

“No tengas miedo, yo estoy contigo”



Actualmente vivimos en un mundo que, como consecuencia de la situación de salubridad, social y mundial que ha acontecido el Covid 19, se desencadenan muchas situaciones que traen como resultado actitudes pesimistas que tienen a desencadenar conductas de miedo, zozobra, desesperación, ansiedad, desaliento y pesimismo frente a mi “yo y mis circunstancias” y las secuelas personales, familiares, sociales y económicas que esto supone.

Su visión pesimista de la vida le da la capacidad de transformar posibles triunfos en fracasos y en derrotas. Los pesimistas cargan su mente de pensamientos negativos y distorsionan la visión de su mundo en algo oscuro y sombrío lo cual los hace ver la vida sin esperanza de ningún tipo. Don Bosco, cuando un chico del oratorio presentaba estas actitudes producto de la situación de la industrialización en la que los centros industriales concentraron multitudes de obreros en torno a las fábricas, y los patronos, basándose en los

principios del liberalismo económico, los explotaron, reconstruía su dignidad y les daba siempre palabras de aliento y de esperanza.

A ejemplo de este gran Santo, te presentamos 5 tips que pueden ayudarle y al mismo tiempo, servir de guía para vivir con armonía y paz estos momentos de dificultad.

1. Debe evitar a toda costa ser un extremista

Cualquier pequeño tropiezo lo hace sentirse fracasado y este modo de pensar lo puede conducir a un perfeccionismo que lo paralizará de avanzar hacia el triunfo pues cuando somos muy exigentes con nosotros cualquier caída nos tira al suelo y nos cuesta levantarnos nuevamente.

2. No generalice basado en una experiencia anterior

Por ejemplo, cuando algo no sale bien, o si alguien a quien usted admira se rehúsa a apoyarlo o rechaza lo que usted dijo o hizo, usted generaliza que otras personas lo van a rechazar también y eso le impedirá sentirse seguro de usted mismo y su auto estima sufrirá por temor al rechazo.

3. Use el filtro mental correcto

Cuando usted pasa por alto lo positivo que tiene en su vida y solo filtra las situaciones negativas y las coloca en su mente, usted está editando el guion de la película de su vida de una manera incorrecta pues está erradicando todo lo positivo que le traería felicidad y paz mental y estará permitiendo que entre solo la basura emocional que lo inducirá a pensar de una forma auto destructiva.

4. No se enfoque en lo negativo

Con esta manera de pensar usted tiende a tergiversar los hechos positivos para tornarlos en algo negativo. Por ejemplo, si se gana un premio, en lugar de disfrutarlo si usted se recrimina por no haber ganado algo mejor nunca va a estar satisfecho con sus logros. Si recibe un aumento de sueldo y usted se cuestiona porque no recibió una promoción a una jefatura no experimentará el sabor del triunfo.

5. No haga conclusiones apresuradas

El pesimista tiende a jugar el rol de psíquico o adivino. Si usted es pesimista y un amigo no le devuelve el dinero que usted le prestó el día que prometió, usted se dice a usted mismo que ya no le pagará. Si su pareja tuvo un contratiempo y llega tarde a la cita usted inmediatamente pensará que su pareja no la ama ni tiene interés en la relación.

Si usted pone estas etiquetas en otros, terminará recogiendo hostilidad y nadie querrá estar cerca de usted. Estas etiquetas tienden a adherirse en su mente con “goma loca” emocional y prácticamente son imposibles de despegar sin causar algún tipo de daño.

Por último, recuerde nuestro Buen Padre Dios nos recuerda por medio del profeta Isaías: “No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha”. Aunque muchas veces no veamos el final del túnel oscuro en el que sentimos que estamos, nunca olvidemos que: “Todas las cosas suceden para el bien de los que Dios ama” (Romanos 8:28).

Te invito a que puedas orar a nuestro Padre de amor y confiar en su providencia y en su amor. La esperanza es para nosotros los hijos de Dios, el camino seguro y eficaz de llegar a la fe y al conocimiento del amor=Dios.

Moisés López González, SDB

