

La crisis como una oportunidad para el cambio

La palabra crisis significa cambio. Las crisis están asociadas a momentos de desequilibrio y desregulación del estado de bienestar individual y colectivo dentro de la comunidad que habitamos.

Las Crisis, suelen implicar un sin fin de eventos, de recomodación, para volver al equilibrio deseado.

Estos momentos, nos enfrentan a mecanismos de defensa, de supervivencia, y de acomodación, que quizás ni siquiera sabíamos que teníamos dentro nuestro, como parte de nuestro repertorio conductual.

Muchas veces cuando pasamos por estas situaciones, por ejemplo, la imposibilidad de realizar tareas libremente, ajustar nuestras responsabilidades, utilizar medios Online para comunicarnos con el mundo externo, aprender herramientas tecnológicas para mejorar nuestro funcionamiento diario, todas ellas situaciones impensadas en otros momentos de nuestra vida, sin embargo, las estamos haciendo y podemos transitar el presente.

Esta crisis trae aparejada incomodidad, pero también oportunidades y podemos pensar en ciertas condiciones de reparación y bienestar.

El mundo ha modificado su modo de interactuar, y nosotros como seres individuales hemos adaptado nuestro funcionamiento a él. Que podemos aprender de esto? Muchas Cosas, interesantes.

Luego del aislamiento social y la pandemia, algo habrá cambiado en nosotros, y las modificaciones habrán llegado para quedarse. Podremos reincorporarnos a nuestra vida y a nuestro mundo habitual con las enseñanzas que nos dejó un momento de pausa necesaria.

En este contexto actual donde el cambio se impuso inesperadamente, de un día para el otro, tenemos la oportunidad de poder observar, qué cosas están transformándose en nuestras vidas y advertir que de no haber habido una, oportunidad, hubiese sido difícil, poder operativizar dichos movimientos adaptativos y darnos cuenta cuantas cosas podemos valorar y realizar de manera efectiva.

Actualmente las personas pasamos mucho más tiempo en nuestras casas. Esto implica la posibilidad de hacer una vuelta hacia el interior. Estar, compartir, dormir, tener tiempo, actividades placenteras, que siempre quedaban postergadas. Observar la misma quietud, que muchas veces intentamos buscar en páginas o psicoterapias breves, para vivir mejor. El presente se impone como una realidad mundial proponiéndonos estos cambios naturales.

En este sentido este cambio, convoca, muchas veces lo mejor de cada persona.

Plantearnos la posibilidad de que en este momento pueda funcionar la oportunidad para el cambio, dando en nuestras vidas, un lugar a aquello que estaba postergado. Es orientar nuestras acciones positivamente, a la situación actual.

Hay dos maneras de enfrentar los conflictos una positiva y una negativa.

Aquellas personas que tienen una manera positiva ven en las crisis la oportunidad de aprender y redireccionar su vida.

- Observar lo que tenemos versus anhelar lo que perdimos.
- Valorar momentos de intercambio social, el aire libre, la naturaleza.
- Darle valor a la libertad, salir de nuestros hogares, trabajar, estudiar, caminar.
- Pasar tiempo con seres queridos.
- Observar la quietud interior y lograr un equilibrio entre **hacer y el estar**.

Podemos a partir de esta oportunidad pensar en la **nueva versión** que cada uno espera, luego del contexto de aislamiento social. Una oportunidad para el pequeño cambio **AHORA, con nueva lista de prioridades en la vida cotidiana**.

Lic. Gabriela Rodriguez Rey perteneciente al staff de Planearte | Psicología Clínica | Especialista en técnicas conductuales



 www.osedeiv.com.ar
 info@osedeiv.com.ar
 [osedeiv](https://www.linkedin.com/company/osedeiv)
 [@osedeiv_os](https://www.instagram.com/osedeiv_os)


www.planartemejor.com.ar