

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 7 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

EL TEMA DE HOY

EL MIEDO A EQUIVOCARSE

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Nos pasamos el día tomando decisiones casi sin darnos cuenta: desde qué comer hasta cómo vestirnos o qué hacer por la tarde. Lo cierto es que no todas las decisiones son igual de relevantes. Hay muchas en las que no se puede dar marcha atrás y que, además, dan un giro de 360° a nuestra vida; de ahí que el miedo a equivocarse sea el temor más frecuente ante el riesgo de tomar una decisión.

El miedo a equivocarse es una realidad que afecta a unos más que otros, que no debe pasar desapercibido. Muchas de las personas que tiene miedo se enfocan en el resultado sin antes tomar la decisión por lo que se angustian antes de tiempo y el miedo no los deja actuar en su vida diaria.

Si nos sentimos incapaces y no aptos para tomar una decisión, será mucho más fácil que la ansiedad, la angustia y el estrés aparezcan en sus formas más intensas hasta llegar a paralizarnos. Mientras que, por el contrario, si pensamos que esa decisión es difícil, que podemos llevarla a cabo puede que aparezca en sus formas más leves o no, lo que sí sucederá es que no dejaremos pasar tanto el tiempo entre dudas e interrogantes.

El miedo a equivocarse puede presentarse de tres maneras dependiendo de la percepción de la situación y la intensidad del mismo.

Leve: la persona manifiesta una indecisión constante y **ansiedad** elevada antes de decidir y mientras aparecen los resultados de su decisión, por lo que buscará apoyo y tardará en tomar la decisión.

Medio: la indecisión es tal que afecta a la eficiencia personal y profesional, siendo los tiempos de actuación más prolongados y pudiendo llegar a la incapacidad de no decidir. Además, es común que se deleguen responsabilidades en otras personas y la ansiedad sea constante.

Severo: se bloquea el proceso de toma de decisión y la persona intenta por todos los medios no decidir. Es muy probable que se experimenten ataques

de pánico y episodios de depresión, ya que la persona se percibe como incapaz de asumir tal responsabilidad.

Ahora que ya sabemos que el miedo a equivocarnos es una cuestión que depende de cada uno de nosotros, que existen diferentes variantes del mismo y que cometer errores es más común de lo que pensábamos, la pregunta es ¿cómo actuar?

Una vez que sabemos que no solo nuestros pensamientos son importantes, sino cómo reaccionamos y qué sentimos, el siguiente paso es limitar el miedo.

Esto conlleva afrontarlo y no evitarlo, porque si hacemos esto último las consecuencias serán mucho peores a la larga.

Para librarnos del miedo a equivocarnos hay que ser flexibles con el error, ver el propio temor como un recurso y estar en contacto de las competencias que tenemos para la ejecución de aquello que hemos decidido. Si te cuesta mucho trabajo tomar una decisión acude a terapia psicológica para que conozcas tus fortalezas y así poder salir adelante.

**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.**

Sabias Que...Los padres tienen la responsabilidad de ayudar a sus hijos a madurar.

Uno de los objetivos de la educación de nuestros hijos es conseguir que lleguen a ser personas maduras y responsables, que no se comporten de una forma caprichosa y arbitraria y que sepan moverse en la sociedad por ellos mismos. Nosotros debemos ayudarles a que tomen sus propias decisiones. Veamos qué podemos hacer los padres para ayudar a nuestros hijos a madurar.

Cómo ayudarles a tomar decisiones.

Cuando los niños empiezan a crecer, poco a poco tendrán que ir tomando sus propias decisiones, una actitud abierta y positiva de los padres ante este hecho es fundamental para dar a los niños seguridad, fortalecer su autoestima y conseguir que los hijos vayan madurando como personas.

Cuando sobreprotegemos a un hijo, estaremos enviándole la señal de que tenemos poca confianza en él. El niño empezará a asumir que es incapaz de hacer las cosas por sí mismo y le estaremos creando una sensación de inseguridad.

La actitud más acertada es permitir que nuestro hijo vaya tomando decisiones, siempre debemos aconsejarles y supervisar sus decisiones para que no cometan errores que puedan lamentar, no obstante, cuando no esté relacionado con algo realmente importante, debemos permitirles que se equivoquen, ya que son lecciones que les servirán de experiencia.

Ante este proceso de maduración de nuestros hijos, debemos ser muy positivos, valorar su voluntad y esfuerzo, felicitarles por sus logros y, en el caso de que pensemos que están cometiendo un error, nunca debemos hacer críticas personales, la crítica no es mala en sí misma, puede ser francamente útil en su aprendizaje, pero esta crítica ha de ser siempre constructiva, dirigida a mejorar el desarrollo como persona del hijo y nunca debemos basarla en reproches ni descalificaciones.

Madurar en su momento.

Para que los hijos maduren de una forma adecuada, necesitan un proceso con el que poco a poco irán asumiendo más autonomía y responsabilidad e irán adquiriendo experiencia en la vida.

Lo ideal es que la maduración de los niños se haga de una manera natural.

Hemos de pensar que no todos los hijos son iguales, algunos son más maduros y otros más infantiles, a algunos les podremos dar más pronto un mayor nivel de autonomía y responsabilidad que a otros. Lo que sí debemos tener en cuenta es que estos conceptos deben ir relacionados, cuanto más libertad y autonomía le demos a nuestros hijos más responsabilidad les debemos exigir.

Si consideras que no sabes cómo apoyar a tus hijos para que maduren y has cometido ya varios errores, Es tiempo que busques ayuda psicológica.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com