

La mente **no entiende** de crisis... económicas

El temor y la zozobra que causan las dificultades económicas se pueden contrarrestar con realismo, motivación y enfoques alternativos

DESDE HACE POCO más de un año miles de páginas de diarios y miles de minutos de los informativos de televisión y radio tienen como protagonista a la crisis económica. Por ello es imposible no sentirse afectado, en mayor o menor medida, por sus consecuencias, vinculadas no sólo a la necesidad de solicitar nuevos créditos o alargar el plazo en el que pagar el préstamo hipotecario. Entre las miles de sensaciones que puede experimentar el ser humano, la incertidumbre se sitúa entre las que peor se toleran por ser la responsable de dudas, inseguridades, miedos y obsesiones que, a su vez, desencadenan la aparición de síntomas como el insomnio, desórdenes alimentarios, irritabilidad y somatizaciones que pueden mermar la salud física de las personas.

Incertidumbre, y mucha, es la que está generando la actual crisis, un sentimiento que ocasiona malestar, desconfianza y preocupación, lo que obliga a tener en cuenta el efecto psicológico que puede causar este nuevo contexto. Con el fin de reducir el riesgo de sufrir cuadros de estrés, ansiedad y depresión, conviene tomar una serie de precauciones y medidas que ayuden a sobrellevar esta situación sin que afecte al bienestar psicológico, en especial el de las personas proclives a padecer inestabilidad emocional.

Ganar en seguridad

Evitar los síntomas de estrés asociados a una exposición continuada a una situación poco previsible e inse-

gura precisa que quienes se sienten más afectados desarrollen una mentalización realista y positiva que les impida caer en el dramatismo. Para ello, un recurso útil consiste en la elaboración de un plan de prevención, una medida que permite ganar seguridad al mismo tiempo que posibilita una disminución del miedo y el impacto psicológico negativo.

Pero aún resulta más beneficioso equilibrar el estado de ánimo a través de la asunción realista de que se tendrá que convivir durante un tiempo con la crisis económica, en lugar de preguntarse constantemente por qué ha sucedido, no dejar de lamentarse por ello, buscar a los culpables o angustiarse preguntándose cuándo finalizará. Estos pensamientos sólo sirven para mantener la sensación de malestar, mientras que el objetivo es alimentar un clima de percepción de control sobre la situación, muy importante en un contexto económico cambiante. De este modo, aumentará la confianza porque se toma conciencia de las alternativas reales actuales si la situación se mantiene o, incluso, empeora. El resultado es una sensación de sosiego que permite sobrellevar la incertidumbre económica mientras ésta continúa.

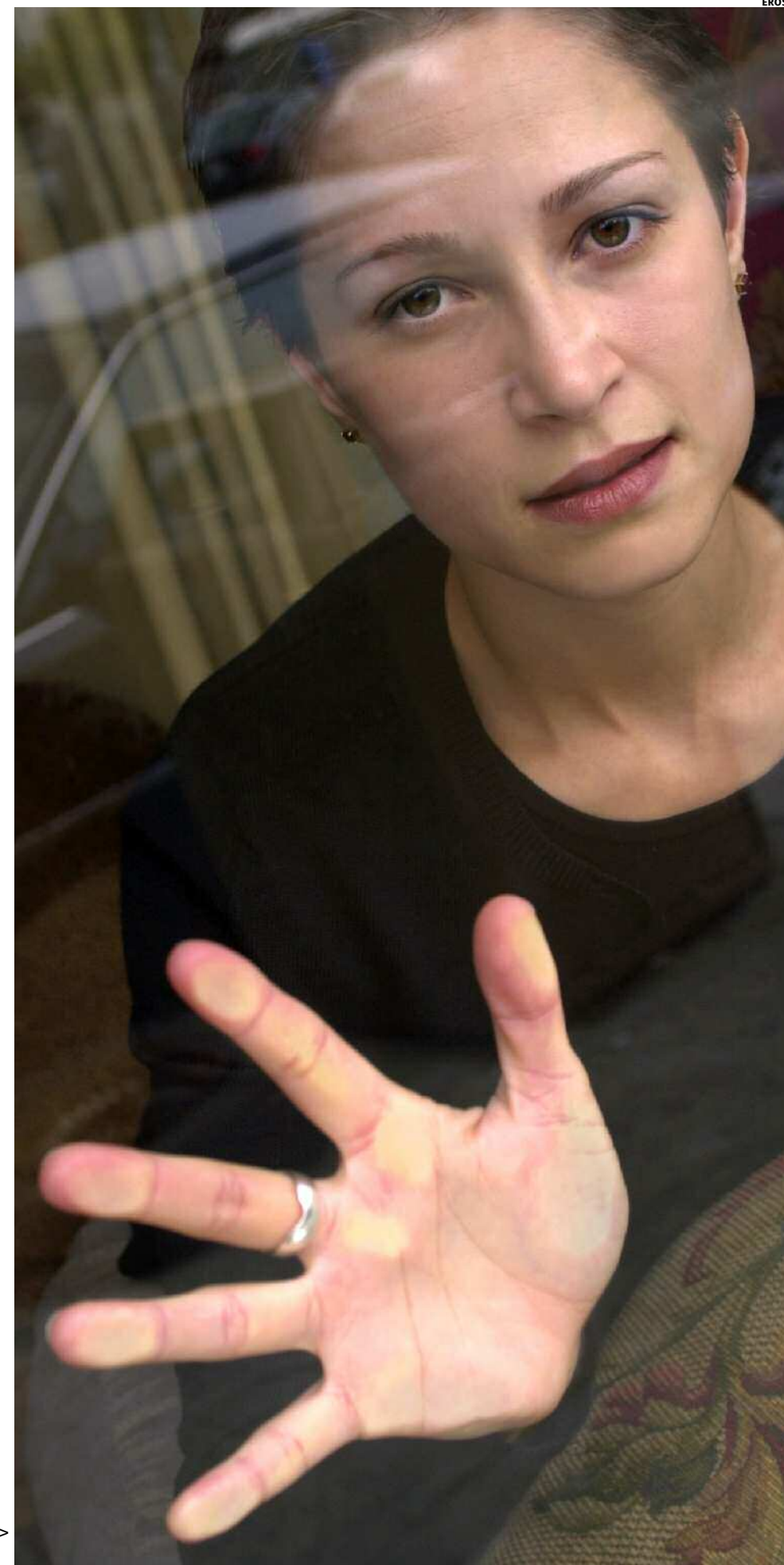
Medidas para aumentar la motivación y evitar el dramatismo

