



5 CLAVES PARA DETERMINAR LA GRAVEDAD DE TU MALESTAR EMOCIONAL

Lidia Martín
PSICÓLOGA



Lidia Martín PSICÓLOGA
www.lidiamartin.com

5 CLAVES PARA DETERMINAR LA GRAVEDAD DE TU MALESTAR EMOCIONAL

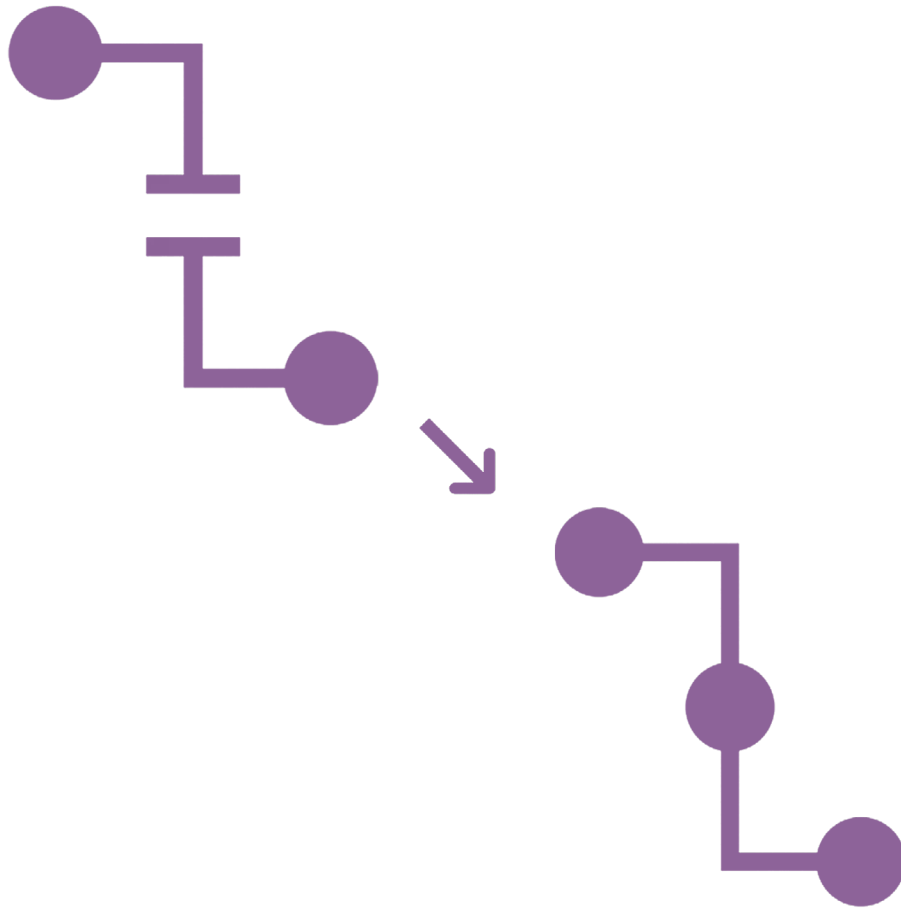


El malestar psicológico no surge de la nada. Es fruto de un proceso.

Conocerlo es fundamental para saber abordar los problemas a tiempo, así que echa un vistazo a este esquema y pregúntate dónde lo ubicas, ya seas tú quien lo está pasando o alguien más.

A partir de ahí, toma las medidas oportunas para recuperar la estabilidad cuanto antes.

