

Venciendo al “virus” del desánimo

Todos hemos sentido alguna vez desánimo o nos hemos topado con el “virus” del desanimado. Usemos el término virus ahora porque el desánimo puede ser a veces contagioso. Desanimarse de vez en cuando puede ser algo natural y comprensible, pero lo que no es natural es que nos quedemos en ese estado. Al desanimarnos perdemos la motivación para seguir adelante; vemos la montaña demasiado empinada, el valle demasiado oscuro o la batalla demasiado intensa y perdemos el valor para continuar.

El estado de ánimo refleja nuestras creencias. Estas pueden generar un pensamiento capaz de crear un estado emocional que dure unos 90 segundos y llevar así a un sentimiento que cambia el estado ánimo.

Es fácil desanimarnos si buscamos una recompensa o la afirmación de quienes nos rodean. El sentimiento de desánimo puede ser provocado por un cambio en nuestro entorno, o estar relacionado con la familia, con el trabajo o con nuestros sentimientos. Pero también puede surgir por el estado de salud o, inclusive, por un desequilibrio químico de nuestro cuerpo.

Hay personas que son más pesimistas por naturaleza y que, por lo tanto, se suelen enfrentar con mayor frecuencia a situaciones de desánimo. La situación del desanimado puede ponerse peligrosa cuando no usamos el antídoto para eliminarla rápidamente de nuestra vida.

Para poder combatir al desánimo, tenemos que conocer la raíz de su existencia. Debemos preguntarnos qué lo provoca: tal vez hay una meta que no se puede alcanzar o alguna expectativa no alcanzada, o un proyecto inconcluso o que no sale como uno desea.

También podría haber un sentimiento de no poder avanzar o inclusive de retroceder, de sentirse insuficiente, poco productivo o frustrado; o la intensión de un logro y un resultado negativo. Todo eso puede causar desánimo.

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



Algunas **recomendaciones** en caso de desánimo, enfocándonos en las bendiciones que tenemos:

- 1. Descubrir la causa del desánimo.** Es importante saber qué es lo que está causándolo para poder superarlo. Todo tiene solución;
- 2. Enfocarnos en pensamientos positivos.** El desánimo es una barrera psicológica que intoxica los pensamientos. Debemos sustituir los pensamientos negativos, pesimistas o de derrota que contaminan la mente. Una recomendación es leer, escuchar y ver mensajes de inspiración que cambien el estado emocional. Por ejemplo, en reinventateahora.com hay sobre 500 herramientas enriquecedoras;
- 3. Hallar comunicaciones internas que motiven y exalten.** Como pasamos de 10 a 14 horas al día hablando con nosotros mismos y sin abrir la boca, podemos decirnos, por ejemplo: “No me preocuparé por nada, Dios está conmigo”, “Si algo no funcionó es que no me convenía”, “Todo tiene una razón de ser y toda obra para bien”. No sirve enfocarnos en lo perdido, sino en lo que ganaremos;
- 4. Agradecer.** Toda adversidad trae consigo una bendición oculta. Nada pasa sin que traernos una lección y debemos agradecer a Dios. Un corazón agradecido no puede estar desanimado. Tenemos vida; podemos respirar y agradecer;
- 5. Sintonzar recuerdos positivos.** Si nos sentimos desanimados perdemos la visión o la perspectiva de nuestro propósito y caemos en un pozo sin salida. Cambiemos el canal y sintonicemos lo que nos de fuerzas. Por cada minuto negativo, necesitaremos 11 minutos positivos para volver a la normalidad.
- 6. Rodeémonos con gente que enriquezca la vida.** Busquemos personas que nos motiven y que nos amen. Si surge el desánimo, recordemos que todo tiene solución, cambiemos de escenografía, hablemos con un amigo. Tengamos una lista de personas que enriquecen la vida y que nos ayudarán a ser nosotros;
- 7. Desarrollemos un banco de momentos felices.** Tengamos una lista de nuestros momentos felices y que marcaron nuestras vidas como lograr una meta importante, una graduación, el nacimiento de un hijo.

Enfoquémonos en nuestras bendiciones. 