

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 5 DE MAYO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

NUEVAS DECISIONES

Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado.

La mayoría de las veces somos conscientes de que hay algo importante en nuestras vidas que necesita algún cambio.

Incluso a veces sabemos de qué clase de cambio se trata: terminar una relación de pareja, dejar un trabajo o irnos de algún sitio.

Sin embargo, no encontramos cuando ni como lo podemos llevar acabo. Nos arrepentimos y posponemos esa decisión indefinidamente.

Una decisión trascendental está compuesta esencialmente de dos elementos. Primero, debes haber identificado que en verdad existe un problema grave. Segundo, ya sabes que es necesario cambiar esa situación para superar el problema.

En muchas ocasiones, no terminamos de tomar las grandes decisiones que sabemos que debemos llevar acabo. Quizás lo que necesitamos es de un método para pasar del pensamiento a la acción o para, sencillamente, aceptar que no queremos darle un giro radical a esa situación.

Algunas sugerencias que pueden ayudarte en ese difícil proceso de tomar una decisión trascendental. No se trata de un “paso a paso” que debes seguir al pie de la letra, sino de unas pautas acerca de las etapas que es necesario a completar antes de llevar a la práctica una decisión definitiva.

Elimina la idea de que tu decisión va a terminar con todas las dificultades.

A todos nos encantaría encontrar una decisión perfecta. Que solucione todo de una vez. Resolviendo los inconvenientes y erradique al cien por ciento. No se toma una decisión porque lo resuelva todo, sino porque nos lleva a una situación que mejora significativamente, algún aspecto de la vida que es importante para nosotros. La decisión resuelve un problema que es crucial, pero deja intactos otros elementos que igual tendremos que resolver.

La decisión trascendental también implica una inconformidad, sufrimiento o privación. Por eso necesitamos valor para tomarla.

Piensa que si lo hacemos es porque el problema que queremos resolver ejerce una influencia tan negativa en nuestra vida que hace válidos los sacrificios necesarios para superarlo.

Identifica los riesgos y peligros involucrados en la decisión.

Toda decisión trascendente implica también un conjunto de riesgos y, a veces, de peligros. Esto no solamente aumentará la fortaleza para seguir adelante, sino que además le otorgará más firmeza y conciencia a lo que estamos decidiendo.

Podemos hacer una lista donde se toma una hoja de papel y escribimos todos los riesgos implicados en la decisión.

Hay que Identificar cada riesgo y cómo puede afectar. No se omite nada, incluso si pensamos que se trata de un riesgo mínimo, absurdo y sin importancia. Cuando vamos a tomar una decisión definitiva, nada es irrelevante.

Identifica tus emociones.

Antes de tomar una decisión importante, lo normal es que haya muchas dudas y miedos al respecto. Lo malo es que esos temores logran a veces distorsionar la perspectiva. Es importante que tengas claras tus emociones y sentimientos frente al problema que quieres resolver a través de una decisión radical.

Cuando tengas relativamente claras tus emociones, seas consciente de los riesgos que implica la decisión, de lo que vas a perder y a ganar. Estarás listo para entrar en acción. No lo pospongas. Fija una fecha para tomar esa decisión tan importante.

Si tienes dificultades para identificar la causa de tus problemas en tu vida, es importante que acudas con un psicólogo para que te pueda ayudar a darte cuenta de los conflictos que tienes y de las posibles decisiones que tengas que hacer para salir adelante.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... El pasado hay que dejarlo ir con tranquilidad.

Hay personas que se centran en el pasado y eso les impide avanzar hacia un futuro mejor. Ese pasado puede doler, pero no se puede cambiar por mucho que queramos. Es por eso que la vida consiste en disfrutar del poder

del ahora y de vivir el presente para poder encontrar el camino de la felicidad.

Para vivir en el presente tu conciencia deberá estar centrada en el aquí y ahora. No te sentirás preocupado por el futuro, ni los sentimientos negativos te prohibirán avanzar a causa de tu pasado. El vivir en el presente implica que estás viviendo en lo que te está pasando ahora mismo.

El pasado y el futuro son como ilusiones, están en tu mente, el pasado ya no existe y el futuro aún no se ha creado. La realidad es que el mañana nunca llega, puesto que es tan solo un concepto que tenemos para poder entender la línea del tiempo. Un tiempo que siempre es ahora, en este preciso instante.

Si no vives en el presente es porque estás viviendo una ilusión. ¿Cuántas veces te has preocupado e incluso te has sentido mal por cosas que no sabes si realmente van a suceder? ¿Cuántas veces te has culpado por errores cometidos sin importar el tiempo que ha pasado? Si esto lo has hecho demasiadas veces es porque en ocasiones te sientes atrapado en las ilusiones pasadas y futuras.

Vivir en el presente te ayudará a mejorar tu bienestar emocional, también podrá mejorar tu salud física. No vivir en el presente, lo afectará gravemente. El estrés mental a causa de vivir en las ilusiones y preocupaciones tendrá un impacto negativo en tu salud física y emocional.

Cuando vives en el presente y haces las paces con tu pasado y no intentas controlar tu futuro estarás viviendo en la aceptación.

Empezarás a aceptar la vida tal y como es ahora no cómo te hubiera gustado que hubiera sido.

Lo peor de vivir en el pasado o pensar constantemente en el futuro es que estás renunciando a tu poder interno. Si no vives en el ahora estarás renunciando a tu vida, estarás vetando tu capacidad de creación y olvidando que sólo tú tienes la oportunidad de moldear tu vida para tu bienestar emocional.

Si necesitas hacer cambios en tu vida para estar mejor, no esperes más y hazlos ahora. Sólo empezando a caminar encontrarás tu camino.

Si estás viviendo en el pasado, debes saber que no puedes hacer nada por cambiarlo y si sólo te preocupas por el futuro, no puedes hacer nada para mejorarlo a no ser que lo hagas ahora, en el presente. Si quieres vivir en paz con tu pasado y en un futuro mejor, acepta la realidad que tienes hoy.

Si crees que no puedes dejar tu pasado atrás o estas preocupado por el futuro acude a terapia psicológica para que puedas estar en paz contigo mismo y empezar a disfrutar tu vida.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com