



Cómo cuidar nuestra mente II

Consejos prácticos

Introducción

La semana pasada vimos con asombro que la mente es el órgano de nuestro cuerpo más descuidado; así como cualquier otro órgano vital, tal como el riñón o los pulmones, la mente ayuda a que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.



Ésta constituye el área pensante del individuo y debe estar sana; hay muchos problemas que frecuentemente la afectan, como la preocupación, pero todos pueden ser resueltos enfrentándolos de manera correcta.

La mente es el lugar donde más común de la mente es la depresión; el catarro mental. Cuando la mente se agota viene la depresión.

Usted ha oído hablar de cómo se congestionan las redes de comunicación, de repente las líneas de comunicación se retrasan, se desvían, etc. Sucede porque se acumuló demasiado trabajo en la central telefónica o celular, hay una sobrecarga de trabajo y el funcionamiento se altera; la calidad y la funcionalidad se ven afectadas.

Lo mismo sucede con las plantas de energía, cuando éstas se ven afectadas por el alto consumo y se acumula una gran cantidad de trabajo; vienen los apagones de luz.

De la misma manera, exactamente igual, la mente se congestiona; esa congestión se traduce en estrés, ansiedad, depresión u otros trastornos que pueden afectarla seriamente. Por eso no me canso de repetir que la mente es un órgano real, tan real como el corazón, y que debemos aprender a cuidarla, pues es causa principal de problemas, enfermedades y desórdenes.

Cómo enfrentar las preocupaciones

¿Cómo podemos cuidar nuestra mente? Es muy importante que aprendamos a cuidarla, porque una vez que se descuida, restaurarla no es tan sencillo como pudiéramos pensar.

La excesiva preocupación lleva a muchas personas a estar bastante más estresados que otros. **Reaccionar bien en vez de reaccionar inmediato** debe ser el orden a seguir, se debe pensar creativamente para hacer uso pleno de todos los recursos a nuestro alcance para enfrentar dicha adversidad.

Hay que **despejar la mente** de todas aquellas emociones que confunden o desorientan: ira, cólera, rencor, resentimiento, etc. Se debe determinar lo más pronto posible y con la mayor claridad qué parte del problema y de su solución verdaderamente le pertenecen a uno. No hay nada peor que ser el 'dueño' de un problema que no es de uno o para el cual uno no tiene posibilidad alguna de contribuir a su desaparición.

Debemos aprender a **limitar el alcance del impacto** de una adversidad. Por ejemplo, de repente el neumático de tu auto se desinfla y sufre un daño, esto no debe causar una discusión tensa en la oficina, con tu familia o pareja. Aprendamos a evitar al máximo que las adversidades en determinadas esferas contaminen a las demás: ya sea la familia, el trabajo, los deportes, etc.



Es bueno **limitar la duración del daño** que cause tal adversidad. Por ejemplo, estás en la parada esperando el autobús y éste no se detiene; una persona puede traer esto toda la semana, preocupada por ello; otra persona puede tener turbada su mente sólo durante 5 minutos y luego ya está pensando y haciendo algo distinto.

También es importante **buscar ayuda** con alguien de confianza, que esté preparado y con quien puedas hablar con la verdad para que te ayude a evaluar la situación que te está afligiendo.

Trata de **evitar que las preocupaciones te manejen**, deterioren tu comportamiento y originen problemas físicos; las tensiones pueden causar serios problemas de salud.

¿Cuál es la actitud correcta?

No es el estrés lo que enferma a una persona, sino la actitud con la que se enfrenta una situación difícil y la manera en que se combate; quien tiene control sobre su existencia tiene más probabilidades de sentirse bien que aquel individuo que le permite a la vida llevarlo de un lado a otro.

Un error común y muy de nosotros los latinoamericanos, es pensar que las cosas se van a solucionar sin nuestra intervención; lo cierto es que no hay que quedarse paralizado, inactivo y atemorizado. Los miedos se resuelven cuando los enfrentamos.

Recuerda que los problemas se encogen de tamaño, se hacen pequeñitos cuando uno los enfrenta; mientras no los enfrentamos se ven gigantes, como monstruos que están desanimándonos constantemente.

Con miedo no podrás resolver el problema. Por ejemplo, si eres mujer puedes tener un dolor de pecho y creer que es un cáncer de seno; no es lamentándote como arreglarás ese problema, ¡ve a un médico! A lo mejor lo que tienes es simplemente inflamación de un ganglio.

Si en tu matrimonio tuviste un problema, ¡actúa! Habla con tu pareja y hagan un plan para resolver aquello que aqueja a ambos. Cuando tenemos un plan nos sentimos más en control y menos vulnerables.

