

## Salvavidas mentales en medio de las crisis

En la vida existen momentos de dificultad, a lo largo de la historia el mundo lo ha vivido y cada hombre o mujer ha experimentado de manera personal, con diferentes situaciones de crisis mundiales o personales. En estos momentos vivimos varias situaciones que han generado crisis, ya sea de salud, económicas, familiares y otras situaciones que surgen en día a día.

En esos momentos de dificultad podemos tener recursos que nos ayudan a salir adelante, o que nos ayudan a encontrar una posible solución a un problema, pero cuando esos recursos no están, es donde nos corresponde a que cada persona realice su mejor esfuerzo por intentar sentirse mejor y buscar alguna solución al problema que vivimos. A continuación, les compartiré algunos pensamientos que nos pueden ayudar en momentos de dificultad y poder lo importante es aplicarlos de acuerdo a cada situación.

- **Retomar actividades:** es mejor hacer algo, aunque sea poco, que no hacer nada. Cuando nos sentimos tristes y con las “baterías bajas”, por lo general, no queremos hacer nada, es muy común que suceda cuando la tristeza está en nuestra vida, es importante que puedas hacer alguna actividad, ya sea deportiva o incluso laboral o un quehacer cotidiano, pero preferiblemente aquellas que más te gusten, empieza con poco, no importa, ponte metas diarias pero que sean graduales, de menos a más. Recuerda es mejor hacer algo, que no hacer nada. Esto nos ayuda a mejorar a ir superando la tristeza que puede surgir cuando estamos en algún momento difícil.
- **Busca momentos de relajación:** muy relacionado con el punto anterior, puedes pensar en aquellas actividades que más te agradan y comienza a realizarlas: deporte, oración, meditación, escuchar música, manualidades, entre otras actividades.
- **No minimices tu habilidad para enfrentar los hechos negativos:** muchas veces pensamos que somos menos que el problema y que no podemos soportarlo, entonces, nos autocompadecemos. Eso no quiere decir que no sea difícil o que nos cueste, pero porque no pensar: “yo puedo y tengo los recursos personales para vencer ese problema, tengo la

capacidad, es cierto no es fácil, pero si puedo lograrlo, aunque esta situación sea difícil, no minimice su capacidad como persona para enfrentar los problemas o crisis. Recuerde en otros momentos ha superado otras crisis.

- **Preocuparse no ayuda en mucho:** estar continuamente preocupándote no te ayuda en mucho, eso no va a desaparecer tus problemas. Las soluciones surgen cuando tenemos pensamientos constructivos, preocuparse en exceso solo creará más ansiedad y no te va a dejar pensar de manera constructiva.

- **Cuando esa ansiedad, tristeza estén en tu mente:** puedes decirte ALTO. Si eso continúa, cambia de actividad, realiza algo distinto de lo que estés haciendo en ese momento. Es importante que cortes ese ciclo de pensamiento que no te aporta nada bueno.

- **Si por alguna razón te sientes culpable:** recuerda, que equivocarnos no nos hace malas personas, solo nos recuerda que somos imperfectos y todos los seres humanos nos equivocamos. Es cierto, deseamos hacerlo lo menos posible, pero si sucede, realiza la promesa contigo mismo que no te vas a etiquetar como la peor persona del mundo, simplemente, reconocer que algo no hicimos bien, pero eso no quiere decir que eres el peor de todos o que debes ser duramente castigado.

- **Pensar que solo tú tienes problemas y que son los peores:** seguramente puedes estar viviendo una situación difícil, pero pensar que solo tú eres el único que la está pasando mal, puede ocasionarte empeorar la situación. Recuerda que no solo usted puede vivir momentos difíciles, la mayoría de las personas tienen sus dificultades, en ocasiones pueden tener más factores en contra que nosotros. Esto no significa que no sea importante su problema, solo es tener claro que muchas personas pueden también pasarlo mal y esto nos ayuda a tener en cuenta los recursos positivos que tenemos a nuestro alrededor.

Estos son algunos pensamientos que nos pueden ayudar, ellos pueden servir como base para que usted mismo pueda realizar sus propios pensamientos. El pensamiento es un recurso muy importante y en ocasiones muy poco utilizado. Inténtelo, cambiemos la perspectiva de las cosas, porque las situaciones, en algunas ocasiones, no las podemos cambiar.

**Lic. Reinaldo Cardentey Campos. Cod: 8683.**  
**Psicólogo de CEDES Don Bosco.**