

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 13 DE MAYO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

SER PRECIPITADO.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

La impulsividad afecta la calidad de las relaciones interpersonales y nos lleva a ser más erráticos en acciones y decisiones. Frente a este fenómeno, es importante cultivar el arte de no precipitarse. La primera dificultad con la que nos encontramos al hablar de este tema es cierta confusión en torno a la impulsividad. Hay quienes piensan que no precipitarse es una señal de extrema rigurosidad o de falta de espontaneidad. Así mismo, no faltan quienes creen que el autocontrol o las conductas medidas son malas.

Es cierto que no es bueno ni sano medir todas y cada una de las conductas que llevamos a cabo. El problema aparece cuando nos enfrentamos a situaciones que exigen el uso pleno de la razón. Decisiones o acciones que podrían tener múltiples consecuencias negativas si no se sopesan con cuidado. Es ahí donde cobra importancia el arte de no precipitarse. Muchos de los grandes errores surgen precisamente por un impulso.

En principio, lo adecuado es no precipitarse en las situaciones que implican un posible daño para nosotros mismos o para los demás.

No es fácil separarlas del resto. En determinadas circunstancias, una acción simple desencadena toda una cadena de consecuencias indeseables. En otras, hasta un grave error no causa mayor impacto.

Se puede decir que toda situación en la que esté involucrado un sentimiento demasiado intenso se debe abordar con cuidado.

En particular, no es adecuado que se actúe cuando ese sentimiento, positivo o negativo, esta de manera contundente. Esto porque los sentimientos y las emociones pueden precipitar juicios poco justos o actuaciones desproporcionadas.

Se requiere de un mínimo margen de serenidad para tomar la decisión de decir o hacer algo que pueda tener consecuencias. Es bueno adoptar el hábito de no actuar cuando percibimos que hay una emoción o un sentimiento demasiado influyente o incluso invasivo en un momento dado. Ese estado no suele mantenerse tan intenso por mucho tiempo, así que a veces solo es cuestión de esperar un momento.

La impulsividad es un rasgo que con frecuencia va acompañado por un conjunto de características de la personalidad. Una de las características es el inmediatez. Este tipo de personas necesitan resultados rápidos y tienen gran dificultad para esperar. Quieren que todo se lleve a cabo en el menor tiempo posible. La clave para no precipitarse es en realidad simple: generar un margen de espera. Quien se precipita generalmente lo hace de forma automática. Opera bajo una lógica de acción-reacción que funciona mecánicamente.

Lo primero, entonces, es preguntarse si uno está actuando de esa manera. Si se deja llevar por el impulso y después se arrepiente.

Si tu estas en una situación donde tienes que tomar una decisión muy importante es aconsejable acudir a terapia psicológica para que puedas poner todas tus ideas en orden y poder tomar una decisión que te ayude a superar lo que estás viviendo.

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 fracaso es un gran obstáculo que hay que vencer.

No tengas miedo a cometer errores, a no hacer las cosas como esperabas. Cada fracaso también es una oportunidad de aprendizaje. En algún momento de nuestras vidas, todos tenemos que enfrentarnos al gran reto de aceptarnos a nosotros mismos.

Una cuestión que aparentemente no debería ser tan compleja, pero que realmente lo es. Nos aterra mirarnos al espejo, descubrir quiénes somos en realidad, pues no siempre nos comportamos como desearíamos ni cumplimos con las expectativas que hemos creado sobre nosotros.

Es más, en algunos momentos llegamos hasta avergonzarnos de cómo somos. Solo tenemos que pensar en las veces que nos hemos lamentado sobre algo que hemos hecho.

Un profundo malestar nos invade cuando la realidad que deseamos no tiene nada que ver con la realidad que tenemos. De hecho, cuanto mayor es la diferencia, más dolorosos son los sentimientos que experimentamos. El escenario que habíamos imaginado se derrumba y no queda otra que intentar adaptarnos a lo ocurrido.

El fracaso nos introduce en un vacío, un vacío que nos duele igual o más que cualquier herida, que nos desafía y nos enfrenta a cada uno de nosotros. Lo que ocurre es que no nos gustan los sentimientos incómodos y por ello solemos evitar el dolor resultante de cada fracaso. A veces, abandonamos y otras casi ni lo intentamos y optamos por algo menos desafiante y más fácil.

A pesar de ese estado de calma que nos proporciona nuestra zona de confort, existen ciertos riesgos si optamos por permanecer aferrados a esa sensación seguridad. Uno de los más peligrosos es la imposibilidad de avanzar, de seguir creciendo.

De ahí que lo más adecuado sea modificar la relación que tenemos con el hecho de fracasar. Para ello, es importante que nos recordemos a nosotros mismos que el fracaso forma parte de la vida.

Aprende a disculparte a ti mismo y darte una nueva oportunidad para intentarlo de lo contrario estarás sumergido en la angustia y tristeza del error que cometiste por no buscar diferentes alternativas. Podemos buscar ayuda de un psicólogo para que la carga emocional sea más ligera y mejor guiada.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web

www.clinicadeasesoriapsicologica.com