

# Miedos y Crisis: Cómo Superarlos

Gabriela Manjarrez

4 min read

## Crisis Personal: Una Forma de Análisis

Miedos y Crisis: Cómo Superarlos

[gabrielamanja.medium.com](https://gabrielamanja.medium.com)



Gabriela Manjarrez



# Capítulo 1

## Miedos y Crisis: Cómo Superarlos

Todos los seres humanos, mediante y a través de un contexto social, emocional y biológico, desarrollamos o adquirimos diversos tipos de crisis de manera inconsciente, que moldean o desarrollan nuestra personalidad. El control y la posibilidad de "*pulir*" a nuestra persona depende de qué tan consciente seamos de dichas crisis.

**Crisis:** Una crisis es un problema adquirido recurrente que atenta con nuestro bienestar emocional, con nuestra paz y, más que nada, nos limita de la razón y de la lógica.

Un ser humano estable emocionalmente, o que se muestra en constante crecimiento y desarrollo emocional, no es aquel que no desarrolla dichas crisis sino aquel que las sabe superar y se prepara para las siguientes; o sea, es aquel que no tiene la crisis de ayer, sino nuevas. Aquel quien supera una crisis es aquel que la logra identificar y entiende cómo funciona.

Las crisis que ponen en marcha la lucha o problemática de una persona son muy diferentes y específicas en cada individuo, y pueden irse desarrollando poco a poco (según su contexto) o surgir de manera repentina dado algún evento o suceso en específico.

Todas las personas tienen y viven con más de una crisis que repercuten en su conducta y su personalidad.

A continuación, definiré las características que una crisis tiene, ejemplificando una situación real. El identificar cada una de estas características de nuestra crisis personal ayuda a entender cómo funciona, cómo influye en nuestra conducta para así liberarnos de ella y estar listos para crisis futuras.

## Identificación y Descripción de la Crisis

- Mis dos hermanos mayores, han sobresalido profesionalmente. Me refiero a que "se han acomodado" y les está yendo demasiado bien económicamente. Mis padres están muy orgullosos de ellos, y yo siento cierta presión de hacer lo mismo. No quiero ser la única que no logre "el éxito" y constantemente me abruma la idea de ser la excepción. Es uno de mis miedos más atormentadores y molestos, ya que a veces pienso que no voy a ser capaz de hacerlo, que no he elegido una carrera prometedora, Etc.

## Intervención

**Proposición de nuevas respuestas ante estímulos:** *Ejem.* Cuando mis padres comenten novedades buenas sobre mis hermanos como nuevos logros, recordar las veces en las que estuvieron pasando por malos momentos y lo triste que me hizo sentir. Recordar las veces que oraba para que sus situaciones cambiaran y les fuese bien. Imaginar cosas opuestas que les estuvieran pasando como fracasos, para así poner las cosas en perspectiva y pensar que realmente prefiero todo el éxito del mundo para ellos (en todos los sentidos) antes que cualquier otra alternativa.

Recordar cuánto los amo, los adoro y que daría mi vida por ellos sin pensarlo. Son mis dos amores, y me encanta pasar tiempo con ellos. Analizar que realmente no me molesta y nunca me ha molestado que les vaya bien sino todo lo contrario. Mas lo único que me incomoda es darme cuenta de lo orgullosos que mis padres están de ellos, y eso me hace buscar su reconocimiento.

**Proposición de nueva perspectiva de la crisis (que no involucre a su portador, sino que se centre en los otros; que no describa la realidad del que sufre la crisis, sino que proponga una más razonable):** *Ejem.* Es normal que un padre sea feliz al ver a sus hijos ser profesionales, independizarse, ver que construyen cosas y, por supuesto, si tuviese hijos, también quisiese eso para ellos.

No es un pecado o crimen que de vez en cuando escuche que mis padres platiquen o comenten alguna novedad que les llene de orgullo con respecto a sus vidas. Mis padres me quieren igual, y aunque crea que no, sé que también han hablado bien de mí en algunas ocasiones sobre determinadas cuestiones.

No tengo qué impresionar a nadie, ni siquiera a mis padres. Yo he tenido demasiada superación en mi persona porque he luchado por cambiar mi forma de pensar, actuar, y me he superado en diversas cuestiones. Eso solo yo lo sé y me llena de orgullo. Amo a Dios y a mi familia.

**Revelación a un ser superior:** Este punto funciona como una charla espiritual o profunda sobre la identificación de las características de nuestra situación personal (Crisis) con una mente o ser superior (si es que se concibe) o con uno mismo, ya que esto tiene un efecto más analítico y aún más revelador para la persona.

A pesar de que cada crisis es una situación especial y peculiar, las características expuestas pueden ser identificadas por cada persona de manera particular.

El anterior análisis fue escrito hace algunos años, cuando pasaba por una crisis personal (ejemplificada en el texto) y que después utilicé cuando tuve que proponer una "teoría de la personalidad" para una clase de psicología.

Lo bello de las ciencias sociales es que una teoría nunca es suficiente para explicar y/o predecir el actuar humano.

Lo anterior fue un escrito muy personal y nada teórico. Pero creo que puede ser de mucha ayuda para reconocer el papel que juegan ciertas situaciones o aspectos en nuestro comportamiento y nuestra vida diaria. Puedes poner tus propios ejemplos en cada una de las características propuestas.

Mi experiencia redactando este "modelo de crisis" fue muy sanador pues, las situaciones plasmadas me resultan, hoy en día, ya muy ajenas. Y cada persona puede basarse en él, o crear uno propio. Aunque cabe señalar que, si se omite el último punto (*Revelación a un ser superior*) funciona como una simple forma de intervención cognitivo-conductual y, a mi parecer, esta clase de intervención nunca es suficiente pues no creo que exista pensamiento o creencia alguna que sea constante en el ser humano.