

AFRONTAR

En nuestra vida todas las personas experimentamos estrés, adversidad y crisis. Esto puede deberse a: la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una discriminación, un defecto físico, una enfermedad grave, la violencia intrafamiliar, etc. Estas situaciones hacen que nos sintamos deprimidos, temerosos o confusos, pero si utilizamos estrategias adecuadas para afrontarlas, podremos salir fortalecidos de ellas.

Para aliviar el dolor, el estrés o el sufrimiento provocados por una situación negativa existen distintas formas de “afrontarlas”. La elección de la estrategia depende de la situación y de la persona.

Afrontar centrándose en el problema

Es lo que debemos hacer cuando el problema es factible de solucionar. Las personas que afrontan las dificultades centrándose en el problema experimentan menos depresión durante y después de situaciones estresantes.

Entre las estrategias que ellas mencionan están:

- Concentrar los esfuerzos en hacer algo respecto al problema.
- Desarrollar una estrategia o un plan de acción, y llevarlo a cabo.
- Buscar consejo de otras personas.
- Hablar con alguien que pueda hacer algo al respecto.

Afrontar centrándose en las emociones

Si la situación que enfrenta es incontrolable o lo/a tiene demasiado abrumado/a por emociones negativas, es preferible afrontarla centrándose en las emociones.

Puede utilizar una estrategia conductual:

- Distraerse (ir al cine o a tomar café con amigos).
- Hacer ejercicio físico (salir a caminar para energizarse).
- Buscar apoyo emocional de personas cercanas.

O una **estrategia cognitiva**:

Buscar el lado positivo del trauma.

Para encontrar algo bueno o valioso en una pérdida o en un acontecimiento negativo es necesario ampliar la mirada, valorar la vida y significar el hecho negativo de manera menos permanente o abarcadora.

Algunas personas sostienen que –en momentos de adversidad– sus relaciones interpersonales se han hecho más profundas y significativas. Otros expresan que han crecido interiormente y descubierto fortalezas que ni siquiera sabían que tenían. La mayoría expresa un aprecio renovado por la vida y un llamado a vivir con mayor plenitud el presente. Algunas de las experiencias



transformadoras que mencionan los sobrevivientes de traumas son:

- Renovada creencia en su capacidad para resistir y salir adelante.
- Mejora en sus relaciones cercanas (descubrieron quiénes eran sus verdaderos amigos).
- Mayor compasión por los que sufren.
- Desarrollo de una filosofía de vida más profunda y satisfactoria.

Buscar el apoyo social

Recurrir a los demás en momentos de tensión, aflicción y trauma es una de las estrategias más eficaces que existen. Varios estudios demuestran que el apoyo social no solo hace que las personas estén menos deprimidas y angustiadas, sino que incluso mejora el sistema



claves del
bienestar

inmunológico, permitiéndoles sanar más rápido o resistir mejor las enfermedades graves.

Aprender a disputar tus creencias pesimistas

Ser capaz de interpretar positivamente acontecimientos adversos es una de las claves del bienestar. Esta habilidad –propia de las personas optimistas– puede aprenderse mediante la técnica propuesta por Seligman (2002), conocida por el acrónimo ABCDE (Adversity, Belief, Consequence Dispute, Energize):

1. (A) Identifique y describa (por escrito) el acontecimiento adverso.
2. (B) Identifique y registre todas sus creencias negativas (p.ej. ‘tengo mala suerte’ ‘siempre me faltan el respeto’).
3. (C) Identifique las posibles consecuencias de sus creencias, sobre sus sentimientos y conducta.

4. (D) Dispute sus creencias e interpretaciones, póngalas en duda, busque otras razones posibles. Esta es la parte más difícil. Pregúntese ¿Qué pruebas concretas tengo de esto? ¿Qué otras explicaciones hay? Si fuera cierto ¿qué es lo peor que podría pasar? ¿Qué puedo hacer para resolverlo?.
5. (E) Plántese explicaciones más optimistas. Verá que aumentará su energía, disminuirá la ansiedad y podrá disponerse de manera más creativa para enfrentar la situación.

Para aprender a disputar sus creencias es indispensable aprender a reconocerlas y distinguir las de los hechos ocurridos. Si le es difícil identificar o disputar sus propias creencias pesimistas, puede pedir ayuda a un amigo.