

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

## **RECONSTRUYE TU ESTRUCTURA EMOCIONAL**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

Todos hemos experimentado alguna vez esa sensación de caer al vacío sin paracaídas, de hundirnos sin poder sostenernos de algo. Se trata de momentos de tristeza extrema en los que no vemos luz ni posibilidad de encontrarla. Hablamos de instantes en los que necesitamos una reconstrucción emocional.

Reconstruirnos emocionalmente significa recuperar la seguridad, volver a avanzar, aunque las zancadas sean muy pequeñas. Disminuir el riesgo y buscar anclas o puntos de seguridad.

La asertividad es todo un arte. Se trata de mostrar lo que verdaderamente nos sucede de forma eficaz y cuando la situación no lo favorece. En muchas ocasiones no es sencillo decirle que no a un ser querido o a un jefe, aunque haciéndolo solo defendamos nuestros derechos. ¿Por qué necesitamos la asertividad para la reconstrucción emocional? Porque nos abre un espacio en el que podemos vernos como seres autónomos, capaces y con derechos.

Otro de los peldaños de la reconstrucción emocional es la autoestima. La autoestima comprende al conjunto de sentimientos que tenemos respecto a nuestro auto concepto.

La reconstrucción emocional trae consigo grandes beneficios:

- Mayor calidad de vida.
- Establecer relaciones más saludables.
- Mejor relación con nosotros.
- Incrementa el autoconocimiento.
- Mayor autoestima.

La reconstrucción emocional depende en gran medida de nuestra voluntad y de nuestras decisiones, aunque en última instancia la ayuda de los demás también pueda inclinar la balanza. Además, siempre podemos solicitar ayuda profesional como apoyo para dar forma a esta reconstrucción emocional.

**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... no todos cuentan con una fuerza de voluntad**

¿Qué es la fuerza de voluntad? Se trata de la habilidad o la capacidad que una persona tiene para la persecución de un objetivo determinado, venciendo las dificultades, las distracciones y los obstáculos. No solo se refleja en la consecución del logro, sino también en esfuerzo cuando la corriente no nos empuja en esta dirección. Es decir, no rendirnos, ni darnos por vencidos, ni ceder a los deseos a pesar de que los resultados no sean inmediatos. Al principio la motivación es grande, pero luego, nuestra mente nos va poniendo trabas y habilitando excusas para abandonar, y como es algo que lleva tiempo, necesitamos vencer dichas dificultades a base de mejorar la fuerza de voluntad.

Para mejorar la fuerza de voluntad es preciso ser conscientes de que se trata de una habilidad psicológica que hay que trabajar, puesto que se adquiere y se potencia durante toda la vida, por lo que el uso de estas claves nos va ser de gran ayuda.

Establecer objetivos claros y realistas. Muchas veces nos proponemos metas que son imposibles de cumplir, falacias que en nuestra mente representan el éxito, pero que no se corresponden con los márgenes que nos concede la realidad ni con lo que podemos lograr en los tiempos que nos hemos marcado. Esto, al principio, puede parecer apasionante, pero cuando la realidad se imponga, veremos que tenemos que tener en cuenta nuestra constitución, edad, etc. hay determinados logros que no podremos acelerar, por muy grande que sea nuestro deseo.

Planifica mediante un calendario las sub tareas No vale el clásico 'mañana empiezo', pues así pasan las semanas y los meses y luego llega el estrés y la culpabilidad.

Has fijado los objetivos, el tiempo que te van a llevar y las sub tareas, así que ¡manos a la obra!

Haz un calendario y horario con la distribución diaria de las sub tareas, establece tiempos que puedas cumplir sin problemas, ni demasiado cortos, ni demasiado largos y en momentos del día en los que no tengas obligaciones, de manera que el nivel de estrés no suba. Así, cuando el hábito esté bien establecido, el volumen de voluntad que tendrás que emplear se reducirá. Lo que antes costaba, ahora es simplemente un acto automático.

Limita la cantidad de objetivos. No es aconsejable llenar nuestra agenda de objetivos que requieran de una gran voluntad. Racionaliza tu voluntad, igual que planificas el tiempo. Ambos son dos recursos limitados, aunque en alguna ocasión pueda parecerlo lo contrario.

Si no sabemos cómo fortalecer tu voluntad busca ayuda con un psicólogo para que puedas encontrar las fortalezas que te lleven a los objetivos que te planteaste.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**