Esto es lo que pasa a nivel psicológico... >>>>>



1ª CLAVE

REACCIONES PUNTUALES

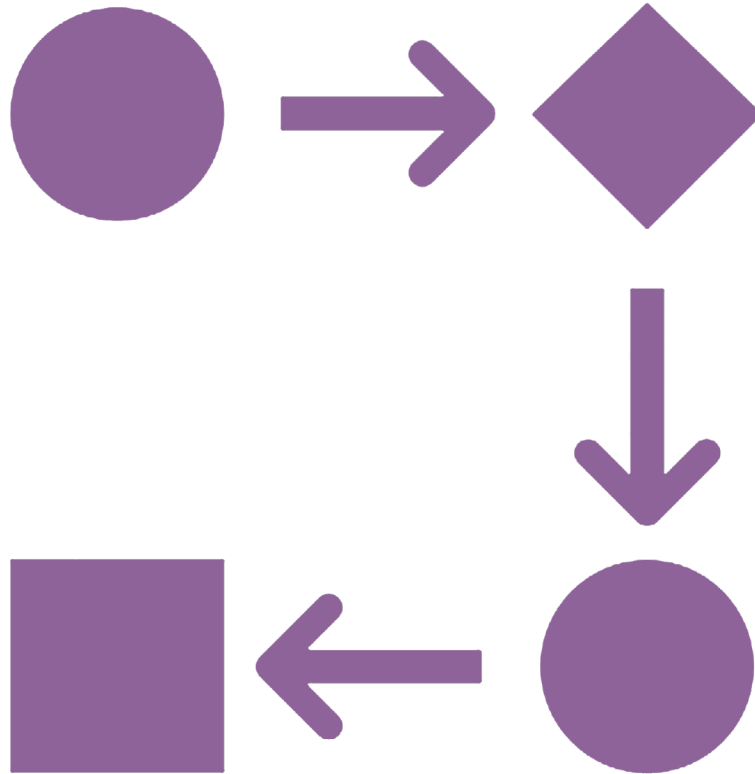
Ante una situación que nos desestabiliza (un cambio, p.e.), solemos sentirnos DESBORDADOS, con bastantes INCERTIDUMBRES y la sensación de que estamos INDEFENSOS.

5 CLAVES PARA DETERMINAR LA GRAVEDAD DE TU MALESTAR EMOCIONAL

No hay problema mientras sean reacciones sueltas y puntuales. De hecho, pueden ser signo de salud mental, porque indican que REACCIONAMOS ante lo que hay fuera.

Suelen poder manejarse individualmente o compartiéndolas simplemente con alguien cercano, para drenar el malestar.

El problema viene cuando esos síntomas empiezan a conectarse de forma estable unos con otros, y a componer cadenas.



2ª CLAVE

LA CADENA DE SÍNTOMAS

Cuando el desbordamiento o ingobernabilidad (estrés) se mantienen, surgen ciertas señales físicas y psicológicas que no solemos reconocer como estrés, pero nos dicen que paremos.

De las psicológicas, el insomnio y la ansiedad (mala gestión de la incertidumbre) son las más frecuentes.

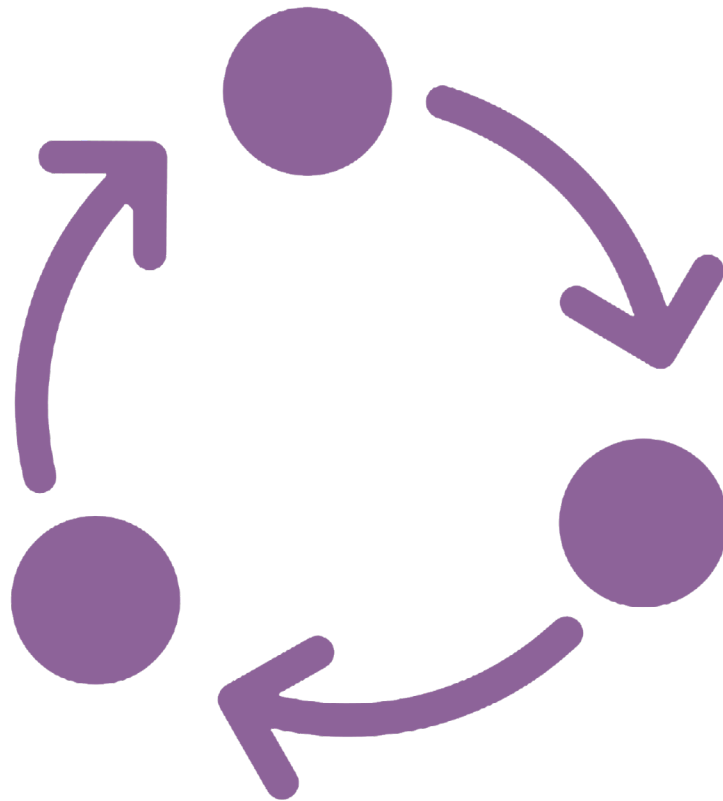
Esta CONEXIÓN, con el paso del tiempo, puede dar lugar a problemas del estado de ánimo (depresión, p.e.), siendo una de sus principales señas de identidad la indefensión (“No hay nada que pueda hacer”).

