

PEQUEÑAS PAUTAS PARA MANEJAR SITUACIONES DIFÍCILES

- **Aceptar cómo me siento a cada momento.** En circunstancias excepcionales como las que estamos viviendo, lo más natural es encontrarse mal, o por lo menos, no encontrarse bien. ¡PERMÍTETE ENCONTRARTE MAL!
- **Buscar alguien con quien compartir cómo me siento.** Esto, además de darle un significado a lo que estamos viviendo, puede fomentar la empatía en los otros, y puede ayudarnos a comprobar que hay gente que tiene sentimientos parecidos a los nuestros. ¡NO ERES UN BICHO RARO NI ERES DÉBIL!
- **Establecer rutinas claras.** En un entorno tan cambiante como el que tenemos ahora mismo, esto puede hacer que nuestra vida sea un pelín más predecible, y dotarnos de cierta sensación de poder gestionar la situación.
- **Mantener cierto nivel de actividad.** Cuando empezamos a dejar de hacer cosas, es muy fácil entrar en una espiral en la que cada vez hacemos menos cosas, por falta de ganas. El mero hecho de hacer actividades, ya sean deportivas, de ocio o de cualquier otro tipo, va a mejorar nuestro estado de ánimo. ¡O TE MUEVES O CADUCAS!
- **Plantearnos pequeños objetivos diarios.** El orientar las actividades diarias a metas concretas es una manera de comprometernos con la realización de esas actividades. Es importante que esas metas incluyan hacer cosas gratificantes. Por ejemplo: “Hoy me propongo salir a dar una vuelta con mis amig@s (con mascarilla, eso sí)”.
- **Realizar actividades que me obliguen a centrar la atención en lo que estoy haciendo.** De esta manera evitamos empezar a darle vueltas a la cabeza a esos pensamientos que generan malestar y que no nos ayudan a resolver la situación.

- **Buscar qué he hecho en otras ocasiones para superar situaciones parecidas.** Es muy posible que en otras situaciones nos hayamos encontrado igual de mal que en la situación actual. Seguro que aquella situación la superamos con éxito. ¿QUÉ HICE? VOY A AVERIGUARLO.
- **Focalizarme en mi círculo de influencia.** Hay ocasiones en las que nos ponemos a intentar solucionar problemas que no dependen de nosotros. Esto nos lleva a una frustración terrible, porque es imposible encontrar esa solución que tanto deseamos. Como no la encontramos, seguimos dando vueltas y vueltas al tema, provocando así un malestar que va en aumento. Por eso es crucial saber identificar qué aspectos de la situación dependen directamente de mí, o sobre los que tengo una influencia, aunque sea indirecta, y aquellos sobre los que no tengo capacidad de control de ningún tipo. ¡NO ME PREOCUPO, ME OCUPO!

