

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 27 DE ENERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

SENTIR MIEDO A LOS CAMBIOS QUE TENEMOS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Los cambios a veces nos asustan porque despiertan en nosotros sensaciones de incertidumbre y un temor a perder o fracasar. Nuestra tendencia es proteger lo que consideramos nuestro.

La vida es puro movimiento y tendemos a adoptar un estado pasivo, cuando lo que necesitamos, es comprender, afrontar y adaptarnos a lo sucedido.

A veces son cambios que no habíamos previsto, se nos cae el mundo encima, andamos perdidos, nos auto culpamos.

Creemos que vienen sin opción de elección, lo que si podemos elegir es como las vivimos, las aceptamos pensando que nos puede ir bien, aunque tampoco lo sabemos, o nos lamentamos por todo lo que la vida no nos está dando, es cuestión de actitud.

Podemos crear opciones para que el cambio en una época de crisis, sea un avance en nuestro camino, en todas las etapas de nuestra vida, desarrollemos la habilidad de responder a las circunstancias por enfrentar.

Atreviéndonos a cambiar lo que no nos gusta de nuestra vida, abrir la mente a cosas nuevas, diferentes, desarrollar nuevas habilidades ante lo desconocido, mirar siempre hacia adelante. Aprendiendo de lo que sucede y sacarle su lado positivo.

La asertividad y el autocontrol entre otras cualidades son necesarias para afrontar cualquier reto, de forma positiva en la vida, para aprender a gestionar el estrés que nos producen los cambios, a ser proactivos, a como tomar decisiones y actuar antes que dicha situación vaya peor.

En general los cambios podrán ponerte frente a grandes situaciones de incertidumbre y hacerte dudar, en más de una oportunidad podrás atreverte a tomar un cambio radical y experimentar cuál será su resultado.

Siempre que cambies para bien notarás una mejoría en tu día a día.

Para estos momentos en los que necesitas seguir adelante, sientes que dar los pasos que necesitas te es casi imposible, un especialista en psicología puede orientarte para enfrentar tus cambios de la mejor manera.

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... CREER EN UNO MISMO DESPIERTA
NUESTRAS FORTALEZAS.**

Cuando creo en mí, tomo decisiones con mayor seguridad. Cuando confío en mis recursos, en mi experiencia y recuerdo cuáles son mis valores y necesidades, despierto fortalezas para abrirme camino.

Solo entonces me permito crecer y avanzar construyendo la realidad que deseo.

Todo esto parece fácil a simple vista. Dentro del campo del crecimiento personal, el primer paso es siempre aprender a creer en nosotros mismos. Sin embargo, a pesar de que hayamos leído libros, trabajos y artículos sobre el tema, esto a veces sigue siendo muy difícil de asimilarlo.

Detrás de muchos trastornos del ánimo está sin duda la falta confianza, de aprecio y valoración hacia la propia persona. La autoestima se encuentra baja, la mente se halla dominada por un diálogo interno habituado a censurarse, a criticarse de manera casi constante.

Es muy difícil lograr que una persona confíe en su propio ser cuando todo lo que hay en ella, son ruinas y un desgaste psicológico profundo.

Aunque esta no es precisamente una tarea sencilla. Para que alguien se permita crecer y desarrollarse de acuerdo a sus sueños, metas y necesidades, debe desactivar las creencias limitantes que uno mismo se ha puesto. También ideas irracionales y miedos incrustados de los que apenas se es consciente. En realidad, son muchas las personas que acuden a terapia presentando este tipo de realidades en las que se limitan a subsistir, muy por debajo de su auténtico potencial humano.

No es suficiente con que alguien nos insista en lo que valemos.

El auténtico cambio acontece cuando nosotros mismos reformulamos esas ideas, esos falsos esquemas dañinos y desgastantes.

No es fácil realizar esa limpieza interna y eliminar esas semillas llenas de críticas que otros inculcaron en nosotros hasta el punto de convencernos de que no podíamos, de que no sabíamos, de que no merecíamos esto y lo otro.

Todos tenemos derecho a posicionarnos en la vida dejando atrás ese conjunto de creencias que nos han limitado tanto. Es momento de crecer, de elegir tu propio camino y avanzar hasta tus metas.

Si piensas que te es muy difícil creer en ti mismo y quieres salir adelante acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante y crezca esa confianza que te han arrebatado.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com