La mente no entiende de crisis económicas, sólo reacciona con angustia a pensamientos negativos. Del mismo modo, responde con motivación a es-

tímulos positivos. Por tanto, se deberá pensar en objetivos a corto plazo para salir adelante y poder actuar con celeridad e incrementar la satisfacción personal. Es la manera de afrontar el problema de forma productiva. Por ello hay que comprender que sufrir algunos síntomas relacionados con la ansiedad y el estrés es normal, aunque si prevalecen y merman de manera clara la salud, manifestándose con insomnio, ataques de pánico, pérdida significativa de peso, sentimientos de desesperación, tristeza, rabia y hostilidad hacia los demás, se deberá recurrir a un profesional para que estos no se apoderen de la situación y surja un cuadro depresivo o un trastorno por ansiedad.

El primer paso de las personas que se han visto perjudicadas de forma directa por la crisis económica es el de darse un tiempo para asimilar la situación y no tomar decisiones drásticas ni precipitadas. En estos casos la rabia y la tristeza pueden llevar a adoptar soluciones erróneas. Tampoco conviene destinar mucho tiempo a buscar quién o qué ha provocado que la situación cambie a peor, ya que podría acarrear conflictos indeseados y mantendría las emociones negativas durante más tiempo.

Después de haber concedido un margen de tiempo para la asimilación es importante no caer en la desesperación y poner en marcha soluciones realistas. Con ello se evitará que la mente caiga en un negativismo que merme las energías para salir del problema. Si se enfoca la mente hacia las alternativas posibles se conseguirá >



pensar de forma productiva para actuar con decisión, lo que hará las funciones de antidepresivo y ansiolítico y permitirá ver más allá del problema actual.

Otra de las medidas que contribuyen a evitar o superar estados de ánimo negativo es la **activación de la imaginación** para estructurar un plan de alternativas y objetivos que, en ocasiones, se pueden acompañar de la asesoría de profesionales de la gestión económica y, por qué no, de la salud mental, para determinar las opciones reales con firmeza y motivación.

Otra forma de mantener el espíritu positivo es **percibir el problema como algo caduco**. Ninguna crisis económica ha sido perpetua. Forma parte de un ciclo normal que se va repitiendo y que garantiza que en un tiempo no muy lejano se recuperará el orden. Si se actúa según el plan organizado de acuerdo a las prioridades de cada persona o familia, la satisfacción no tardará en aparecer y se tolerarán mejor las dificultades que surjan. La constancia y fidelidad al plan elaborado en tiempos difíciles garantiza que no se caiga en un malestar emocional que perjudique no sólo la salud sino las posibilidades de remontar la situación.

Darle la vuelta a la situación

Aunque resulte difícil encontrar la parte positiva de situaciones límite, como puede ser una crisis económica, cada persona y familia debe esforzarse por revertir ese momento dramático motivado por una situación de desempleo, de impagos... Lo más importante es **no perder o recuperar la situación de control**. De esta manera, aumentan las posibilidades de que la tensión se mitigue o desaparezca. Para ello es determinante mantener una actitud práctica y activa y apoyarse en las personas más allegadas, así como desarrollar actividades diarias en forma de obligaciones que sustituyan una jornada laboral. Es así como se evitará que la persona se encierre en sí misma, ya que la inactividad y el aislamiento sólo sirven para empeorar el ánimo.

Dado que a la mente le sienta bien tener objetivos que cumplir a diario, es fundamental programar una agenda que incluya diferentes actividades. Una opción es destinar más tiempo a



PUNTOS CLAVE para superar situaciones críticas:

- Aceptar la situación
- Centrarse en la experiencia personal
- Ser realista
- Pensar en un plan alternativo
- Posponer algunos proyectos
- Aumentar otros valores no económicos

lo que antes no se podía atender por estar demasiado ocupado, como los hijos y la familia en general, las amistades e, incluso, aquellas labores que puedan resultar placenteras, como el deporte o la lectura. También puede ser la oportunidad para realizar algún curso que permita reciclarse laboralmente y aprovechar el tiempo para encontrar un trabajo mejor del que se disponía.

La pérdida de lo material y económico puede abrir la puerta a lo humano. Es importante sentir que durante una situación difícil se está cerca de los demás y que se cuenta con su apoyo: se genera sentimiento de grupo y, por tanto, se hace más llevadero el problema. Además, es una forma de aumentar el nivel de energía con el que afrontar las dificultades a través de una mentalidad más positiva, alejada de sentimientos negativos. //