



SALUD PSICOLÓGICA



MI RELACIÓN CONMIGO

LCDA. KAREN RODRÍGUEZ RUIZ

El ser humano por naturaleza es un ser social, estamos en constante interacción la mayoría del tiempo: por actividades académicas, reuniones de trabajo, celebraciones familiares, etc. Sin embargo, casi nunca le prestamos atención al vínculo más importante: la relación con nosotros mismos.

Al permanecer en contacto armónico con nosotros mismos, con nuestros sentimientos y pensamientos, nuestras relaciones con los demás se convierten en auténticas y reales. La verdadera independencia del ser humano gira en torno a la construcción de la autoconfianza, la cual nos hace disfrutar tanto la soledad, como el tiempo de interacción con los demás. Una buena relación con nosotros mismos puede llegar a convertir todas nuestras experiencias en constructivas y enriquecedoras.

Por el contrario, cuando no tenemos un buen vínculo con nosotros mismos, buscamos constantemente la aprobación de los demás, construyendo de esta manera vínculos falsos con personas hasta llegar al punto de depender de ellos y posteriormente caer en una condición de codependencia. Muchas veces creemos que nuestro valor radica en la constante aceptación de los demás, ya que una mala relación con nosotros mismos nos dota de un vacío existencial que solo se llena viviendo bajo la expectativa de los demás, ocasionándonos un importante distanciamiento con nuestros propios proyectos, metas y objetivos.

Un claro ejemplo del miedo a estar solos ocurre casi siempre al terminar una relación sentimental, en donde sin la compañía de la otra persona, sentimos que no existimos y por ello, surge la tendencia de saltar de una relación a otra buscando llenar un vacío que, al final, solo se ocupa encargándonos de nosotros mismos y nuestro bienestar.

Superar los sentimientos de soledad o dependencia emocional no es fácil, pero tampoco es imposible. Una lucha constante, acompañada de disposición y actitud, puede ayudarnos a alcanzar la madurez emocional para evaluar cómo estamos viviendo nuestra propia vida y el control que debemos tener sobre esta. Trabajar en el crecimiento personal es indispensable para forjar futuras relaciones maduras, independientes y perdurables.

Debemos aprovechar todas las oportunidades que la vida nos da para estar «solos», o adelantarnos nosotros para buscar el tiempo de vivir momentos de soledad y fortalecer así nuestra relación con nosotros mismos. Es hora de darnos a nosotros lo que esperamos de los demás, de llenar nuestros propios vacíos; solo así seremos personas fuertes, con mayor control sobre nuestras emociones y conductas, y lograremos la independencia, que a su vez nos llenará de paz interior.

Algunos ejemplos de cómo disfrutar nuestro tiempo a solas:

- Buscar actividades novedosas

Pensar en actividades que nos llamen la atención como un curso de cocina, clubes de lectura, aprender algún idioma, etc. Buscar actividades que nos ayuden a conocernos mejor y que despierten en nosotros ese espíritu aventurero que nos llenará de experiencias de aprendizaje.

- Evaluar qué cosas son importantes para nosotros

Reevalúa cada cosa que para ti sea importante, cada rol que tienes en tu vida y cómo lo puedes mejorar si fuera el caso, basado en tus propios intereses y motivaciones.

- Es tiempo de consentirnos

Debemos darnos ese tiempo para nosotros; regalarnos pequeños detallitos que nos hagan sentir valiosos y merecedores de la vida. Esto ayuda a construir nuestra autoestima.

La vida se vive una vez y es esencial vivirla plenamente y al máximo. Aprovechemos cada segundo y cada minuto que tenemos y enfoquémonos todos los días en luchar por ser felices, primero con nosotros mismos y luego con los demás. Cuando aprendamos a disfrutar de nuestra relación con nosotros mismos, disfrutaremos todo lo demás por añadidura y construiremos eficazmente nuestras relaciones sociales y sentimentales para que sean saludables y maduras.

REFERENCIAS

1. La Soledad. La Guía; 2007. Disponible en: <https://psicologia.laguia2000.com/general/la-soledad>
2. Peña Herrera B. Tú eres la mejor compañía. La Mente es Maravillosa; 2013. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/tu-eres-la-mejor-compania/>

ALCANZA TU MÁXIMO POTENCIAL

EMERALD ANDREA FLORES ALBUREZ

Estudiante de Práctica Profesional Supervisada

Licenciatura en Psicología Clínica

¿Qué es lo que le motiva? Actualmente, en distintos medios de comunicación y redes sociales como Instagram o Facebook, se comparten millones de imágenes acerca de los «logros» o «momentos importantes que generan satisfacción personal». ¿Su felicidad ha dependido alguna vez del número de *likes* de sus seguidores? ¿Cuántas veces ha compartido contenido para demostrar que es feliz?

