

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 30 DE DICIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LA SEGURIDAD INTERNA TE ABRE PUERTAS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Día a día nos relacionamos estando en contacto con otras personas de forma física, virtual e incluso con nosotros. Por ello, es importante desarrollar habilidades que potencien la interacción asertiva. Proyectar seguridad implica transmitir esa confianza. Por ello, a la hora de proyectar seguridad los demás también cuentan. Además, esta habilidad va de la mano de otras como: la empatía, motivación, autoestima, etc.

Hablamos de una habilidad que no se forja de un día para otro, aunque con una intervención inteligente podamos conseguir buenos resultados en poco tiempo. En la mayoría de las ocasiones conocemos personas que proyectan seguridad y creemos que nacieron con un don maravilloso. Pero no se trata simplemente de un don, es una habilidad que se va forjando, aunque sea de manera inconsciente.

¿Cómo proyectar seguridad?

Conocernos.

Es el primer paso: si no sabemos quiénes somos, qué queremos y hacia dónde dirigirnos, difícilmente seremos asertivos a la hora de proyectar seguridad. Entonces, hace falta que hagamos un viaje hacia lo más profundo de nuestro ser y conozcamos cada parte.

¿Cuál es nuestra motivación?

Una vez que nos conozcamos, podremos hacernos la pregunta: ¿qué me motiva? Es una cuestión importante, ya que nos ayudará a encontrar una dirección. Así, obtendremos pistas sobre qué es lo que debemos hacer para alcanzar nuestro objetivo.

Además, la motivación está muy relacionada con nuestro estado de ánimo. Es sensible a la alegría y a la tristeza, al enfado o a la sorpresa.

Darle espacio a cada emoción facilitará que encontremos aquella motivación que va a ser nuestro motor para conseguir proyectar seguridad.

¿A quién nos dirigimos?

Debemos tener en cuenta a quién nos dirigimos. ¿Es una persona?; ¿Son muchas?, ¿Es cercana?, ¿Es un extraño? Contestar estas preguntas te facilitará saber de quién se trata y una vez que lo sepas puedes comenzar a pensar cuál es la forma más asertiva de dirigirte.

Cuando hablamos de asertividad hacemos referencia a un estilo de comunicación que nos facilita conocer nuestros propios derechos y respetar los de los demás transmitiendo el mensaje de la mejor forma posible.

Escuchar

Parece sencillo, pero no lo es. Se trata de algo diferente a oír, que no implica necesariamente una acción voluntaria. En cambio para escuchar es necesaria la voluntad de prestar atención a lo que el otro nos dice, o lo que nosotros nos decimos.

Confiar en nosotros

La autoconfianza es un gran paso para llegar a proyectar seguridad y a cimentar nuestra autoestima.

Beneficios de proyectar seguridad

- Se incrementa la autoestima.
- Reconocemos nuestros errores.
- Mejora nuestra capacidad de resiliencia.
- Hay mayor autoconfianza.
- Mejoran las relaciones con nosotros, con los demás y con la naturaleza.
- Somos más creativos.
- Incrementa el autoconocimiento.
- Somos más asertivos en nuestras relaciones.

Proyectar seguridad implica hacer un viaje a nuestro interior, además de una apertura al cambio. Si tienes dificultades para demostrar seguridad ante los demás acude a terapia psicológica para que puedas conocerte mucho mejor.

**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... Hay que cuidar nuestra felicidad.

Tenemos la mala costumbre de fijarnos en aquello que nos falta, mientras despreciamos el valor de todo lo que nos rodea. ¿Por qué no cambiar la perspectiva? Cuida lo que te hace feliz. Desperdiciamos tanto tiempo a lo largo de nuestra vida que, a veces, se nos olvida cuidar lo importante: esos detalles, momentos y personas que nos regalan dosis de felicidad, sabiduría, tranquilidad y amor, mucho amor.

No siempre estarán ahí, no siempre sucederá todo como esperamos y esto puede frustrarnos, aunque también nos hace ver lo que teníamos y no supimos aprovechar. El tiempo nos enseña a valorar, a diferenciar lo valioso de lo pasajero. Por eso, cuida lo que te hace feliz y no lo dejes para después. Somos expertos en posponer, en dejar para más tarde o para más adelante las cosas. Confiamos en que nada cambiará, ni las experiencias ni las personas. La verdad es que no podemos estar seguros de nada.

Quizás mañana no volvamos a ver a nuestra pareja, a nuestra madre, padre o hermanos. Tal vez esa amiga con la que compartimos tanto dé un giro a su vida y en unas semanas se marche a otro destino o puede que tengamos los días contados en nuestro trabajo o ciudad. No está mal esperar, la paciencia también tiene sus virtudes, cuando se trata de sentimientos, vínculos y relaciones, más vale expresar todo aquello que guardamos en nuestro interior. Más bien porque puede que un día sea demasiado tarde.

Ahora bien, tampoco podemos olvidar que el tiempo también se acaba para nosotros, para hacer aquello que tenemos en nuestra lista de pendientes y que nos hace felices. Ya sea leer una novela, visitar aquel país que tanto deseamos, empezar ese proyecto que nos sale del corazón, dejarnos llevar por la música y bailar o tocar el piano. Etc.

Por lo tanto, no olvidemos reservar unos minutos o unas horas a aquello que nos gusta y que tantos momentos bonitos nos regala.

A menudo, son los pequeños detalles los que marcan la diferencia, esos que desprenden atención, comprensión y cariño, esos que nos regalan calma, paz y tranquilidad, que nos conectan con el presente, el amor y nuestro interior. Un buenos días al despertar, una llamada para preguntarte qué tal estas, sonrisas, caricias, abrazos o simplemente un silencio que acompaña en los días malos son gestos muy poderosos que regalan felicidad. También el aroma del café o de la lluvia mientras lees un libro cerca de la ventana, el placer de pasear por tu lugar preferido o simplemente la posibilidad de descansar tras un día agotador y estresante.

A veces lo más simple es lo más valioso y ni si quiera somos capaces de percibirlo. Todo lo contrario: nos empeñamos en perseguir la felicidad por caminos equivocados, sin percibir que está más cerca de lo que pensamos. Si no logras percibir la felicidad que hay a tu alrededor acude a terapia psicológica para que puedas quitarte esa venda de los ojos o modifiques tu estilo de vida para que puedas encontrar la felicidad.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com