De lo puntual, entonces, hemos pasado a una CADENA DE SÍNTOMAS relacionada con los tres problemas de salud mental que más nos aquejan en nuestro tiempo: ESTRÉS-ANSIEDAD-DEPRESIÓN. Tenemos que hacer algo.

En estos casos, los síntomas han de observarse muy de cerca y, si la persona ve que con su círculo de confianza o sus medios no es capaz de volver rápidamente al orden anterior, es tiempo de empezar a PENSAR SERIAMENTE EN PEDIR UNA AYUDA ESPECIALIZADA.

Este es, de hecho, el mejor momento para hacerlo: el problema aún no se ha establecido, sino que solo da los primeros síntomas. Aún hay mucho que se puede hacer y es relativamente sencillo salir del bache.





3^a CLAVE

**EL CÍRCULO
VICIOSO**

Es habitual pasar a un círculo vicioso CUANDO NO SE PIDE AYUDA convenientemente (o si la persona tiene la tendencia a intentar dejar las cosas pasar y abordarlas solo desde su propia intuición).

Esperar a que “se resuelva solo”, o el famoso “ensayo y error” nos quitan un tiempo precioso. ES IMPORTANTE ACERTAR, ENTONCES, Y HACERLO PRONTO.

Sabemos que estamos en un círculo que se complica cuando el desbordamiento no solo no se reduce, sino que se mantiene y aumenta. Está siendo alimentado por los otros dos frentes:

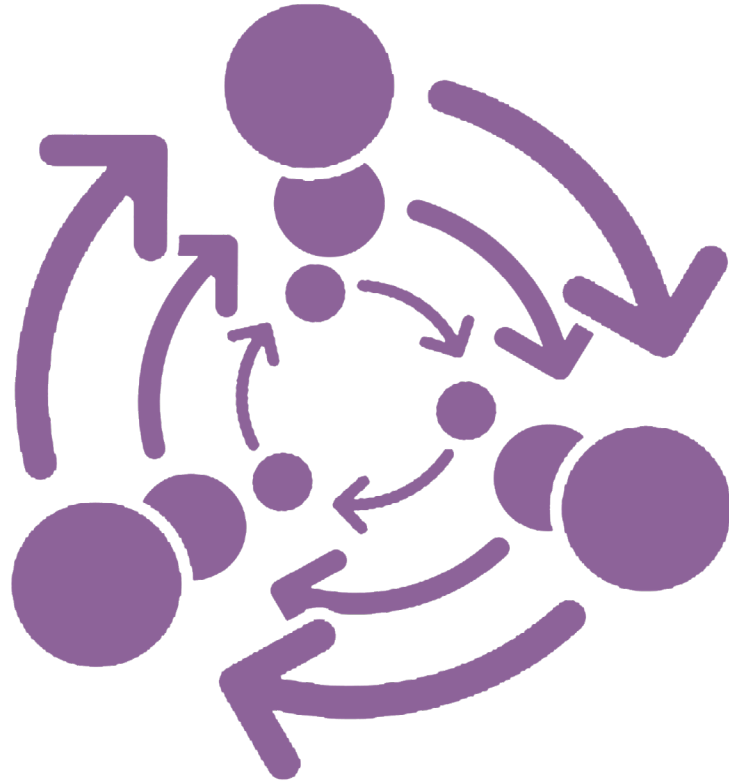
- “¿Será esto siempre así?” (Ansiedad)
- “Siento que no puedo hacer nada al respecto, así que voy a peor. Me hundo”. (Ánimo depresivo)

Este círculo no solo AVANZA en sentido estrés-ansiedad-depresión, sino TAMBIÉN A LA INVERSA: el bajo ánimo complica la incertidumbre (ansiedad) y esta última aumenta la sensación de ingobernabilidad (estrés).

