

# Compromiso

Boletín Mensual de marzo de 2014



## Los declaro...

Estas son palabras muy conocidas. Por lo general cierran la ceremonia de una boda, cuando dos personas se comprometen a amarse y honrarse «a partir de ese día».

## Sin embargo, muchas personas le temen al compromiso

Se llama “fobia al compromiso”. Por lo general, asociamos este miedo con las personas que evitan el matrimonio u otras relaciones duraderas. Pero también puede tratarse de otro tipo de decisiones.

Es natural que las personas se alejen del compromiso cuando realmente no están listas o no sienten que están haciendo lo correcto. Pero incluso cuando una decisión se sienta bien, algunos aún tienden a actuar en función de un profundo temor a comprometerse con una relación, el trabajo, un presupuesto, un plan de ejercicios, una dieta y más.

## ¿Qué hay detrás del miedo?

Cuando la gente tiene miedo a comprometerse, algunas de las razones pueden ser:

- **El miedo a tomar la decisión equivocada.** La duda puede atraparnos y evitar que actuemos.
- **El miedo al riesgo y al cambio.** Muchos le temen a lo desconocido. El miedo puede ser tan fuerte que algunos prefieren quedarse en un lugar infeliz antes que probar algo nuevo y diferente.
- **El perfeccionismo.** Ser perfeccionista causa preocupación y ansiedad. También conduce al aplazamiento, uno de los principales obstáculos para el compromiso.
- **El atractivo de “lo que viene.”** Algunos no quieren comprometerse porque siempre piensan que algo mejor está a la vuelta de la esquina.

- **El miedo al rechazo.** La gente puede evitar el compromiso porque tiene miedo al fracaso o al rechazo. Esto puede guardar relación con la baja autoestima.

## Cómo superar el miedo al compromiso

Como la mayoría de los temores, se puede vencer. El primer paso: reconocer que tiene este problema. El segundo: el deseo de cambiar. Y por último: hacer el esfuerzo.

¿Suena como un gran compromiso? Tómelo paso a paso. Trate de:

- **Aprender a lidiar con la duda.** Piense en decisiones que haya tomado en el pasado. ¿Qué tan seguido estaba 100 % seguro? ¿Con qué frecuencia aprovechó una oportunidad? Cuando se supera el miedo al compromiso, por lo general se puede tomar decisiones acertadas al pensar y seguir su instinto.
- **Dese cuenta de que la «perfección» no existe.** Puede pasarse toda la vida esperando la oportunidad perfecta. Siempre hay ventajas y desventajas. Trabaje para poder determinar que algo es lo «suficientemente bueno».
- **Acepte que el riesgo y el cambio son parte de la vida.** La adaptabilidad y la capacidad de recuperación son habilidades críticas en la vida. Esto significa desarrollar la seguridad de que se puede enfrentar cualquier cosa que suceda. Proviene de la experiencia y la práctica.
- **Trabaje en su autoestima.** Aprenda formas de impulsar su confianza en su propio valor. Entonces, el miedo al fracaso o al rechazo no será tan grande.

## Para obtener más información y ayuda

El miedo al compromiso puede ser complicado. En este artículo se abordan solo algunos conceptos básicos. Si cree que puede sufrir este problema en alguna medida, considere leer un libro de autoayuda u obtener asesoramiento.