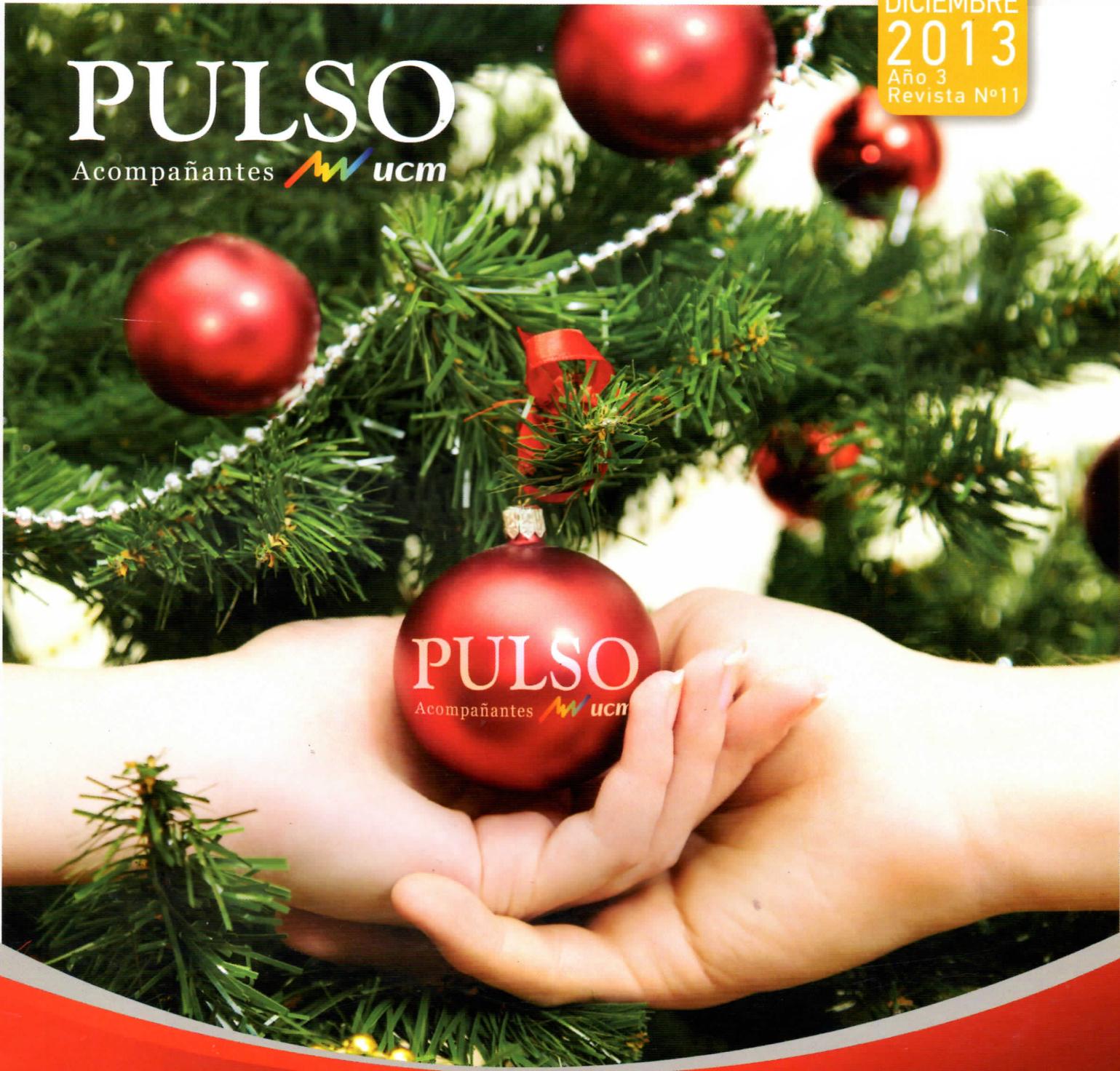


DICIEMBRE
2013
Año 3
Revista Nº11

PULSO

Acompañantes  ucm



PULSO

Una mirada hacia adentro

MEDICINA

Parejas con dificultades reproductivas

La piel en verano

Bajo deseo sexual y Andropausia

La mujer adulta y el ejercicio

EL RINCÓN DE LA FELICIDAD

La Familia, Navidad y Fin de Año

DESTINOS TURÍSTICOS

Turquía

LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DE UNO MISMO SEGÚN PASAN LOS AÑOS

Según pasan los años y en todas las etapas de la vida por las que transitamos, podemos sentir ansiedad o miedo. Sólo debemos estar atentos a que este miedo no se convierta en un miedo que nos paralice y no nos deje avanzar, sino que sea un motor que nos impulse hacia nuestros objetivos.

¿CÓMO TRANSITAR EN FORMA EL CAMINO DEL PASAR DE LOS AÑOS?

Haciendo ejercicios, pero a nivel mental. Claro que puede ir al gimnasio, pero también es importante que usted piense sobre sí mismo y el hecho de que está haciéndose mayor.

Puede que esté pensando que le voy a aconsejar trabajar para aumentar su autoestima, pero le propondré algo diferente: **trabajar la aceptación incondicional de usted mismo**. La autoestima está basada en sus logros y la opinión de los demás. Puede ser incluso, que usted ya tenga su autoestima alta. Es probable que, por eso mismo, sufra de un alto grado de estrés, por colmar esas exigencias que usted cree que DEBE cumplir, para que los demás continúen aceptándolo y valorándolo.

Y si hablamos de una autoestima alta, esto indefectiblemente nos llevará a aceptar que también existe una autoestima baja... y como personas fallibles que somos, no siempre podremos estar a la altura de nuestras exigencias y/o a las de los demás. Permítame preguntarle: "y esos días... ¿qué pasará?, ¿se sentirá deprimido?" Además, en la medida que sus logros aumentan, por así decirlo, la competencia será mayor; y si caemos en compararnos con otros, siempre habrá alguien por encima (y por debajo de nosotros), de acuerdo a las características que decidamos tomar en cuenta para valorarnos. Pero... ¿quién decide cuáles características tomar en cuenta?

En este proceso de transitar el camino del paso de los años y, vinculado a la autoestima, **puede que mucha de su valía como persona, la haya puesto en determinadas características que hoy por hoy no posee o que se han modificado**. ¿Es esto algo para deprimirse? **No**, de ninguna manera. **Usted vale como persona siempre. Es por esto, que le aconsejo la aceptación incondicional de sí mismo.**

Deje de lado todas las ideas que tal vez usted mismo avaló durante años y que la sociedad perpetúa: sea pionero, luche contra eso que no le gusta. La "pseudo comodidad" de aceptar las cosas "porque así son", es lo que lo angustia... **tome las riendas de su vida, a través de un cambio en la forma de ver las cosas.**

Si usted es de los que piensa: **"tengo que ser joven, es terrible envejecer"**, ¿qué le parece si prueba cambiar ese pensamiento por uno más adaptativo como: **"ser feliz no tiene nada que ver con los años, sino con la actitud que uno tiene frente a la vida"**?

¿Cómo se siente ahora, luego de modificar ese pensamiento? Puede que lo entienda con la razón, pero aún no sabe cómo cambiar la emoción. Claro, esto es un trabajo de varios días, no se logra de un día para otro. Tome papel y lápiz, y escriba todo aquello "negativo" que usted piensa que tiene esta etapa. Luego, escriba una idea que esté más basada en la realidad.

Por ejemplo: **"el sexo y el romanticismo son sólo cosas de jóvenes"**. ¿Cómo? **¿Y si cambia ese pensamiento?** **"El sexo y el romanticismo son para todas las edades"**. Tal vez cambie la frecuencia o la forma, pero puede disfrutarlo de todas maneras; "tal vez algunos se escandalicen con mi actitud, pero yo aún disfruto de mi sexualidad, del amor y de muchas cosas más".

El problema de trabajar la autoestima, es que los logros se ponen afuera. Continuando con los ejemplos: si usted ha sido de esas personas que se regocijaba al entrar en algún sitio y **llamar la atención por su juventud y belleza** o por **destacarse en un deporte**: ¿qué pasa ahora, cuando hay chicos o chicas más jóvenes que usted o, en el segundo caso, personas con mejor estado físico que usted?

No es necesario deprimirse, **tal vez afligirse sea un sentimiento más sano**. Pero nada más que eso. Aún puede disfrutar del deporte, lo importante es QUE lo haga, no COMO lo haga; puede ir a la fiesta y brillar igual, pero de otra manera y disfrutar, claro está.

Deje de lado los pensamientos auto derrotistas, ya que si usted mismo se siente como una persona despreciable o no digna, no podrá sentir ganas de ganarse el aprecio de los demás... el cual, en verdad, no NECESITA. **Sí sería PREFERIBLE tenerlo, pero NO es INDISPENSABLE.**

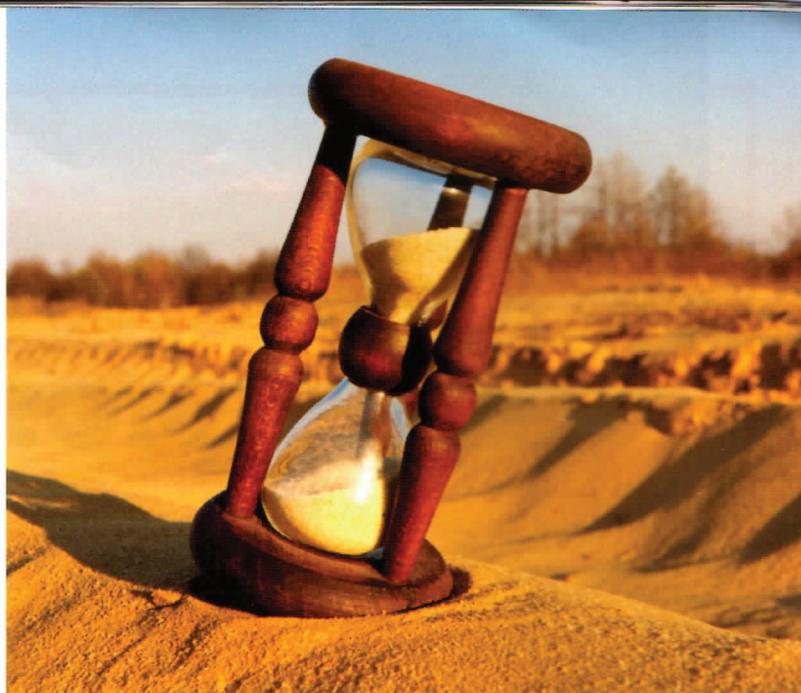
Volviendo a la fiesta... tiene ganas de bailar, pero teme pasar vergüenza entre tantos jóvenes, por temor a que lo vean ridículo. **Para esta situación, utilizaremos el ejercicio de "Ataque a la vergüenza";** ya que si bien considero que hay que trabajar mucho a nivel de los **pensamientos**, éstos están interrelacionados con su **comportamiento** y **se modifican el uno al otro**. Si piensa que puede quedar en ridículo por bailar entre todos esos jovencitos, entonces ¡HÁGALO! y cante, también si lo desea. **Se sentirá mucho más reconfortado por hacerlo, que por haberse comportado en la forma que usted considera "correcta".**

Al hacer estos ejercicios, **lo principal es cuidarse**, es decir: una cosa es hacer algo que usted mismo (o incluso otras personas) consideraría vergonzoso y otra, es buscarse problemas o agredir a terceros... o a usted mismo. La idea es "atacar a la vergüenza", a nadie más.

Puede ponerse un **sombrero ultra llamativo** y salir a la calle, o **preguntar por una calle cuando se encuentra en la misma**, o **preguntar a gritos el precio de un artículo en un supermercado**, y salir airoso y más seguro de todas estas situaciones.

La idea es hacer algo embarazoso, pero **NO sentirse ridículo... o loco**. Sí puede sentirse apenado, pero **NO se rebaje... NO se regañe**. Solo usted mismo puede rebajarse, nadie más que usted. Así que si no lo hace consigo mismo, no lo harán otras personas.

Este tipo de ejercicios le muestran cómo puede aceptarse a sí mismo y que, **para ser feliz, no necesita tener éxito en todo... o lograr la aprobación de las demás personas; o sea, la aprobación social.**



Creo que si practica este ejercicio, terminará riéndose con usted mismo. Y nada más sano que el humor, para aceptamos incondicionalmente a pesar de todo. Haga lo que haga, siempre valdrá lo mismo, porque su valor está dado en su persona y no en lo que haga a su edad.

Practique aceptarse día a día y verá como su existir, se vuelve más pleno.

Ps. Viviana Vaisenberg

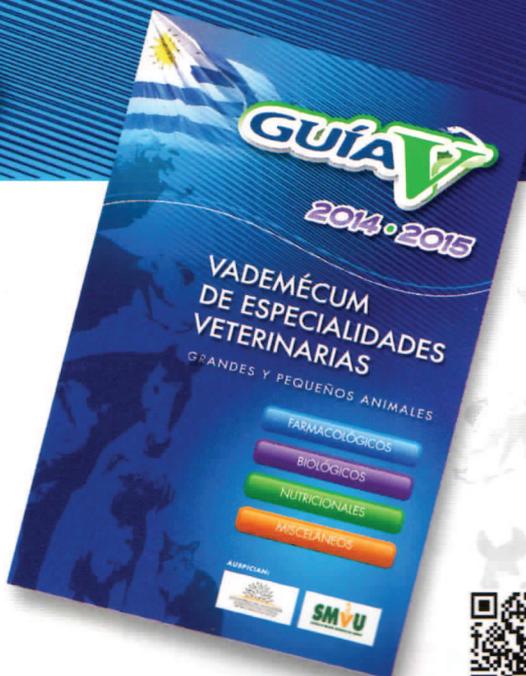
Terapeuta Cognitiva Comportamental

GUÍA TV

2014 • 2015

- ➔ + de **2.500 productos**
- ➔ + de **70 laboratorios**
- ➔ + de **600 páginas**

AUSPICIAN:



E-mail: guiav@adinet.com.uy
www.guiav.com.uy



NUEVA EDICIÓN

CONSULTE LUGARES DE VENTA EN WWW.GUIAV.COM.UY