Entre esta fase y la anterior suele ser el tiempo ideal para pedir ayuda. Es cuando el problema empieza a LIMITARNOS LA VIDA. Esa es LA CLAVE.

Cuando en la consulta profesional estamos frente a un círculo vicioso, solemos intervenir en los diferentes frentes a la vez, y especialmente en los que iniciaron el problema, que suelen ser focos de estrés y desbordamiento.





4^a CLAVE

LA ESPIRAL
QUE SE COMPLICA

Cuando un círculo vicioso se deja sin intervenir, generalmente la situación no se resuelve, sino que el problema VA A MÁS y EMPEORA RÁPIDAMENTE.

5 CLAVES PARA DETERMINAR LA GRAVEDAD DE TU MALESTAR EMOCIONAL

La espiral que surge como producto de dejarlo pasar o no abordarlo bien, resultar

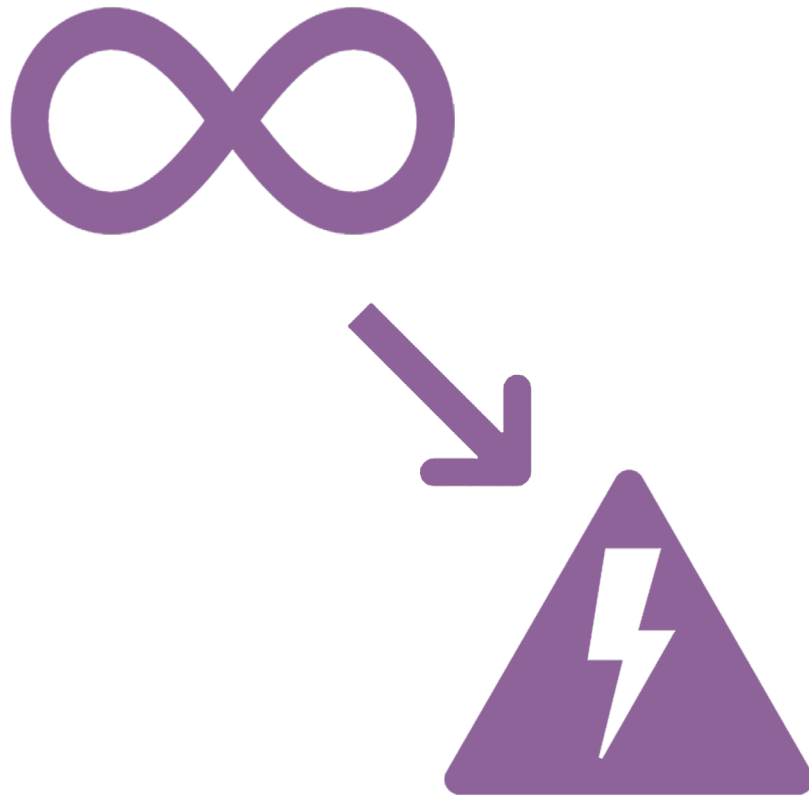
- en un problema que cada vez se hace más CONTAMINANTE, impregnando cada área de la vida (espiral expansiva)
- y haciendo que el hundimiento sea cada vez MÁS PROFUNDO (como la espiral de un tornillo clavándose en una superficie. Ahí es casi imposible sacarlo sin las herramientas adecuadas).

Con la VIDA LIMITADA de forma importante, la AYUDA psicológica PROFESIONAL no suele ser opcional, sino NECESARIA

Puede necesitarse incluso alguna AYUDA FARMACOLÓGICA que complemente la terapia, porque el desgaste es ya muy importante y las fuerzas están mermadas como para seguir bien la intervención terapéutica.

Ante este proceso largo de “cocción”, se requerirá un recorrido importante también para poder ir revirtiendo el problema y atajando los efectos colaterales que, sin duda, ya se habrán ido estableciendo.





5ª CLAVE

**BUCLE
AUTODESTRUCTIVO**

Lo peor que puede pasarnos a nivel de EMPEORAMIENTO es ignorar sucesivamente las señales que nos iban indicando un cambio de fase.

