

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 3 DE OCTUBRE DEL 2019

EL TEMA DE HOY

EL DESCANSO DE LA MENTE

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Descansar la mente, silenciar el pensamiento discursivo y desactivar las preocupaciones son sinónimo de salud y bienestar. Sin embargo, saltamos de una idea a otra, vamos del recuerdo a la obsesión, de la obsesión al estrés hasta acabar agotados. Somos incapaces de desconectarnos aun estando de vacaciones. El autocuidado, va más allá de atender nuestro cuerpo, de peinarnos y vestirnos, de mantener una alimentación saludable y de hacer ejercicio de manera regular. También se trata de aprender a descansar la mente. A veces, 'no pensar' durante un tiempo determinado nos ayuda a vivir mejor.

Algo realmente común en gran parte de las personas con ansiedad es desmenuzar cada cosa hecha, dicha, vista o sentida. Analizan sus conversaciones para torturarse sobre lo que deberían haber dicho y lo que no. Sitúan su mirada en el futuro anticipando acontecimientos con una probabilidad asociada lejana a la certeza. Se obsesionan con los errores, alimentan ideas que saben a miedos y a negatividad. Sus discursos mentales conforman lo que podríamos denominar como 'pensamientos basura'. Una mente habitada por pensamientos negativos, falsos y fantasiosos deriva en un estado muy debilitante. Cuando pasamos por una época con una elevada preocupación y ansiedad, empezamos a evidenciar ciertos fallos cognitivos. Aparecen problemas de concentración, fallos de memoria, problemas de atención.

Nuestro cerebro está 'diseñado' para tener períodos de descanso regulares. En realidad, en nuestro día a día lleva a cabo dos tipos de procesos.

El primero es el que requiere de una concentración activa y consciente; es esa que nos permite realizar tareas, resolver problemas, analizar lo que vemos, tomar decisiones, recordar, pensar...

Ahora bien, el cerebro dispone también del estado 'piloto automático'. Esto sucede cuando nos quedamos absortos viendo un paisaje o la televisión, cuando paseamos en tranquilidad, cuando estamos leyendo pero nos damos cuenta de que no estamos centrados y no hemos entendido nada. En esos instantes, la mente está, pero se mantiene alejada, desconectada en cierto modo.

Para desconectar la mente se requiere de cierto esfuerzo y voluntad, porque a menudo, aún estando frente a un mar y de vacaciones, nuestra mente sigue con su hiperactividad y nerviosismo. Para no sentirte abrumado por tus pensamientos acude a terapia psicológica para que puedas expresarlos en su totalidad y te des cuenta de que pensamientos son los importantes y cuáles no.

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... No es lo mismo envejecer que hacerse viejo

¿Por qué unas personas parecen envejecer mejor que otras? En ocasiones, achacamos las diferencias a la salud, por ejemplo, o a la estabilidad financiera. Sin embargo, a menudo hay un detalle que pasamos por alto, y es que envejecer o hacerse viejo son cosas diferentes. No parece que la verdadera respuesta esté en la salud o el estatus económico.

No hay duda que esto ayuda, muchas personas con estas dos facetas de su vida en buenas condiciones parecen llevar una vida bastante miserable en comparación con otras que enfrentan desafíos importantes en ambos aspectos. Las personas que envejecen con un espíritu juvenil no se sienten viejos. Al contrario. Muchas de ellas se quejan de tener que compartir actividades, costumbres y hábitos propios de viejos.

¿Por qué se envejece mal?

En muchos casos, las personas que envejecen víctimas de su propio mal humor, falta de empatía, llenas de rencor y frustraciones no son más que un reflejo de cómo han vivido sus vidas. Probablemente en muchos casos ya eran así antes de hacerse mayores. Es solo que cada vez se hace más difícil ocultar la verdadera naturaleza y se refleja en todos los aspectos de nuestra vida.

Envejecer sintiéndose joven

Hay algunos patrones y cualidades clave que parecen compartir las personas que envejecen sintiéndose jóvenes. En estas pautas parecer residir la verdadera diferencia entre envejecer o hacerse viejo.

Conservar la pasión, la mirada en el horizonte, parece un punto clave. Optar por actividades que nos motiven, que nos hagan emocionarnos. Ser creativos, ayudar en causas comunes, adquirir compromisos y completar una agenda diaria. Mantener y construir relaciones sanas a nuestro alrededor.

La familia es importante, sí, pero construir amistades que perduren es una garantía de futuro para el bienestar emocional. Ayudar a otros le aporta a uno una sensación de significado, de que tu vida tiene valor porque eres útil para alguien. Ser capaz de ayudar a otros tiene una repercusión muy positiva en la autoestima.

Estas cualidades que parecen marcar grandes diferencias entre envejecer o hacerse viejo no son algo que uno desarrolle a cierta edad para envejecer mejor. No nos damos cuenta, pero todos envejecemos cada día. Cómo estemos viviendo ahora mismo nuestras vidas, cómo nos sintamos hoy en nuestra propia piel es lo que va a decidir de alguna forma si vamos a disfrutar de nuestra vejez o si por el contrario vamos a sufrirla.

Aun estas a tiempo para poder cambiar tu forma de ver la vida y envejecer de la mejor manera y con una mentalidad de disfrutar la vida sin importar la edad.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com