

NO TODO DEPENDE DE TI; NO TODO PUEDE CAMBIARSE



Todos tenemos, tuvimos o tendremos **problemas** (lo siento, es ley de vida). Y suele haber tres formas habituales de reaccionar ante ellos:

- Intentar cambiar la situación actuando sobre **algo que podemos cambiar**
- Quedarnos atrapados por intentar cambiar **algo que no podemos cambiar.**
- Desesperarte y **dejar de intentar cambiar las cosas**, estén o no estén bajo tu control.

¿Todo es importante? ¿Todo depende de ti?

Si hay una etapa en la que **muchas cosas importan mucho y, al mismo tiempo, no dependen del todo de uno**, esa es la adolescencia. En estos años se empieza a construir la **identidad**, aumenta el peso de la **opinión de los demás**, las **relaciones** se vuelven más intensas y la **autocrítica** aparece con más fuerza. Es decir, se combinan problemas muy relevantes con un margen de control limitado, y esa mezcla suele generar bastante **malestar**.

¿Es esto un problema? Pues depende de cómo reaccionemos ante ello.

LA MENTE BUSCA SOLUCIONES

Le damos vueltas a los problemas para buscar soluciones...

... Sin embargo, **hay muchos problemas que dándoles vueltas solo van a peor.**

No sabemos **distinguir problemas** que se pueden resolver pensando y problemas que no.

¿Se te ocurre qué cosas dependen de ti y cuáles no?

Si algo no nos gusta, como no encajar, sentir inseguridad o haber hecho el ridículo, **tendemos a pensar más en ello**, darle vueltas, analizarlo.

A veces eso funciona. Pero otras veces no.

Y no suele funcionar **cuando lo que queremos cambiar no depende realmente de nosotros..** no podemos cambiar lo que otros piensan, lo que sentimos o algo que ocurrió en el pasado, por ejemplo. En esos casos, **cuanto más le damos vueltas, más nos quedamos atrapados.**

No todos los problemas se solucionan intentando cambiarlos. Algunos sí, y ahí tiene sentido esforzarse. Pero otros no se pueden cambiar directamente, y seguir luchando contra ellos solo añade más frustración.

Lo fundamental está en saber cuándo seguir intentando cambiar algo y cuándo dejar de pelearte con ello.

(Y eso es algo que se aprende).

¿DEPENDE DE MÍ O NO DEPENDE DE MÍ?

para un adolescente puede ser muy importante gustar a alguien, encajar en un grupo, que los demás le valoren o no sentirse inseguro.

El problema es que, aunque todo eso importa mucho... no depende del todo de uno. Y cuanto más importante es algo, más tendemos a intentar controlarlo. Tiene lógica... Pero no siempre funciona.

más que preguntarse “¿esto es importante?”, suele ser más útil hacerse otra pregunta “¿Esto depende realmente de mí?”

Si depende de ti, tiene sentido pensar, probar, insistir. Si no depende de ti, seguir insistiendo es como empujar una pared..No consiste en pensar o conformarse. Consiste en aprender a reaccionar de manera diferente ante esos problemas sobre los que no tenemos control.

Si lo piensas, esto es lo más inteligente porque ahorras energía y tiempo, y además puedes probar otras acciones que no acaben con dolor de cabeza y malestar.

¿Cómo puedes hacer esto? Una herramienta con la que solemos trabajar en nuestros talleres es “La Tabla de los Problemas”. En la página siguiente te lo cuento.



TABLA DE LOS PROBLEMAS



LA TABLA DE LOS PROBLEMAS

Nuestra Tabla de los Problemas está dividida en 3 columnas. Cada columna conlleva un tipo de acción para enfrentar los problemas de la mejor manera posible.

Primera columna. Los problemas que puedes cambiar son aquellos, en los que si te esfuerzas es probable que consigas algún cambio a mejor. Aquí encontraríamos estudiar para un exámen, hacer ejercicio físico, organizarte mejor el día o pedir un favor de manera clara. Con estos problemas **hay que pasar a la acción.**

Segunda columna. Los problemas difíciles, son aquellos que no dependen de tí en su totalidad y que si te esfuerzas puede que consigas algún cambio pero no hay garantía. Podría ser mejorar tu relación de pareja, intentar encajar en el grupo de amigos o negociar con tus padres. Con estos problemas **hay que pensar qué es lo máximo que puedes hacer y actuar en consecuencias** sin ir más allá.