5 CLAVES PARA DETERMINAR LA GRAVEDAD DE TU MALESTAR EMOCIONAL

Pedir ayuda sigue siendo uno de los gestos que más nos cuesta, y no solo nos sucede con la profesional. Creemos que es un signo de debilidad o humillación, cuando en realidad muestra profunda inteligencia, al poner todos los recursos al alcance para conseguir un fin: resolver el problema que nos complica la vida.

Debido a la DESINFORMACIÓN que rodea todo el mundo de lo psicológico aún, y a muchos prejuicios y mitos, solemos tardar demasiado en pedir ayuda y, cuando se llega en estados tan deplorables, recuperar la normalidad anterior se hace muy complicado.

En este punto, la persona ha entrado en un BUCLE AUTODESTRUCTIVO en que prácticamente ha quedado difuminada como individuo:

- se desconoce,
- funciona como un autómeta,
- actúa a la desesperada,
- se autolesiona,
- boicotea,
- empieza con adicciones,
- o incluso piensa y planifica su muerte, entre otras acciones.

Es el punto en el que la INTERVENCIÓN resulta más COMPLEJA y el PRONÓSTICO PEOR, pero siempre hay cosas que pueden hacerse (muchas veces ya incorporando a la familia al proceso) para poder reorientar la situación.



¿Y SIENDO CRISTIANO?

¿PASA TODO ESTO DE LA MISMA MANERA?

Después de muchos años atendiendo en consulta a cristianos y no cristianos, veo patrones similares en la forma en la que se presentan los problemas, pero no tanto en la manera en que los enfrentamos, para bien y para mal.

Los cambios de la vida nos desestabilizan como a los demás, pero nos movemos por convicciones, promesas y esperanza distintas, sin duda. ¡Eso hace una diferencia vital y ayuda muchísimo! Sin embargo los cristianos aún estamos a años luz de usar todos los recursos a nuestro alcance, y eso lo complica todo:

- Dios está en nuestra ecuación para la solución del problema,
- pero Él nos dota de recursos que no estamos aprovechando.

¿Sabemos cómo “aterrizar” los principios bíblicos en acciones concretas frente a esos malestares? ¿Estamos usando el conocimiento que Dios nos permite alcanzar a través de la ciencia, o lo rechazamos a menudo?

¿Has pensado que, igual que la Biblia no nos cuenta cómo funciona el hígado, tampoco nos da demasiadas pistas sobre cómo detener el tren de pensamiento, por ejemplo, o cómo dirigirnos de forma práctica hacia que cada día tenga su propio afán?

El principio bíblico está ahí, Dios nos ayuda en nuestra incapacidad, pero lo hace también a través de recursos de gracia que pueden implicar personas y conocimiento científico. La cuestión es ¿los estamos usando?

La terapia psicológica NO ES IMPRESCINDIBLE, sin duda, pero es una AYUDA LEGÍTIMA que, cuando se desarrolla por personas que entienden lo que nos sucede y conocen bien el texto bíblico, nos ayudan a los cristianos a aterrizar esos principios bíblicos acerca del dolor en acciones concretas que la ciencia también ha demostrado como útiles.

Los cristianos deberíamos ser los más amantes de una ciencia que busca la verdad y que, cuando es seria, la encuentra, aunque la exprese en términos diferentes que el texto bíblico.

- No dejemos, entonces, de pedir ayuda por creer que es falta de fe (cuando *“Dios está conmigo entre los que me ayudan”*, como dice el Salmo 118:7).
- No rechazemos ayuda farmacológica o médica para una mente y química que también enferman (ya que no nos negamos para los demás temas médicos cuando es necesaria).
- Dejemos de buscar soluciones desesperadamente en sitios inapropiados, con terapeutas que no nos entienden (donde no podemos traer la fe a la consulta sin parecer “bichos raros”), o con materiales de autoayuda secular que choquen frontalmente con nuestra visión de fe y puedan confundirnos.

Material extraído y adaptado del libro
**“PSICOLOGÍA DEL CAMBIO:
preparados para un nuevo comienzo”**,
de Lidia Martín
con The Agustin Agency (2021)

(Modelo de Sufrimiento)



Lidia Martín PSICÓLOGA
www.lidiamartin.com