



*Tino significa moderación, prudencia en la acción
Vivir con tino es una decisión*

Recomendaciones para transitar momentos difíciles

Es fundamental comprender, procesar y aceptar la realidad que nos toca vivir, con el menor costo posible, sintiendo que hacemos lo correcto, por nuestro bien y por consiguiente el bien de todos.

El área de psicología de TINO hizo este escrito para que podamos pensar y desarrollar herramientas para momentos difíciles.

Los pensamientos

Lo importante no es lo que nos pasa, sino qué pensamos sobre lo que nos pasa, el mundo de los pensamientos nos puede ayudar a procesar las situaciones estresantes que generan ansiedad. Pero también cuando la mente está comandada por el miedo que genera la incertidumbre, pueden hacernos daño.

Por eso es importante ser realistas y saber que si tenemos que tomar medidas que nos cueste trabajo o dolor pero que sean necesarias para nuestro bien, tengamos en claro que éstas son solo por un tiempo y es importante que estemos preparados para ello.

Al miedo paralizante hay que combatirlo pensando ¿qué podemos hacer nosotros ante esta situación que nos toca vivir?

Los sentimientos

Habrán días de malos pensamientos, nos sentiremos agobiados y con mal humor, una situación que habrá que gestionar con quienes nos acompañan y si estamos solos buscar alternativas para salir de esa situación, como llamar a alguien o concentrarme en algo que me interese.

Decirle a alguien que se tranquilice, no suele ser muy eficaz y hasta, en ocasiones, puede hacer sufrir más, cuando la persona siente que no puede hacerlo. Por eso tenemos que elegir a quién de nuestro entorno podemos recurrir cuando nuestras emociones están desordenadas, para encontrar una ayuda y evitar que sea "un salvavidas de plomo". A veces lo mejor es el silencio y la comprensión, sin necesidad de dar lecciones.

Pero, además de prepararnos para lo malo, tenemos que ser proactivos con lo bueno que todos tenemos como humanos: la empatía. Esta nos permitirá conectar con nuestra amabilidad, nuestros afectos y emociones de manera amorosa. Por ejemplo, vamos a disponer de un tiempo que no tenemos habitualmente (y que nos quejamos de no tenerlo) para estar juntos, ver películas, jugar a juegos de mesa o simplemente a hablar. Si vivís solo, es la oportunidad para "conectar" con otros

en lo posible al aire libre o en un entorno agradable. En el ámbito de los sentimientos, contactar con los seres queridos como familiares o amigos es clave.

Las acciones

Propongámonos objetivos a corto plazo, dentro de un itinerario con cierto orden.

Cuando logramos concretar nuestros planes nos sentimos mejor y esto —a su vez— nos ayuda a equilibrar nuestras emociones y mitigar nuestros pensamientos negativos.

De esa manera salimos del círculo vicioso: miedo → pensamientos paralizantes → ansiedad → conductas que me hacen mal; para pasar a uno virtuoso: objetivos cumplidos → sensación de autocontrol → motivación a seguir pensando nuevos objetivos → mayor bienestar emocional.

¡Muchas gracias!