

5 Maneras de Afrontamiento Cuando las Cosas Están fuera de Control

A veces ocurren cosas en la vida que usted no puede controlar. Pueden ser cosas levemente desagradables, como estar atorado en el tráfico, o muy dolorosas, como enterarse de que un ser querido está muy enfermo.

Cuando ocurren esos momentos, es fácil sentirse abrumado. Pero hay maneras de afrontarlos. Estas son cinco cosas que puede probar.

Uno: Fíjese en sus sentimientos. Trate de examinar sus sentimientos con curiosidad, no como cosas que son buenas o malas. ¿Se siente abrumado? ¿Cómo lo siente en su cuerpo? ¿Siente más tensión en los hombros? ¿El corazón le late más rápido?

Podría ser útil escribir lo que observa acerca de sus sentimientos y el efecto de sus sentimientos en el cuerpo.

Dos: Evite quedarse atrapado en una mentalidad perjudicial. Cuando se siente abrumado, es fácil ver todo desde ese mismo punto de vista. Trate de buscar cosas que le hagan sentir bien. ¿Es un día hermoso para salir a caminar? ¿Alguien dijo algo que le hizo sonreír o reír el día de hoy? ¿Ha tachado algunas cosas de su lista de cosas por hacer? Piense en lo que le va bien.

Tres: Concéntrese en las cosas que puede controlar. Pruebe pensar en las cosas sobre las que sí puede hacer algo. No hay mucho que pueda hacer sobre estar atorado en el tráfico. Pero puede controlar su respiración —y ayudar a bajar su nivel de estrés— dando respiraciones lentas y profundas. Y eso es algo.

Cuatro: Busque maneras de limitar las cosas que intensifican ese sentimiento de no tener control. Tal vez pueda limitar el tiempo que pasa con ciertas personas. Podría ayudarle limitar el tiempo que pasa mirando las noticias o que está en las redes sociales. Y tenga cuidado con respecto al consumo de alcohol o de drogas en modos que no sean saludables.

Cinco: Haga cosas que le den alegría. Llame a ese amigo que siempre le hace reír. Escuche su música preferida. Disfrute de un baño tibio. O tómese unos minutos para apoyar a otra persona que necesite ayuda.

La vida puede ser difícil a veces. Simplemente recuerde que las emociones intensas son temporales. Usted encontrará su camino a través de esos sentimientos.