Se suele tener una idea social (o estereotipo) acerca de las cosas que podrían «hacer feliz a una persona o significar el éxito», sin embargo, ¿sinceramente, conoce lo que en realidad le hace sentir feliz o complacido? De esto se trata la autorrealización.

La autorrealización definida por Abraham Maslow (1) corresponde a la capacidad de toma de decisiones a lo largo de la vida, que permite a la persona alcanzar su máximo potencial y satisfacción. Es decir, implica asumir la responsabilidad de las conductas personales que encaminarán hacia los objetivos previamente establecidos. Esta es una de las finalidades de la autorrealización: brindarle un sentido a la vida por medio del planteamiento de metas.

LA PIRÁMIDE DE NECESIDADES

La autorrealización es el nivel máximo de plenitud. Sergueyevna y Mosher (2) explican, por medio de la «pirámide de necesidades» creada por Abraham Maslow (ver figura 1), que existen distintos tipos de necesidades en diferentes niveles, entre ellos se encuentran:

- **Necesidades fisiológicas:** corresponden a las necesidades físicas como alimentación, descanso, atención médica, recreación y ejercicio. Es fundamental cubrir esta necesidad, debido a que de ella depende el funcionamiento biológico del cuerpo, gozar de una buena salud y calidad de alimentación. Para ello, realizar actividades físicas (correr, rutinas de cardio, *crossfit*, entre otros) es una excelente opción, así como acudir a un profesional de la salud nutricional que brinde orientación para formar hábitos saludables de alimentación.
- **Necesidad de seguridad:** corresponde al deseo de orden y estabilidad en la vida; por ejemplo, obtener un empleo que brinde remuneración para cubrir gastos personales. Esta área es de gran importancia debido a que en ella intervienen factores como el éxito profesional y estabilidad económica; una de las actividades implicadas en esta área depende del involucramiento de la persona en la toma de decisiones para iniciar su vida laboral y económica de forma independiente, es decir, salir de la zona de confort, obtener el primer empleo, entre otras.
- **Necesidades sociales:** círculo social, amistades, relación con compañeros de trabajo y posibilidad de conocer a nuevas personas. Una de las actividades recomendadas para el fortalecimiento de esta área es la participación en actividades de interacción social como compartir tiempo en familia, reuniones con amigos, participación en grupos juveniles o religiosos, entre otros.

- Necesidades de estima: relacionadas con la autoestima, amor propio, respeto hacia sí mismo, orgullo por sí mismo y capacidad de reconocer las virtudes personales. Para el fortalecimiento de esta área, se recomienda realizar actividades de interés personal que potencialicen los talentos individuales (practicar el deporte favorito, interpretar un instrumento musical, danza, entre otros). En caso de identificar malestar, desinterés o rechazo hacia sí mismo, se recomienda buscar apoyo profesional por medio del acompañamiento de un psicólogo, para incrementar el bienestar y alcanzar un nivel óptimo de salud mental.

La pirámide de necesidades propuesta por Maslow está organizada de la siguiente forma:

FIGURA 1. PIRÁMIDE DE LA AUTORREALIZACIÓN



Figura 1. Pirámide que representa la jerarquía de necesidades propuestas por el psicólogo Abraham Maslow. Fuente: elaboración propia, basado en datos de Sergueyevna y Mosher (2013). Diseñada en <https://www.canva.com/>

Cada una de estas necesidades representa distintos niveles de satisfacción en diferentes ámbitos de la vida; cuando estos se encuentran en un nivel de satisfacción, en conjunto, permiten alcanzar la autorrealización. Todas las áreas mencionadas anteriormente son parte fundamental del desarrollo integral de la persona.

En la cima de la pirámide de necesidades de Maslow, la autorrealización simboliza la satisfacción personal y el equilibrio, debido a que se logró brindar satisfacción al resto de necesidades (2). La autorrealización representa al ser creativo y autónomo, es decir, aprender a tomar decisiones para la solución a problemas o situaciones personales, tomando en cuenta cada una de las necesidades en cualquiera de los ámbitos del desarrollo anteriormente mencionados.