¿Trabaja tu mente más rápido que tú? ¿Eres presa de situaciones negativas? ¿Está abrumada tu mente con gran cantidad de tareas que no son necesariamente divertidas, pero que se acumulan diariamente? ¿No tienes pausas para hacer ejercicio, descansar, dedicarte a un hobby o leer?

Presta atención a tus pensamientos, ¿cuál es el tono general de lo que piensas, negativo o positivo? Una actitud optimista mejora la salud. Repito las palabras del doctor **Edmund J. Bourne** -autor del libro *"The Anxiety and Phobia Workbook"*- afirma que para disfrutar de un bienestar completo todos necesitamos hallar "un significado, un propósito y una espiritualidad".

Debemos fijarnos objetivos reales, a fin de fomentar la necesidad que tenemos de un propósito. Si nos fijamos objetivos irreales, no vamos a tener un propósito por el cual vivir.

¿Qué significa tener necesidades espirituales? Por ejemplo, seguramente reconoces tu deseo de amar y ser amado, esa es la base de una necesidad espiritual, es la más grande. También necesitas sentirte seguro, protegido, con esperanza y confiado; son necesidades que inspiran a muchos a buscar a un 'ser supremo', a Dios.

Cuando estemos preocupados no olvidemos que es porque estamos vivos, no se trata de posponer las responsabilidades, sino tratar de ejecutarlas de la mejor manera.

La virtud de la fortaleza

La ocupación es un medio excelente para alejar las preocupaciones. Mantente siempre ocupado para que así logres expulsar lo más lejos que se pueda a la preocupación; la actividad es un medio excelente para combatir las enfermedades del espíritu.

Es importante que no te disgustes por pequeñeces, no permitas que las insignificancias, como destructores come-genes, derriben ese gran roble que es nuestra personalidad.



Si algo ya sucedió y no puede cambiarse, pues di: *"así es, o así fue y no puede ser de otro modo"*. ¿Para qué llorar por la leche derramada? ¿Para qué estar dándole vueltas a lo mismo, si esa situación ya pasó? Más bien,

lo que debes hacer es tomar la responsabilidad de lo que ha sucedido.

Date a ti mismo periodos cada vez más cortos de tiempo de preocupación, déjalos para más tarde. Si estás trabajando y empiezas a preocuparte por algo, posterga esa preocupación para dentro de un rato, pueden ser 5 minutos, después una hora e incluso hasta la noche.

Dependiendo de la severidad de tu problema y de lo insistentes y frecuentes que sean los pensamientos obsesivos, puedes decidir dejarlo para 5 minutos después, después trata de posponerlo de nuevo cuando hayan pasado esos 5 minutos y así sucesivamente.

Hablamos de uno de los grandes defectos de nuestro mundo que es la voluntad débil. La voluntad

es la decisión, es cuando nos resolvemos a tomar acciones. Las personas parecen estar vacunadas contra todo tipo de esfuerzo, le tienen miedo; pero el placer, la comodidad, los caprichos y la superficialidad son la ley de muchísimas personas. Todo parece hacernos ver que la fortaleza de la voluntad cada día es más escasa en el mundo.

Por ejemplo, cuando hay un problema familiar, lo más fácil es destruir el matrimonio; porque no hay esfuerzo para construirlo. El divorcio se presenta como una salida muy práctica y atractiva. Los niños y los jóvenes huyen de cualquier esfuerzo. Obsérvalo, no quieren esforzarse en la escuela, en la casa, inclusive en el ejercicio que les hace tanto bien. Hoy, el placer sexual es lo más importante para muchos.

Nos preguntamos ¿por qué tanta debilidad? ¿Por qué tanto miedo al esfuerzo? ¿Por qué tantas preocupaciones y dificultades que las personas no saben cómo enfrentar?

Una persona que es fuerte ante las adversidades es aquella que, en situaciones que pueden atentar contra ella, resiste las influencias perjudiciales, soporta todas las molestias que encuentra y se entrega con valentía para vencer las dificultades.

¡Oh, qué hermosa es la virtud de la fortaleza! Hace que la voluntad no se doble ante las dificultades, las tentaciones, los desánimos y los problemas, sean éstos grandes o pequeños, de la vida diaria; la voluntad te convierte en un valiente para enfrentarlos.

La debilidad de voluntad

Resistir las dificultades y soportar las molestias es el primer paso. Hay muchas personas que no son capaces de soportar ni la más pequeña molestia, otras no resisten las influencias que les hacen daño. ¿Por qué sucede esto? Simplemente porque no han cultivado la fortaleza de espíritu, ésta hace que la voluntad debilitada se haga fuerte.

La voluntad debilitada cae fácilmente ante las dificultades por más pequeñas que éstas sean. **El que no está acostumbrado al esfuerzo difícilmente podrá soportar las dificultades de la vida**, esto es una gran verdad.

