

CÓMO HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS

Una guía de autoayuda

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo” (Juan 14:27).

En los momentos difíciles, una parte de ser emocionalmente resiliente es evaluarse a uno mismo. Cuando reconoces las cosas que suponen un desafío para ti, puedes escoger estrategias de afrontamiento que te ayuden a mantenerte sano. También puedes ayudar a otras personas. Para aprender más, consulta la guía de análisis “¿Cómo puedo ministrar a los demás durante una crisis?”.

■ PASO 1: IDENTIFICAR Y ACEPTAR

¿Cómo reaccionas ante las dificultades? La siguiente lista incluye algunas maneras en que las personas suelen reaccionar ante los desafíos que están fuera de su control. Ten en cuenta que reaccionar de diferentes maneras es natural y que es parte de la condición del ser humano. Puede que te resulte difícil, lo cual es muy normal. También puede que reacciones con resiliencia al hacer uso de recursos y de tus puntos fuertes. Marca todas las opciones que se apliquen a ti.

Ámbito emocional

- ☐ Negación
- ☐ Depresión, pesar
- ☐ Ansiedad, temor
- ☐ Ira, agitación
- ☐ Culpa

Ámbito físico

- ☐ Fatiga
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Trastornos del sueño
- ☐ Cambios en el apetito
- ☐ Tensión muscular
- ☐ Respiración superficial

Ámbito mental

- ☐ Juicio mermado
- ☐ Falta de memoria

- ☐ Facilidad para distraerse
- ☐ Sentido distorsionado del tiempo y de la realidad
- ☐ Pesadillas
- ☐ Recuerdos recurrentes

Ámbito social

- ☐ Soledad, aislamiento
- ☐ Dependencia
- ☐ Tensión conyugal o relacional
- ☐ Conflictos entre padres e hijos
- ☐ Proteccionismo

Ámbito espiritual

- ☐ Mayor dependencia de Dios
- ☐ Sentir que Dios te ha abandonado
- ☐ Falta de autoestima
- ☐ Dificultad para desempeñar prácticas religiosas como la meditación, la oración, la asistencia a la Iglesia, etc.
- ☐ Menor deseo de vivir una vida buena
- ☐ Pérdida de la esperanza

Reacciones de resiliencia

- ☐ Estar alerta/más preparado para reaccionar
- ☐ Mayor enfoque en el presente y en el futuro
- ☐ Mayor aprecio por los seres queridos
- ☐ Sentimientos de determinación, coraje, optimismo, creatividad, fe
- ☐ Deseo de conectar con otras personas y de ayudarlas
- ☐ Deseo de afrontar los desafíos y encarar las dificultades
- ☐ Encontrar una nueva definición de lo que es “un buen día”
- ☐ Mayor enfoque en pasar tiempo de calidad con familiares y amigos
- ☐ Mayor compromiso hacia uno mismo, la familia, los amigos y la fe

■ PASO 2: CENTRAR NUESTROS PENSAMIENTOS

En la vida experimentaremos acontecimientos y circunstancias extenuantes más allá de nuestro control. No obstante, lo que sí podemos controlar es el modo en que reaccionamos y nos adaptamos a esas circunstancias estresantes. Presta atención a tus pensamientos y piensa en cómo puedes orientarlos en una dirección que sea sana.

■ PASO 3: ACTUAR

Identifica las estrategias de afrontamiento que funcionan para ti. Practica esas estrategias en tu vida cotidiana. Repasa las estrategias que aparecen a continuación y que ya estés utilizando o te gustaría probar.

Ámbito emocional

- ☐ Anota en un diario personal tus pensamientos, sentimientos y experiencias
- ☐ Escucha música inspiradora
- ☐ Habla acerca de tus sentimientos
- ☐ Practica la respiración profunda, la meditación, el pensamiento positivo
- ☐ Permítete llorar
- ☐ Busca cosas que te hagan reír
- ☐ Pasa tiempo con mascotas

Ámbito físico

- ☐ Bebe agua y come alimentos saludables
- ☐ Duerme lo suficiente
- ☐ Realiza actividad física
- ☐ Toma los medicamentos necesarios
- ☐ Sigue una rutina regular
- ☐ Concédete recompensas
- ☐ Abraza a tus familiares y amigos y ten muestras apropiadas de afecto con ellos
- ☐ Recibe atención médica con regularidad

Ámbito mental

- ☐ Lee o escucha libros inspiradores
- ☐ Ayuda a los niños con sus tareas escolares
- ☐ Escribe relatos o poemas
- ☐ Haz una lista de prioridades y valores
- ☐ Establece metas a corto y a largo plazo
- ☐ Busca información fidedigna de fuentes fiables
- ☐ Tómate un descanso de las noticias

Ámbito social

- ☐ Pasa tiempo con familiares y amigos
- ☐ Participa en juegos con otras personas
- ☐ Relaciónate con personas importantes
- ☐ Invita a alguien a cenar
- ☐ Busca maneras de ayudar y servir a los demás
- ☐ Tómate un descanso de las redes sociales
- ☐ Únete a organizaciones comunitarias

Ámbito espiritual

- ☐ Reflexiona y medita
- ☐ Sé receptivo a la inspiración
- ☐ Concéntrate en lo que es más importante para ti
- ☐ Identifica lo que es significativo y observa el lugar que ocupa en tu vida
- ☐ Ora, canta
- ☐ Lee literatura inspiradora (discursos, música, pasajes de las Escrituras, etc.)
- ☐ Pide consejo a líderes de la Iglesia de tu confianza

■ PASO 4: ANALIZAR Y COMPARTIR

Comparte algunas de tus reacciones y estrategias de afrontamiento con familiares, amigos o tu sistema de apoyo. Analicen cómo pueden apoyarse unos a otros. Repasa y practica tus estrategias de afrontamiento siempre que experimentes desafíos o te sientas estresado.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS