



¿CÓMO SER MENTALMENTE FUERTES EN TIEMPOS DIFÍCILES?

■ Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

No cabe duda que los tiempos difíciles son inevitables, es durante estas duras etapas que necesitamos mantener una actitud mental fuerte. Actualmente estamos atravesando por cambios radicales tanto socialmente, políticamente como económicamente.

Dichos acontecimientos, pueden sumarse a nuestros problemas personales cotidianos (depresiones ya sea por situaciones familiares, estragos en la salud, crisis financieras, soledad, entre otros). Sin embargo, aunque no seamos culpables de algunas cosas que suceden, sí somos responsables de cómo actuamos y de la manera que reaccionamos ante ellas.

Sin un estado mental adecuado, los retos que nos pone la vida nos seguirán llenando de miedos, dudas y ansiedad, las cuales si no aprendemos a canalizarlas, nos llevarán a un estado de pensamiento negativo y depresivo. Cuando no nos sentimos con ánimo, es común que veamos que las cosas no tienen solución y que todo permanecerá igual, no obstante, existen tres áreas que si las ponemos en práctica, nos ayudarán a salir victoriosos de nuestras luchas y nos harán emocionalmente más fuertes, las cuales son:

1. Aceptar la realidad

Tener un punto de vista sensato nos permite reconocer cómo en realidad están sucediendo las cosas, aunque no estemos de acuerdo con ellas; evitar decir: “no debería de lidiar con esto” o “¿por qué me pasa esto a

mí?” Nos ahorrará mucho tiempo y energía, podremos aceptar lo que nos está ocurriendo y tomar control de nosotros mismos.

Lo que hacemos cuando nos enfrentamos a problemas, determina la rapidez con la que encontraremos una solución.

2. Se productivo

Preguntarse: “¿Qué puedo hacer ahora mismo para ayudarme?” Es la manera en la que enfrentaremos las circunstancias de una manera proactiva, y nos ayudará a administrar nuestros pensamientos y regular nuestras emociones; tal vez no sepamos qué hacer con exactitud para salir de nuestra situación, pero siempre será mejor estar en un modo activo, después de todo, pensar no es tan emocionante como actuar.

Incluso cuando no podemos resolver una situación como la pérdida de un ser querido, es recomendable no tener un comportamiento improductivo ni querer evadir la realidad, ya que solo prolongaremos más nuestro dolor y nuestro duelo.

3. No te enfoques en los pensamientos negativos

El poder de nuestra mente puede en algunas ocasiones actuar en contra de nosotros mismos, nuestros pensamientos negativos impiden que alcancemos nuestro potencial y nos limita para poder avanzar, así que pensar: “¡Ya no puedo más!”. Únicamente nos conducirá a tirar la toalla y sabotear nuestras metas.

Es importante recordar que no porque creamos o pensamos algo sea cierto, significa que lo sea.

Tener una buena fuerza emocional es como ir al gimnasio, es necesario “ejercitar” nuestro músculo mental para hacerlo más fuerte y así evitar que futuras crisis nos derrumben.

Amy Morin, autora del bestseller “13 cosas que las personas mentalmente fuertes no hacen”, recomienda que para salir triunfantes de nuestras batallas, es esencial no permanecer en el pasado, no perder el tiempo auto compadeciéndonos, no evitar el cambio y no estancarnos en las cosas que no podemos controlar.

Todos somos aptos para actuar con resiliencia, somos una especie altamente adaptable. Cuando lidiamos con las emociones “oscuras”, podemos cometer el error de pensar que no somos resistentes, incluso cuando sí lo somos. La investigación muestra que las personas resilientes pueden nombrar el espectro completo de sus emociones como parte de su proceso de curación.

Algunos dicen que ahora es el momento de ser nuestra mejor versión, que si no estamos en un estado de superación personal, algo está mal con nosotros.

No obstante, los estudios neurológicos sobre el trauma, tienen algo diferente que decir: Necesitamos crear tiempo y espacio para sanar, que simplemente llenar nuestros días con tareas y forzar una llegada de motivación extraordinaria podría obstaculizar nuestra búsqueda de resiliencia.