Muchas personas pierden su trabajo por alguna razón, justa o injusta, y eso los lleva a cruzarse de brazos por un tiempo; no hacen un esfuerzo para

buscar trabajo y la mujer tiene que estar batallando diariamente para proveer para sus hijos. Ella no tiene lo básico y cuando viene con nuevas peticiones materiales él responde: “¿no ves que no tengo trabajo?”. La mujer le sugiere que salga a buscarlo y sólo sale una o dos horas diarias.



¿Realmente está teniendo voluntad para encontrar un trabajo? De ninguna manera. Si las horas de trabajo normales son de 8 horas, pues ese mismo tiempo debe ocuparse, si es necesario, en buscar un buen trabajo o uno que provea lo suficiente.

¿Qué es lo que nos propone el mundo de hoy ante las dificultades? Basta con ver algunas películas o telenovelas y podremos observar que ante las dificultades propias de un matrimonio, por ejemplo, la solución más fácil y cómoda es destruirlo, irse con otro u otra, olvidar y rechazar cobardemente el compromiso contraído libremente.

¿Por qué se da esto? Por la debilidad de la voluntad, por la pobreza de la vivencia y de la fortaleza de espíritu. Para resistir los embates de las olas es necesario ser fuerte, para resistir los dolores que crea una enfermedad hay que ser fuerte, para resistir ante los cambios de humor o estados de ánimo hay que ser fuertes.

Para muchas personas la solución ante un mínimo problema es un trago de licor fuerte, tal como lo enseña la televisión y las películas; como si el licor fuerte hiciera posible que los problemas se solucionaran, cuando vemos que es causa principal, número uno, de muertes en Latinoamérica.

¿Cuántas veces has perdido el control personal por falta de fortaleza o porque te dejas vencer por las dificultades, has cedido a los demás porque no has sabido ser fuerte y dominarte a ti mismo? ¿Cuántas veces no has tenido el valor de responsabilizarte ante las consecuencias de tus decisiones? ¿Cuántas veces el mal humor te doblega, pierdes control, te dejas vencer y hieres a los demás porque no sabes ser fuerte y dominarte a ti mismo?

La virtud de la fortaleza de espíritu, en su aspecto de resistir, no se da gratuitamente, hay que ir la formando día a día desde pequeños. Empieza

hoy contigo mismo, dominándote en pequeñas cosas que exijan un esfuerzo, tales como: levantarte inmediatamente, arreglar bien tus cosas, privarte de algún capricho, ser paciente con tus hijos, dar gusto a tu cónyuge, no dejar las cosas fuera de lugar, etc.

Consejos prácticos para cuidar tu mente

A continuación mencionaré una lista de consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu mente, a fortalecerte ante las dificultades y a no estar en un estado de preocupación continua que dañe tu salud mental y física:

- Dedícale tiempo a tu familia.
- Desarrolla alguna actividad recreativa, cultural o deportiva; el estar ocupado combate la preocupación.
- Lee libros; la lectura es la gimnasia mental, el ejercicio por excelencia.
- Sal a pasear los fines de semana; si eres soltero puedes ir con buenas amistades que edifiquen, si eres casado con tu familia.
- Trata de esparcirte un poco.
- Ten proyectos a corto, mediano o largo plazo; cuando no hay propósito para vivir nos preocupamos más.
- Aprovecha al máximo los tiempos de descanso.
- Perfeccionate cada día; muchas de las preocupaciones se resuelven mediante el conocimiento a través del estudio y mediante el hacer las cosas bien. Si en el trabajo eres una persona descuidada vas a cosechar muchas preocupaciones.
- Sé sincero; la hipocresía genera muchos problemas. La sinceridad no significa decirle cosas malas a una persona porque quieres ser sincero, más bien, significa no ocultar nada que te afecte de esa persona.
- Valora lo que tienes.
- Vive el presente y cree en el futuro; no es bueno pensar más en el futuro que en el presente. A cada día debe bastarle su propio mal, cada día trae sus propios problemas y preocupaciones.

- Cada quien es responsable de las decisiones que toma; no creas que los demás son culpables de tus preocupaciones.
- Trata de disfrutar tu trabajo; a veces esto no es posible debido a que el trabajo es intenso o el ambiente es malo, pero trata de disfrutar lo que haces.
- Mira el presente como un tiempo para vivir y no te obsesiones con el futuro.

La solución por excelencia

Cuando revisamos las Sagradas Escrituras, encontramos palabras que fortalecen el espíritu y nos quedamos asombrados de ver que Dios se adelantó muchísimo a esta problemática actual.

“Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?”

Mateo 6:25

Son palabras de Jesús, él ya sabía que una mente inquieta trae ansiedad. La ciencia sólo descubre lo que muchas veces ya estaba plasmado en las Sagradas Escrituras. No te llenes de ansiedad por cuestiones materiales, sino por vivir la vida presente y por vivirla de tal manera que no traigas el futuro y te obsesione, o el pasado y te culpe.



materiales.

La calidad de vida emocional es mucho más que el alimento y el cuerpo mucho más que el vestido. Muchas personas se afanan por vestir a la moda, por comprar ropa de marca o por competir en el vestuario, cuando realmente el cuerpo es mucho más importante. Si no cuidamos la mente, estaremos en ansiosa inquietud por poseer más cosas

En otras palabras, el afán, la ansiedad y la inquietud, traen como consecuencia estrés, depresión, mal humor, culpar a otros de nuestros problemas, evadinos de ellos, etc.

Dios mismo nos enseñó a vivir día tras día, mirando el presente como un tiempo para vivir en vez

de obsesionarse con el futuro. Cuando te encuentres angustiado pregúntate a ti mismo de qué te estás evadiendo y trata de superarlo.

Reconoce lo inútil que resulta la preocupación y cambia la forma de preocuparte. Otra manera de adquirir mayor control sobre tu pensamiento es cambiando la forma que tienes de responder a aquellas cosas que están creando en ti una obsesión. Para ello puedes hacer varias cosas:

Anota en una libreta tus pensamientos, incluso si aparecen un momento después de haberlos anotado, tienes que escribirlos una y otra vez. Esto te ayudará a darte cuenta de lo absurdos que son y el esfuerzo de escribirlos disminuirá su aparición por puro aburrimiento.

Haz una lista de tus preocupaciones, averigua si algunas cosas que te preocupan se cumplieron. Hazte la pregunta ¿qué es lo peor que me puede pasar a mí o a los demás? o ¿qué posibilidades hay de que ocurra? Descubrirás que, la mayoría de las veces, las preocupaciones son completamente infundadas.

Enfrenta tus miedos con pensamientos y comportamientos productivos, cuando las circunstancias adversas toman fuerza, la inclinación natural es desfallecer, pensar que todo se terminó, que nada vale la pena. Si experimentas una situación similar es hora de volver la mirada a Dios y pedirle fortaleza, ya que en lo espiritual él es el especialista.

¿De dónde viene la fortaleza de espíritu?

Gracias a Dios por los especialistas en el cuerpo, los doctores se dedican a atender nuestras necesidades médicas. Gracias a Dios por los especialistas en el campo de la salud mental. Pero sobre todo, muchas gracias a Dios porque él es el especialista de la fortaleza de espíritu, Él es quien puede ayudarnos en la desesperanza y con la ayuda de nuestro Creador las cosas son diferentes.

Las Sagradas Escrituras dicen:

“Jehová el Señor es mi fortaleza, El cual hace mis pies como de ciervas, Y en mis alturas me hace andar.”

Habacuc 3:19

¿De dónde viene la fortaleza de espíritu? Del Señor. Las ciervas están en las montañas, en las alturas y pueden andar sin dificultad; esto nos habla de que nosotros podemos andar fortalecidos continuamente, a pesar de cualquier obstáculo.

No quiere decir que no vamos a pasar problemas, no quiere decir que se acabaron, sino que vamos a sobreponernos a las dificultades. ¡Es posible! Dios nos fortalece y nos muestra el sendero para salir adelante.

Antes que ir al hombre en busca de salida, ve al Creador; así percibas que enormes tormentas azotan tu frágil embarcación, ¡no desistas! ¡Confía y sigue adelante! Con la ayuda de Dios superarás cualquier circunstancia o crisis.

Epictetus, dijo estas palabras:

“Los hombres son perturbados, no por las cosas en sí mismas sino por la manera en que las ven y la manera en que las toman.”

1900 años atrás, Epictetus señaló una verdad profunda, podemos ver cómo ya con anterioridad los sabios y el mismo Creador habían hablado de estas cosas, porque esto siempre ha afectado al ser humano.

Es importante que entendamos la necesidad de ver las cosas en su dimensión real y no exagerarlas, no ser pesimistas, no dejarnos caer en el desaliento o desfallecer ante ellas.

Es importante que tengamos un punto de vista que sea real, para poder hacer frente a las dificultades. Al no ver las cosas desde su perspectiva correcta, lo que va a venir es una mezcla de sentimientos, tristeza, coraje, frustración, resentimiento entre muchas frustraciones que van a prevalecer.

Hay un vínculo muy importante entre los sentimientos y los pensamientos; los sentimientos influyen cómo pensamos y los pensamientos nos afectan cómo sentimos.

Esta interacción la podemos ver en un experimento: pon música triste y la gente que la escucha puede tener pensamientos fatalistas o recuerdos de cosas tristes; pon música alegre y la gente se siente alegre, y tendrá pensamientos positivos. En esto podemos ver la importancia de mantener una mente sana.

Gracias por tu atención y no te pierdas el siguiente programa.

Profr. Humberto Ayup

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.net>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com