Tercera columna. Los problemas a aceptar, que son aquellos que pese a ser importantes para ti no dependen de ti. Con estos problemas, hay que practicar la aceptación que consiste dejar de luchar y ocuparte de otras cosas que no sea darle vueltas.



HAZ LO QUE ESTÉ EN TU MANO



Si lo puedes cambiar: actúa

La clave es no dedicarle tiempo a pensar sino a actuar. Cuando algo depende de ti, lo que puede ayudarte es concretar qué cosas quieres cambiar, pensar en al menos dos opciones y, lo más importante, probar.

No hace falta tener el plan perfecto. De hecho, muchas veces el problema es justo el contrario: pensar demasiado y no moverse.

Si puedes cambiar algo pero no depende todo de ti: ajusta expectativas y haz lo que esté en tu mano.

Repite y actúa en consecuencia: “Voy a hacer mi parte... pero no puedo controlar cómo acaba esto”.

Si no puedes cambiarlo dejar de luchar por cambiarlo.

Este es el punto más difícil, pero también el más importantes. Cuando algo no depende de ti (o no se puede cambiar ahora), seguir insistiendo no ayuda.

Aceptar no es rendirse, ni pasar de todo, ni conformarse. Aceptar es dejar de pelearse contra las cosas tal y como son.

¿Has cometido un error que te hace sentir especialmente mal? No va a cambiar por mucho que lo rechaces. Puedes pensar algo como “aunque no me guste, esto ha ocurrido y si ha ocurrido es porque debe ocurrir”

ESTÁS ENGANCHADO

Algunas pistas de que estás enganchado a una lucha que no te va a ayudar a solucionar el problema.

- Le das muchas vueltas a lo mismo y **no avanzas**
- Sientes que **cuanto más piensas**, peor te encuentras
- Aparece mucho el “**no debería ser así**”
- **Inviertes mucho esfuerzo**, pero la situación no cambia
- **Te notas cansado** o frustrado con el tema

El primer paso no es cambiar nada, es darte cuenta.

El segundo es preguntarte ¿Esto depende de mí, depende en parte o no depende?

El tercer paso es ajustar lo que haces (no solo lo que piensas). Actúa si puede cambiarse, haz lo que esté en tu mano sino depende de tí completamente y permítete sentir lo que sientes cuando toca aceptar.

Por último, haz cosas que te gustan para sentirte mejor; no te hundas.

Nos han enseñado justo lo contrario. Desde pequeños escuchamos mensajes como “si quieres, puedes”, “no te rindas”, “insiste”. Y aunque estas ideas tienen su parte útil, también tienen un límite. **Porque no todo depende del esfuerzo.** Y cuando aplicamos esa lógica a cosas que no controlamos, lo que aparece es frustración.

Otro caso es por la **ilusión de control.** Aunque en realidad no podamos cambiar algo, pensar en ello, analizarlo o darle vueltas nos hace sentir que “estamos haciendo algo”.

En realidad, lo que cuesta no es tanto aceptar la situación, sino dejar de intentar cambiarla.

En el fondo, esto va un poco en contra de lo que nos sale de forma automática. Pero precisamente por eso **es una habilidad que se entrena.**

Y cuanto antes se empieza a reconocer cuándo una lucha no lleva a ningún sitio, **antes se puede hacer algo distinto.**

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

**GRATUITO
SIN INSCRIPCIÓN**

- ✓ GESTIONAR EL MALESTAR
- ✓ REDUCIR CONFLICTOS FAMILIARES
- ✓ MEJORAR HABILIDADES LABORALES
- ✓ CONOCER GENTE INTERESANTE
- ✓ TIEMPO DE OCIO CON CALIDAD

LUNES	CJ Carrús	16:00 - 20:00
MARTES	CJ Pedanías	16:00 - 20:00
MIÉRCOLES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00
JUEVES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00
VIERNES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00

CJ CARRÚS

Carrer Antonio Brotons Pastor, 72,
03205 Elx, Alicante (en el Centro
Polivalente de Carrús).

CJ PEDANÍAS

Torrellano, L' Altet, Las Bayas, La Hoya
y La marina

CCCE L' ESCORXADOR

C/ Curtidores, 23, 03203 Elx, Alicante
(junto a la Concejalía de Juventud)



CANAL DE DIFUSIÓN

¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es

NAGUA

ANDREA

JOSÉ



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente