

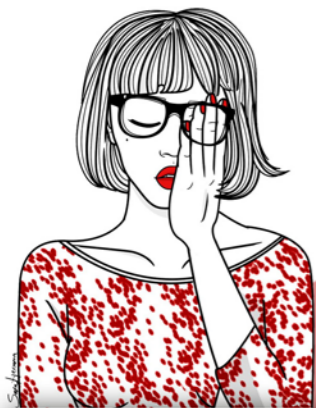
Simplifica tu vida

Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga
Gabinete Psicológico María Isabel Ortuno Paniagua
Máster en clínica y jurídica y Máster en terapia sexual y de pareja

Muchas veces cuando echamos la vista atrás, o en el momento en el que los acontecimientos están ocurriendo, nos damos cuenta de que nos complicamos demasiado. ¡Con lo fácil que podría ser la vida si la simplificáramos! Las personas que no saben simplificarla tienden a tomar el camino más laberíntico posible, simplemente por no haber sido capaces de aceptar el atajo.

¿Por qué nos complicamos la existencia?

Todo se junta: la actitud ante los problemas viene determinada en gran parte por la interacción entre:



+ Los rasgos de personalidad. Personas con un alto grado de ansiedad, con dificultades en la toma de decisiones, reflexivas, evitativas, y con gran negativismo, tienden a complicarse la vida, como consecuencia del miedo e inseguridad que presentan a la hora de tomar decisiones.

+ ¿Cómo interpretamos el mundo? Imagina un mapa mental que construyamos individualmente. Habrá personas cuyo mapa esté lleno de cordilleras y de escabrosos relieves, mientras que para otras estará repleto de valles y playas. Ese mapa representa la manera en la que cada uno de nosotros percibimos la realidad. Si en nuestro mapa aparecen muchos relieves y colinas terribles, será necesario que nos equipemos bien y seamos muy cautos a la hora de tomar decisiones ya que nos alerta diciendo que la vida es compleja. Si, por el contrario, en nuestro mapa predominan los valles y playas, podremos ir por la vida con unas simples sandalias y un pareo, puesto que indica que no es necesario que nos enredemos.



+ Los recursos disponibles. Apoyo social, emocional y económico con los que contamos ante las circunstancias adversas. Así, hay personas que por mucho que no quieran complicarse lo cierto es que tienen una vida complicada, porque disponen de muy pocos recursos para hacer frente a las dificultades, mientras que las personas con un adecuado apoyo pueden permitirse el lujo de simplificar su vida si lo desean buscando apoyo en otros.



+ Los estilos de afrontamiento. Son patrones de comportamientos aprendidos influenciados por los éxitos o fracasos obtenidos anteriormente. Las personas que no simplifican suelen haber experimentado algún fracaso previo debido a su falta de previsión, bien por no haber sopesado correctamente la situación, o bien por haber sido demasiado rápidos a la hora de tomar una decisión. La explicación más sencilla suele ser la más acertada.

Consecuencias de no simplificar tu vida

Quien no simplifica su vida tiende a lamentarlo, pues a la larga suele pasar una costosa factura emocional y social.



La ansiedad y el estrés por la constante incertidumbre e insatisfacción.

Este desgaste hace que recreemos enfermedades físicas -hipertensión, problemas digestivos, dolores musculares, insomnio, cefaleas...- o trastornos mentales -ansiedad, depresión, adicciones...-, fruto del agotamiento.

Las relaciones interpersonales resultan perjudicadas por la falta de simplicidad. Dan muchas vueltas a la cabeza llegando a agotar a los demás. La indecisión cansa, porque también es causa de malos entendidos que acaban por entorpecer la relación con los demás.

El plano laboral también suele verse afectado. Les limita a la hora de desempeñar determinados trabajos donde se requiere una mente rápida y práctica.



Cada vez que tengas un problema, debes tomar una decisión, o sea necesario que acabes con un asunto pendiente, atento:

- 1 Anota en un papel de forma objetiva lo que está ocurriendo, sin entrar en adjetivos o juicios de valor acerca de cómo te hace sentir esa situación.
- 2 Valora si la situación realmente te afecta tanto como para tener que darle demasiadas vueltas para resolverlo. Si no es así, para ya. Bastante estrés provoca la vida como para que tú te compliques con temas irrelevantes. Aprende a dar la importancia justa y relativa a cada cosa.
- 3 Si el asunto realmente es importante, haz un listado con las opciones que tienes para resolverlo o abordarlo. Cuántas más, mejor. No olvides incluir aquellas opciones en las que cuentes con los recursos que otras personas te pueden ofrecer.
- 4 Elige la opción más simple y que más te convenga. No te enredes pensando en qué le conviene más a otros, qué opción sería la ideal si tuvieras ese recurso del que careces, qué deberías hacer, etcétera. Con las posibilidades reales que tienes, y de acuerdo a tus intereses, responde a esta sencilla pregunta: ¿qué es más fácil y efectivo para ti?
- 5 Si te falta tiempo, no es que haya poco, sino que haces más cosas de las que puedes y deberías. Cada vez que tengas que hacer algo hazte la siguiente pregunta: ¿esto simplificará mi vida?
- 6 Respeta tus espacios. No seas de esas personas que tienen una hora entre tarea y tarea y en lugar de aprovecharla para llegar a otro sitio tranquilamente, la rellenan con algo más que hacer.
- 7 Despacio. Ve despacio. Con tanto correr es difícil llegar a donde quieres ir y si lo haces estarás cansado y no podrás saber que has llegado.
- 8 A veces, complicarte la vida es sólo una excusa para no hacer lo que de verdad quieres hacer. Una forma más de posponer el hacer lo que amas.



GABINETE PSICOLÓGICO
M^A ISABEL ORTUNO PANIAGUA

Terapia Familiar - Sexual y de Pareja
Adulto, Adolescente e Infantil
Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal