

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 29 DE MARZO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LAS VICTORIAS Y LOS FRACASOS EN NUESTRA VIDA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Cada experiencia es una oportunidad para aprender. Más allá de que sean positivos o negativos nuestros intereses constituye un contacto con la realidad para generar conocimiento. En ocasiones es más importante el camino que te ha llevado al éxito o al fracaso que el propio resultado. Son los retos y lo que has tenido que hacer para superarlos. Seguir preguntándote cada vez que tropiezas, ¿qué puedo aprender yo de esto? es la única forma de seguir avanzando hacia tu meta.

Existen diferentes formas para superar las adversidades alguna de ellas son:

Fuerza de voluntad. No es magia, no requiere de dinero, no necesita electricidad, la fuerza de voluntad. Es el motor que nos impulsa a seguir hacia delante y tan solo requiere de nosotros para recargarlo y mantenerlo.

Compañía. Rodearnos de personas que nos animen, que nos empujan cuando nos quedamos sin fuerza o que nos impulsan a seguir hacia adelante. Personas que nos sostienen cuando caemos o nos prestan sus recursos para seguir adelante.

Recordar los logros. Cada logro lleva detrás muchos pasos, muchas dificultades que nos han llevado a conseguir la meta. Recordar como salimos adelante en esos momentos de crisis nos da el valor y fuerzas para afrontar los siguientes.

Nutrirnos de los fallos. Cada fallo es un paso más a la meta que estamos buscando aprende lo mas que puedas de ese fracaso y sigue adelante.

Mente centrada en el objetivo. Si consigues centrarte en aquello que quieres, no puedes desviarte con pensamientos disfuncionales, con obstáculos posibles, con miedos y ansiedades, puede que te los encuentres en el camino, pero la mente debe permanecer centrada en la meta.

En cada caída hay un mensaje, en cada obstáculo hay un desafío.

La diferencia de las personas exitosas y de las que no lo son es la perseverancia constante en búsqueda de sus sueños. Si eres una persona que se siente abrumada por el fracaso o no encuentra ningún aprendizaje en su trayecto acude a terapia psicológica para que puedas ver tus logros y fracasos 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.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Es mejor afrontar las situaciones en vez de evadirlas.

Existe una gran diferencia entre afrontar un problema y enfrentarse a él. En ocasiones, las personas confundimos ambos términos y acabamos mal. Al afrontar una situación, lo que hacemos es llevar a cabo una toma de decisiones basada en un proceso de solución de problemas.

Por el contrario, cuando nos enfrentamos a las circunstancias adversas que suceden en nuestra vida, perdemos el control y finalmente, desembocamos en una (solución) que termina generando un nuevo problema.

Lo cierto es que el enfrentamiento no es más que un subtipo del afrontamiento. Cuando uno afronta situaciones, posee una amplia gama de conductas y actitudes para escoger y ejecutar. Según la circunstancia, la persona que tengamos presente o nuestra personalidad, optaremos por una estrategia u otra.

El enfrentamiento no es más que un afrontamiento basado en la emoción. Cuando nos enfrentamos, sacamos a relucir nuestro ego, como si nada ni nadie pudiese hacernos daño. Pero la realidad nos demuestra que esto no es así, y que todos al final, vamos a tener que transitar por diferentes adversidades. Cuando usamos la estrategia de enfrentar, en lugar de afrontar de manera madura, generamos problemas nuevos. Estos problemas, a su vez, deberán de ser también afrontados. Si seguimos la dinámica del enfrentamiento finalmente acabaremos poblando nuestra vida de problemas y de solución complejas.

Reflexionar sobre nuestra forma de ver los problemas es importante para mejorar y optimizar nuestras estrategias, usando nuestra propia experiencia como un instrumento válido para el aprendizaje. En este sentido, también tenemos la oportunidad de seguir creciendo.

Si eres una persona impulsiva y no sabes cómo afrontar tus problemas cotidianos acude a terapia psicológica para que puedas mejorar en diversos aspectos de tu vida.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com