Maslow indicó a partir de distintas investigaciones las características individuales de las personas autorrealizadas, entre ellas las más relevantes son (3):

- Percepción eficiente de la realidad: observar la realidad de forma objetiva, lejos de las expectativas de los demás.
- Aceptación: de sí mismo en totalidad, sin juzgarse.
- Espontaneidad: ser auténtico, romper con la máscara social que indica cómo «deberían» ser las personas.
- Independencia/autonomía: reconocer las necesidades personales y factores que brindan plenitud sin permitir que los demás tomen el control de la vida personal.
- Apreciación: capacidad para asombrarse por el entorno, admirar la belleza en lo externo (naturaleza, personas, música).
- Relaciones humanas: empatía e identificación con los seres humanos, es decir que no se guían por prejuicios, sino que expresan aceptación a los demás tal y como son.

- Humildad y respeto: la humildad permite a la persona autorrealizada «sentir que puede aprender» de los demás, independientemente de la edad, situación económica o cultural, sexo, religión, entre otras características.
- Ética y valores: ejercicio de los valores éticos, respeto por la naturaleza, por los demás y su potencial singular.
- Creatividad: uso del talento singular para resolver los problemas.

CÓMO ALCANZAR LA AUTORREALIZACIÓN

Basándose en la información anterior, a continuación, propongo los siguientes consejos:

- Plantearse objetivos: establecer metas a corto plazo.
- Ser constante: mantenerse enfocado en los objetivos planteados y crear hábitos saludables.
- Desarrollar la creatividad: realizar actividades de interés personal y recreación para potencializar las habilidades.
- Fomentar las relaciones sociales: crear espacios de interacción con distintas personas (amigos, familiares y compañeros de trabajo).
- Acudir a un profesional de la salud mental (psicólogo) en caso de experimentar problemas relacionados con la autoestima, el planteamiento de metas personales o experimentar inestabilidad emocional.
- Acudir a médicos o nutricionistas en caso de experimentar dificultades relacionadas con la salud física y alimentación.

Para alcanzar la satisfacción personal es necesario evaluar las necesidades que se experimentan dentro de las distintas áreas del desarrollo personal, por consecuencia, el ser consciente de ellas favorece el bienestar psicológico y establece un equilibrio para alcanzar una mejor calidad de vida. Es fundamental identificar las vías que favorecen el incremento de la autorrealización: observe e identifique las áreas donde pueden potencializarse sus habilidades, reflexione si sus pensamientos y conductas están ligadas hacia cumplir la «idea de la felicidad» que se transmite de forma superficial en las redes sociales; evalúe si conoce los factores que generan verdadera felicidad en su vida. De esta forma, estará encaminándose hacia alcanzar su máximo potencial.

REFERENCIAS

1. D'angelo Hernández O S. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). 2004. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
2. Sergueyevna N, Mosher L. Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor. Revista Científica Electrónica de Ciencias Gerenciales. 2013;26(9):5-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/782/78228464001.pdf>
3. Cloninger S. Teorías de la personalidad. Pearson; 2003. Disponible en: <https://bit.ly/393M4ye>

APRENDIENDO A ACOMPañAR

ASTRID FONG

Estudiante de Práctica Profesional Supervisada

Licenciatura en Psicología Clínica

El acompañamiento de un ser querido es vital para la persona pues se siente comprendida, aceptada y escuchada en el momento que lo necesita. Normalmente, las personas están presentes en esos momentos de alegría, de éxito, de gozo; se comparte un mismo sentir, se celebra en conjunto. Pero en los momentos complejos, les es difícil acompañar, pues no saben qué decir o cómo actuar, y es precisamente en estos momentos en donde se necesita de un buen acompañamiento.

Todos hemos pasado por alguna pérdida: la pérdida de un ser querido, de un trabajo, de un sueño... Y a todos nos ha tocado ser el hombro en el cual los otros pueden llorar. En esos momentos, ¿sabe qué decir? ¿Sabe qué hacer? ¿O ha sentido que está empeorando las cosas? Acompañar a los demás en su dolor no requiere de una gran ciencia. No tiene que tener diálogos ensayados o movimientos planeados. Solo debe saber que todos enfrentamos el dolor de distintas maneras, y un buen acompañamiento siempre será de gran ayuda.

De acuerdo con Elena Ruth Mandel (1), la tristeza es un abanico, en el cual se experimenta de distintas maneras el dolor dependiendo de su intensidad. Puede ser que algunas veces se necesite algo de consuelo para sentirnos mejor, o puede que necesitemos estar solos un rato. Por el contrario, puede ser que la tristeza sea

más intensa, que sentimos que se expande adentro de nosotros. Muchas veces reprimimos la tristeza (1), porque es una sensación poco agradable, porque no nos gusta estar tristes y decaídos, porque sentimos un peso horrible en el pecho, o porque creemos que tenemos que ser fuertes.

