

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 8 DE JULIO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LO QUE IMPULSA TU VIDA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Tus decisiones, tus relaciones y hasta tus pensamientos. Gran parte de lo que haces en el día a día está mediado por las emociones. Ellas dan impulso a la vida, de ahí que estemos obligados a comprender su mensaje para que jueguen a nuestro favor. El primer impulso que media cada paso que damos, ya sea grande o pequeño, viene filtrado por la emoción. Bien es cierto que, en muchos casos, después intentamos razonar cada decisión tomada, en un principio, son ellas las que nos dan el primer empujón.

Una emoción es básicamente una respuesta química y neuronal.

Esa reacción la genera nuestro cerebro cuando procesa un estímulo que requiere de algún tipo de comportamiento por nuestra parte.

La fuerza de tus emociones tiene como propósito ayudarte a reaccionar ante aquello que acontece a tu alrededor. Lo hace para que sobrevivas y alcances nuevamente la homeostasis, es decir, el equilibrio y el bienestar. Ahora bien, por término medio, existe un problema básico y esencial en gran parte de nosotros: no sabemos qué quieren decirnos nuestras emociones.

Miedo, tristeza, rabia, frustración. Muchos de esos estados emocionales a los que etiquetamos como «negativos» también cumplen una función: alertarnos de que algo no va bien y de que debemos reaccionar. Sin embargo, es común dejar que se queden ahí, en lo más profundo de nuestro ser, alterando la homeostasis y generando malestar.

No podemos olvidar que emoción y pensamiento nunca pueden ir separados, juntos nos dan mayor impulso. Una emoción controlada y puesta a nuestro favor mediante el pensamiento suele dar forma a los comportamientos más innovadores y positivos. La fuerza de tus emociones es innegable y a menudo, son ellas las que median en gran parte tu comportamiento.

Así mismo, nuestros sentimientos nos impregnan de esa ilusión que parece revitalizarlos cuando se pega a cada pensamiento que manejamos.

Por ello, es importante no solo que sepamos qué es una emoción; sino también saber manejarlas y ponerlas a nuestro favor. Para conocer más de tus emociones acude a terapia psicológica.

**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... El sentimiento de culpa puede ser algo devastador.

Los sentimientos de culpa son una realidad bastante común en los procesos de ansiedad. Son estados que la mente lleva a cabo conclusiones sobre uno mismo bastante dañinas e incluso erróneas. Se carga sobre los propios hombros hechos sobre los que no se tiene responsabilidad alguna, se tergiversan situaciones hasta generar auténticos cargos de conciencia que elevan aún más el sufrimiento.

Culpabilidad, sensación de estar decepcionando o haciendo daño a las personas cercanas. Este tipo de ideas acaban alimentando aún más el círculo vicioso de la propia ansiedad. Si además le añadimos factores como la autoexigencia o el pensamiento obsesivo, tendremos como resultado una depresión severa. Hay sentimientos de culpa lógicos y sentimientos de culpa irracionales. Los primeros se vinculan a hechos concretos en los cuales, es justificable experimentar sufrimiento y cargos de conciencia; todo ello a raíz de haber generado sufrimiento a otras personas o ser responsables de actos con serias consecuencias.

Los segundos, la culpa irracional, es efecto de la ansiedad e incluso de otros tipos de trastornos psicológicos. En el caso de esta emoción y de su vínculo con la ansiedad es común que se asocie a esos procesos en los cuales, la persona se autoflagela por hacer determinadas cosas, por sentirlas e incluso por pensarlas.

Es muy útil saber manejar emociones tan complejas como es la culpa.

La culpa es un mecanismo por el cual hacemos un juicio moral al respecto de nuestra conducta, sensaciones o pensamientos. Asumimos que hay algo que está mal en nosotros. En este caso, debemos tener claro un detalle: **la ansiedad no es un defecto, ni algo que deba mermarnos como personas.** Es una condición psicológica que podemos y debemos manejar, comprometiéndonos con nosotros mismos.

Es necesario dejar de actuar como juez. Si nos autocastigamos con esa sensación de culpa constante, la ansiedad se incrementa aún más. Es momento de tratarnos con amabilidad. Por ello, aspectos como el refuerzo de la autoestima, ganar en autoconfianza y en asertividad podrían ayudarnos.

Si no sabes cómo solucionar esa culpa que sientes, acude a terapia psicológica para poder salir adelante y poder sentirte mejor.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com