

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 8 DE ABRIL DEL 2021

EL TEMA DE HOY

VIVIR CULPANDO A OTROS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Culpar a los demás es un recurso al que acuden los niños con frecuencia. Su desarrollo cognitivo y moral les impide comprender la importancia de responsabilizarse de sus actos y más bien optan por eludir el castigo cuando saben que han actuado mal. Sin embargo, también hay muchos adultos que siguen mostrando este tipo de conductas en diferentes situaciones.

Culpar a los demás se convierte primero en hábito y luego en una estrategia, en las personas que tienen un alto grado de narcisismo o falta de autonomía. Esta conducta es un estancamiento en la evolución de las emociones y de los valores. Quien actúa de este modo sufre y también hace sufrir a quienes les rodean.

Las razones para culpar a los demás

En términos generales, hay dos grandes razones por las que algunas personas optan por culpar a los demás como estrategia para sobrellevar los conflictos.

La primera es el narcisismo y la segunda la falta de autonomía. Podemos pensar que estos dos aspectos son excluyentes, pero no es así. De hecho, es muy frecuente que vayan juntos.

Es muy habitual que una persona desarrolle excesivo narcisismo como compensación a un sentimiento de inferioridad. La persona cree que debe ser amada o reconocida, pero no hace lo necesario para conseguir ese amor o ese reconocimiento. Pese a ello, le molesta no conseguirlo. Finalmente decide culpar a los demás por todo lo que no logra.

La segunda razón por la que se emplea esta estrategia es por falta de autonomía. Como sucede en el niño, hay mucha dependencia de la autoridad y temor al castigo. Entonces culpa a los demás para eludir ese

mal rato, al hacerlo se incrementa la dependencia y se impide el desarrollo del sentido de responsabilidad.

La conducta de culpar a otros genera algunas ganancias aparentes.

La primera de ellas, que el ego queda intacto.

Al cometer un error y reconocerlo, se declara implícitamente que uno es imperfecto y, por lo mismo, que no siempre tiene la razón. Cuando no hay humildad, esta es una herida que algunos egos no toleran.

La dificultad para aceptar los errores no es fruto de un exceso amor por uno mismo, sino de una gran inseguridad. Algunas personas piensan que cometer un error les quita valía, o pone en entredicho sus capacidades o méritos.

Si, en cambio, hay seguridad en lo que se es, un error o una equivocación se ven como normales y se abordan como fuentes de aprendizaje.

Otras veces se opta por culpar a otros porque de este modo se evaden las consecuencias de los actos y no se paga el precio del error mismo.

Es una forma infantil de eludir tanto la responsabilidad, como el sentimiento de culpa. Quien actúa así se esconde de sí mismo y pierde la oportunidad de aprender de las equivocaciones, fortalecerse y crecer.

Quien sistemáticamente culpa a los demás de sus errores, sus sufrimientos y sus carencias, se causa daño y causa daño a los otros. Lo primero que consigue es restarles autenticidad y franqueza a las relaciones. En esas condiciones es muy difícil construir vínculos sanos, sino que, por el contrario, lo que se promueve son relaciones tóxicas.

El antídoto para esa tendencia a culpar a los demás es la humildad.

A diferencia de lo que muchos creen, aprender a responsabilizarse por las consecuencias de los propios actos, de los errores y los desaciertos es algo que no debilita, sino que fortalece y promueve la evolución personal

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

Sabías Que... Hay que priorizar las cosas más significativas.

Aprender a priorizar va más allá de saber cómo hacer una buena gestión del tiempo. Priorizar significa organizar la propia vida, clarificar valores, recordar qué es importante y qué es mejor postergar o incluso dejar ir. Nuestras prioridades deben estar siempre en sintonía con los propios objetivos, los mismos que como un faro, deben alumbrar e inspirar nuestro camino.

¿Por qué a algunos nos cuesta tanto aprender a priorizar? La respuesta es simple: porque vivimos preocupados. Nuestra mente va a menudo mucho más rápida que la vida porque se siente superada, presionada.

Queremos llegar a todo, satisfacer a todos, resolverlo todo. Así, cuando cerramos los ojos por la noche lo hacemos con la incómoda sensación de que al día siguiente nos despertará una gran lista de tareas pendientes.

Cuando se intensifican, la ansiedad y el estrés intentan tomar el mando.

Cuando esto ocurre, todo se enreda y se desbarata hasta difuminar por completo cualquier objetivo propuesto. Aprender a priorizar implica, por encima de todo, minimizar. Debemos aprender a economizar esfuerzos para orientarlos a objetivos definidos

Aprender a priorizar va de la mano del propio desarrollo personal. Implica dar forma a una mente más centrada capaz de identificar oportunidades. Significa usar las emociones en beneficio propio para

potenciar la motivación. Requiere a su vez algo esencial: buenas dosis de valentía y habilidades directivas. Esas con las que decidir qué nos conviene en cada instante y qué es mejor dejar a un lado.

Si deseamos aprender a priorizar, debemos ser capaces de crear una realidad más consciente donde nos acompañen siempre unos propósitos claros. Solo así seremos capaces de construir nuestros caminos sabiendo decidir qué nos conviene en cada momento y qué rumbo es el más apropiado. Si uno no sabe cómo priorizar las cosas es porque no se conoce del todo bien por ellos hay que buscar ayuda psicológica para poder entendernos mejor y poder tomar buenas decisiones.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102Página Web:
www.clinicadeasesoriapsicologica.com**