Para poder vivir la tristeza de una manera sana es imprescindible permitirnos estar tristes. «Si una persona está triste, debe explorar la tristeza y vivenciarla profundamente antes de que pueda asimilarla y desarrollarla» (1). El poder expresar cómo nos sentimos nos ayuda a sentirnos mejor. La tristeza no es mala, es una emoción que nos invita a reflexionar y a estar en contacto con nosotros mismos. ¿Duele? Sí, muchas veces. ¿Es cómoda? En lo absoluto. ¿Es necesaria? Definitivamente.

En muchas ocasiones, lo que nos da más miedo es el hecho de hablar con las personas que están atravesando una situación de dolor. ¿Por qué? Porque pensamos que, si hablamos de ello, solo vamos a echarle «más limón a la herida» y haremos que se sienta peor, cuando es todo lo contrario; al hablar de aquello que nos causa dolor es que comenzamos a sanar. Preguntarle a la persona «¿Qué pasó?» sin morbosidad, es un acto de amor. Puede que le sea difícil responder a esa pregunta, pero hacerlo le ayudará a que atraviese esta experiencia de una forma más sana. Saber que tiene personas dispuestas a escucharle y acompañarle, hace que ese camino de dolor se haga un poco más ligero (2).

Jorge Bucay (2) compara el acompañar en el dolor con el procedimiento que realizan los médicos o enfermeras para limpiar una herida: descubrir, higienizar, sacar restos inútiles de tejidos destruidos y ayudar a la cicatrización: «Duele enormemente al principio, pero poco a poco disminuye el dolor y se aleja el riesgo de una complicación gracias al proceso de curación» (2). Ahora, ¿cómo se hace eso?

Tenga en cuenta las actitudes que NO ayudan:

- No diga que comprende por lo que está pasando.
- No haga cosas que no quiere hacer o con las que no esté cómodo.
- No intente justificar por lo que está pasando la otra persona.
- No se esfuerce en animarlo o tranquilizarlo, posiblemente solo necesita que le escuche (2).
- No minimice lo que le está sucediendo ni intente compararlo con algo por lo que usted pasó (3).
- No intente hacerle ver ventajas de lo que está sucediendo ni enumere las razones por las cuales no debería de estar triste. No es el momento (2), (3).
- Evite frases como: «Es mejor así», «Con el tiempo pasará», «Sé fuerte», «Dios sabe por qué hace las cosas», «Así es la vida», etc.

Tenga en cuenta lo que SÍ ayuda:

- Deje que se desahogue; distraerlo no ayuda a que enfrente su dolor. El hablar del problema le traerá cierto alivio.
- Si llora, no necesita que diga o haga nada en especial. Lo que más necesita es su presencia, su compañía, su escucha y su afecto. Tampoco tenga miedo de llorar o emocionarse con él, solo tenga cuidado de no perder el control.
- No interrumpa cuando esté expresando su dolor. No intente «protegerlo» del sufrimiento. En el fondo, tendemos a hacer esto, no por las emociones que podamos desatar en los otros, sino por las emociones que se pueden desatar en nosotros (2).

- Si no sabe qué decir, no diga nada. No piense que tiene que dar consejos constantemente o estar levantándole el ánimo (2), (3).
- Pregúntele si le puede ayudar en algo (2). Hágale saber que estará ahí para él o ella.
- Puede recomendarle ir a terapia si cree que necesita una ayuda extra, esto puede resultar muy útil (3).

A veces nos quedamos con la sensación de que tenemos que decir las palabras exactas, que hay «palabras mágicas» que pueden borrar el sufrimiento de la persona, pero no es así. Tenemos que ser pacientes, saber esperar (4). Las heridas no sanan de un día para otro. Se necesita tiempo para aceptarlas, para sentirlas, para curarlas. No es sencillo acompañar a alguien en su dolor, pero el solo hecho de hacerlo, es una muestra de amor.

REFERENCIAS

1. Mandel ER. La tristeza, una emoción que nos invita a la reflexión. Buenos Aires: Psicoactiva.com; 2013. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-tristeza-una-emocion-que-nos-invita-a-la-reflexion/>
2. Bucay, J. El camino de las lágrimas. Colección Hojas de ruta. Argentina: Debolsillo; 2005. 2.^a ed.
3. Sánchez L. Cómo ayudar a una persona cuando está triste. Valladolid: Siquia.com; 2012. Disponible en: <https://www.siquia.com/2016/02/como-ayudar-a-una-persona-cuando-esta-triste/>
4. Ángeles MA. ¿Cómo ayudar a alguien que está sufriendo? Madrid: Depsicología.com; 2014. Disponible en: <https://depsicologia.com/como-ayudar-a-alguien-que-esta-sufriendo/>

