

# PARA SENTIRNOS BIEN...

POR: KATHERINE R. GÓMEZ SIERRA, PSICÓLOGA



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

INSPIRA®



En ocasiones podemos encontrarnos **en momentos de dificultad, sobrecarga o estrés** en nuestros trabajos. En otras, la sobrecarga, la dificultad o el estrés, proviene de nuestra vida personal, interpersonal, familiar o afectiva. **Cada uno de los ambientes** en los que nos desempeñamos, así como **las personas** que nos rodean y **nuestros productos** (metas, propósitos, desempeño, entre otros) **pueden afectarse por nuestro estado de ánimo, pensamientos o actitudes**. Por momentos, nos podemos sentir desmotivados, tristes, furiosos o simplemente pensamos que alguna o algunas personas no nos entienden, nos juzgan o nos desprecian. Podría ser que tengamos razón en uno u otro de los pensamientos que provocan estos sentimientos y emociones. Sin embargo, **no justifican que vivamos en una constante lucha contra el mundo**.

**Este es el momento de tomar las riendas de nuestra vida, de salirnos del papel de víctimas y comenzar a hacer algo positivo.** Usemos nuestra determinación para mejorar como personas, y para mejorar no solo nosotros, sino nuestro ambiente y el ambiente de todos aquellos que nos rodean.

1. **Sé algo mas que tu profesión** – Muchas veces, nos identificamos tanto con nuestra profesión, que olvidamos el ser humano que somos. Es entonces cuando las sugerencias, correcciones o señalamientos a las tareas que realizamos las tomamos de manera personal y atacante. Debemos reflexionar sobre nuestras necesidades y expectativas. ¿Cuáles son nuestras intenciones al dedicar una cantidad de tiempo determinada al trabajo? ¿Lo hacemos porque es nuestra responsabilidad, porque nos lo exigen, porque nos gusta o porque inconscientemente buscamos ser admirados, reconocidos e imprescindibles? Tener la madurez de reflexionar sobre nuestras expectativas y cuan reales pueden ser las mismas, nos debe ayudar a sentirnos mejor, evitar frustraciones y aceptar las aportaciones de los demás.



2. **Mantén tu buen humor** - ¿Te resulta agradable llegar a un lugar donde solo hay malas caras y descontentos? Recordamos que nosotros también somos responsables por el ambiente que fomentamos a nuestro alrededor. ¿Por qué no intentar hacer algo para cambiarlo? ¿Cómo? Utilizando la buena comunicación, manteniendo una actitud positiva, mostrándonos alegres y de buen humor. No se trata de convertirnos de la noche a la mañana en un "stand up comedian", pero al igual que el mal humor es contagioso, el bueno, puede producir cambios positivos en el ambiente y relajar muchas tensiones.
3. **Practica la comunicación asertiva** - No hay que ser agresivo para comunicar lo que pensamos y queremos. Tampoco hay que abstenerse de comentar o señalar nuestro punto de vista para evitar conflictos. Es importante que logremos expresarnos de manera correcta, sin atropellar a nadie y por supuesto, sin permitir que nos atropellen. Es saludable responsabilizarnos por nuestros pensamientos, actos y emociones, expresándolas como que nos pertenecen sin buscar culpables.
4. **Prepárate para las distancias cortas** - Las metas difíciles de conseguir, que requieren mucho tiempo o parecen inalcanzables, con mucha probabilidad serán metas abandonadas o causantes de mucha frustración. Desarrolla el hábito de cortar tus metas y disfrutar el camino hacia ellas, creando hábitos nuevos y disfrutando de cada pequeño logro obtenido.
5. **Comienza tú primero** - No esperes a que otra persona dé el primer paso, hazlo tú primero. Muchas veces sentimos que hay algo que necesitamos cambiar y nos sentamos a esperar que sea otro el que tenga la iniciativa. Que tal si somos nosotros los primeros en demostrarla? Ya nos dimos cuenta, entonces que nos detiene? La dependencia, la falta de interés, o la necesidad de aceptación nos puede llenar de inseguridades que nos impiden demostrar que somos capaces de lograr y fomentar cambios positivos.

**En INSPIRA  
nos preocupamos por ti...**

**Llámanos, queremos  
servirte...**  
1-800-284-9515

**¡NO PERMITAS QUE EL DESÁNIMO TE ABRUME.  
DECÍDETE CAMBIAR Y SER UNA INFLUENCIA POSITIVA EN TU AMBIENTE Y LOS QUE TE RODEAN!**