta procesa antes el mensaje de esa mirada e incluso el tono de

voz que las propias palabras. El efecto es inmediato. Si estas dinámicas son constantes en la relación de pareja, donde las indirectas tienen el peso del desprecio o la burla, se estará produciendo un maltrato psicológico.

Exige una comunicación eficaz. Cada vez que recibamos una indirecta, exigiremos que nos ofrezcan una información clara. Si bien es cierto que las indirectas pueden ser toleradas (y hasta apreciadas) en determinados momentos, recordemos que hay situaciones en las que no son recomendables.

Si tu pareja usa constantemente indirectas cuando se comunica contigo es importante que acudan a terapia psicológica ya que hace falta una comunicación clara y al no tenerla su relación de pareja puede llegar a ser tormentosa.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com