

Published on *El Economista online* (<http://eleconomista.com.mx>)

[Principal](#) > [finanzas](#) > Contenido

Crisis, una oportunidad para dejar nuestros malos hábitos

By *fnazifh*

Created 16/01/2009 - 8:14pm

Es momento de mejorar nuestra salud



Cuando se suceden o conjugan una serie de situaciones frustrantes en las que el ser humano no alcanza sus objetivos, la persona puede caer en depresión, algo común en estas fechas con el “bajón” de la euforia decembrina y a lo que se suma la crisis económica.

Si año tras año se han acumulado frustraciones, no se logran los objetivos trazados y a ello sumamos pérdidas, que pueden ser de negocios o el trabajo mismo o la muerte de un ser querido, incluso una separación o divorcio o las cosas no van bien con la pareja, “es posible que encontremos depresiones muy fuertes en esta época”.

Dice la psicoanalista Alejandra Plaza Espinosa, secretaria Académica del Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social: “si a los factores internos que nos duelen les sumamos los factores externos, como una crisis económica, ésta puede ser desencadenante del gatillo que dispara una situación de depresión o hasta suicidio”.

Sin embargo, las crisis siempre serán un factor de cambio “positivo o negativo, todo dependerá de nosotros, aunque eso sí, un cambio abrupto” porque en todo caso la crisis
eleconomista.com.mx/print/196852

dependerá de nosotros, aunque eso sí, un cambio abrupto”, porque en todo caso la crisis siempre da paso a la oportunidad, la cuestión es con cuánta templanza contamos y no precipitarnos para poderle dar sentido a la vida.

“Todo depende de la connotación que le demos a la crisis, una palabra que en chino se escribe igual que oportunidad, entonces cómo la voy a leer, como una crisis donde pierdo o una oportunidad donde gano”, dice a su vez el psicólogo José Manuel Bezanilla, director general de Psicología y Educación Integral, AC.

El problema de los mexicanos ante las pérdidas “es educacional y de cultura, porque le damos una connotación negativa, no estamos acostumbrados a cuestionarnos sobre esas ideas hechas, cuando ante una crisis deberíamos de hacer un ejercicio reflexivo sobre nosotros mismos”, indica.

“Las pérdidas se miden en función de lo que teníamos, pero cuando hay una cadena de pérdidas es muy difícil en ese momento resignificar los valores, lo mejor es no tomar decisiones en momentos críticos y esperar para asimilar”.

Se trata, dice la Dra. Plaza, “de ubicar cuáles son nuestras fortalezas y cuáles los aspectos positivos, para confiar en que vamos a ser capaces de resolver las situaciones que vamos a enfrentar”.

Hay factores externos que debilitan esa fortaleza, porque nos valemos de mecanismos compensatorios para no vernos tal y como somos en realidad o para evadirnos de ella, afirma, “sobre todo en lo afectivo tendemos a creer que todo se da en automático y no es así, nos olvidamos de darle calidad a esa parte de nuestra vida”.

CREDITO:

Alberto Ugalde

finanzas

Portal líder en México y Latinoamérica.

Al visitar esta página, usted está de acuerdo con los términos del servicio.
Copyright © 1994-2008 Periódico El Economista S.A. de C.V. All Rights Reserved.
Derechos Reservados. POLÍTICAS DE PRIVACIDAD.

Source URL: <http://eleconomista.com.mx/notas-online/finanzas/2009/01/16/crisis-oportunidad-cambio-nuestros-malos-habitos>