Lídia Julià , psicóloga y directora de ISEP Clínic Girona

# ¡A gusto contigo y con los demás!

¿Comienzas el curso con nuevos desafíos personales o profesionales? La primera medida es... ¡quererte mucho! Si no te convences de que vales un montón, te lo decimos aquí.

El verano ha sido un paréntesis que da paso al reencuentro con nuestra rutina y al inicio de la nueva temporada. Y cuando todo vuelve a empezar, es un buen momento para replantearnos en qué punto personal nos encontramos. Un factor clave para sentirnos plenos es mantener sanas las relaciones sociales. Todos nosotros participamos en diferentes entornos (familia, trabajo, amigos, asociaciones...) en los que compartimos vivencias y creamos vínculos. En cada situación, desplegamos distintos roles, juntos o separados: pareja, hijo, padre/madre, amigo, vecino... Mostrarlos de forma correcta aumenta el bienestar y la protección, y tiene una importante repercusión en todo lo que hacemos. A veces puede resultar complicado interactuar con los demás y eso nos hace sentir incómodos, bajar nuestra autoestima y distorsionar la imagen que tenemos de nosotros mismos. No vivir con plenitud estas relaciones puede deberse a pequeños errores de pensamiento, que van, poco a poco, construyéndose a lo largo de la vida, sobre

## La clave está en ser activos

**Ser activos es mantener** motivaciones positivas y ser participativos con nuestros seres queridos y en nuestros entornos sociales. Aún más: ser activo en un proyecto de vida, desde que nace la idea hasta que se materializa en la acción. **Ser activos en ayudar** al resto, en ofrecer una sonrisa todos los días, en echar una mano a alguien que lo necesita. Verás que esta "actividad" no solo repercutirá en los demás, sino que a ti te hará sentir mejor cada día, que tienes un sentido de vida. **Ser activo beneficia nuestro estado de ánimo** porque nos permite tener un "cojín" emocional para poder afrontar mejor las dificultades. Así, cuando aparezca un problema



76-77 Mente-Psico 248.indd 76 16/9/13 14:43:36

una base de inseguridades y miedos, frecuentes e involuntarios. Algunos de estas ideas erróneas son:

- **Generalizar.** Afirmaciones como "todos son iguales", "nadie me trata bien"... son contraproducentes, condicionan de forma negativa y son irreales.
- **Interpretar precipitadamente.** Pensar que podemos conocer el pensamiento y/o las emociones de los demás por simple intuición nos puede llevar a generar malentendidos.
- **Culpar a los demás.** Pensar que todo lo negativo que nos pasa es responsabilidad de la gente que nos rodea limita nuestra autocrítica y nos hace hundirnos en la autocompasión.
- **Pensar que cambiaremos a los demás.** Los cambios estables se producen cuando es la propia persona quien se los plantea. Po eso, nuestra actitud debe ser de apoyo, sin presiones.
- **Enjuiciar sin saber.** Para reconocer las virtudes y defectos de una persona, hay que conocerlo bien antes.

o conflicto , los demás vínculos que tenemos puedan servir de apoyo frente a esta dificultad y ayuden a la persona afectada a relativizar experiencias negativas y producir acciones para cambiar. Para ello, te aconsejamos:

- ▶ Ser asertivo y defender tus derechos.
- ▶ Conocer lo que pasa a tu alrededor.
- ▶ Saber escuchar es para conocer la realidad y a las personas que te rodean.



76-77 Mente-Psico 248.indd 77 16/9/13 14:43:41