

# STOP CRISIS

*no dejes  
 que pueda  
 contigo*

*¿Harta de la crisis y su negatividad? ¡Y quién no! Deja de lado las quejas y potencia tu lado optimista. Te decimos cómo ser positiva... a pesar de todo.*

**C**ompras restringidas; preocupación por el futuro; angustia por no llegar a final de mes... ¿Te suenan? Son los gajes de una crisis que no solo ha dinamitado la economía, también está minando nuestro corazón con emociones negativas. Es posible que tú también estés pasando por un mal momento económico y profesional, pero esto no es excusa para que te conviertas en un ogro. La psicóloga Susana Méndez Gago, autora de *La bondad de los malos sentimientos* (Ed. B), nos da las claves para no dejarnos absorber por la negatividad colectiva.

## Digiere lo negativo

A veces, tendemos a negar que estamos pasando mal para poder continuar como siempre. Es como si no quisieras darte cuenta porque crees que reconocerlo lo hará más real de lo que ya es. Sin embargo, si no te paras a reconocer que no estás en tu mejor momento, te pasará factura después. Llama a las cosas por su nombre y asume lo ocurrido, y a partir de ahí, podrás ponerte manos a la obra para encontrar una solución. No hay nada malo en tener un bajón de vez en cuando. "Deprimirse no es algo que debemos vivir como malo; es una reacción natural ante un sentimiento de pérdida, de angustia o incertidumbre prolongadas. Cuando nos deprimimos, entramos en una especie de túnel que nos hace revisar nuestra vida y asimilar nuestras circunstancias. Puede suponer el principio de un cambio hacia una posición más saludable", dice Gago.

## Escucha tu angustia

¿Odiás ese sentimiento? Pues hay una buena noticia. Sentir angustia puede ayudarte. "La angustia es tan desagradable que tendemos a escapar de ella, pero tiene una función muy importante. Es como un piloto que te avisa, como la fiebre, de que estás en medio de una batalla interna, una contradicción entre lo que haces, piensas y sientes", explica la experta. Cuando te angustias, tocas fondo, y como no puedes hundirte más, tu única alternativa es salir a flote. Entonces es cuando empiezas a caminar de verdad, tras darte cuenta de que necesitas cambiar, mejorar, probar nuevas opciones, etc. Es cuando comprendes que no funciona según lo has estado haciendo hasta ahora y te lo replanteas todo. No puede ser antes ni después, sino cuando aparece. Aprende de tu dolor.

## Sigue adelante con estos consejos:

A pesar de la crisis y de sus consecuencias negativas, tenemos que continuar de la mejor manera posible sin desperdiciar el tiempo en quejas ni negatividad. Si estás de acuerdo, aquí tienes algunas ideas.

**Recolócate:** "Cualquier crisis es un proceso de mudanza y de cambio, supone recolocarnos y resituarnos", asegura Gago.

**Descúbrete:** Porque todos tenemos habilidades que desconocemos. Esfuérzate por encontrarlas y desarrollarlas. ¡Te sorprenderás de lo que eres capaz de hacer!

## Agudiza tu inteligencia:

Eres inteligente, pero quizá tengas que intentar agudizar tus pensamientos para encontrar una salida diferente. ¿Te atreves a intentarlo?

## Atiende a tus sentimientos:

"En las dos últimas décadas hemos vivido en un constante progreso y abundancia. Período en el que se han fomentado desde todos los ámbitos los sentimientos positivos como: la felicidad, el bienestar, la alegría, el optimismo. Pero se ha minimizado la importancia de otros sentimientos, y nuestra realización personal pasó a un segundo plano; es el momento de recuperarla", explica la autora.

**No te rindas:** Méndez Gago aconseja "ser valiente y continuar luchando cada día". Porque si te rindes, nunca sabrás hasta dónde podrías haber llegado.

## Sé asertiva, no agresiva

Algunas personas, ante la tensión de los malos momentos, descargan esta con los demás (y consigo mismo) a través de la ira y agresividad. "El impulso agresivo forma parte del ser humano y, de hecho gracias a que lo tenemos, podemos reaccionar ante situaciones de peligro", afirma nuestra experta. Pero esto no quiere decir que ceder a la agresividad te lleve a ningún sitio, salvo a conflictos con los demás, y contigo. La asertividad es una forma de expresión consciente, coherente y equilibrada, con el fin de comunicar tus ideas y sentimientos, o defender tus derechos. Y sin herir a nadie, desde un estado de autoconfianza, sin ansiedad ni rabia. La agresividad es signo de inmadurez mental y emocional. Ser asertiva te dará la fuerza y el impulso necesarios para ir hacia donde quieres y conseguir lo que te propongas, por muy negativas que sean las condiciones. En circunstancias difíciles, es cuando más debes esforzarte en suplir la agresividad y la negatividad inútil, por optimismo y proactividad. Aléjate de las personas pesimistas y de quienes se quejan o agreden verbalmente al resto de forma vacía. Y no seas jamás una de ellos.

## Aprovéchate del fracaso

"Todo fracaso lleva implícitos errores, y aprendemos más de los errores que de los éxitos. El sufrimiento que nos provoca queda grabado en la memoria, y permite cambiar de comportamiento y de actitud para no volverte a equivocar. El fracaso te invita por tanto a la superación y te puede hacer más fuerte", explica Méndez Gago. A veces ocurre que las cosas no salen como queríamos (tu empresa quiebra, te echan del trabajo, no consigues la beca, no te dan crédito...) y por ese motivo precisamente creemos haber fracasado, pero cuando el tiempo pasa nos damos cuenta de que no ha sido un fracaso, sino una desviación en el camino. Que hemos llegado a un destino nuevo en el que no habíamos pensado nunca. No haber conseguido algo puede abrirte otras puertas y crearte nuevas oportunidades. ■



## Saber es poder

Entender el porqué estamos como estamos, te ayudará a salir adelante. Lo averiguarás con *El ABC de la crisis*, de Arturo García Alonso (Everest)

✱ ¡Bloquearás las malas energías!