

## **CUANDO EN ÉPOCA DE INCERTIDUMBRE, SE DESPIERTAN NUESTROS FANTASMAS PERSONALES**

En la época que estamos actualmente, apenas es natural que te sientas con la incertidumbre de qué va a pasar más adelante, ó en no saber qué hacer. Es posible que también sientas que de un momento a otro, aparecen tus fantasmas o dolores emocionales más internos, y comiences a sentir que nadie te entiende.

Probablemente estas notando que en tu hogar hay más peleas que de costumbre, ó que estas al borde de la desesperación porque ya no puedes hacer aquellas actividades cotidianas como antes. Es como una nostalgia paralizante, donde lo que extrañas se convierte en algo más grande que lo que puedes.

De repente, experimentas algo similar a un sentimiento de culpa, por sentirte así ó pensar que no se está haciendo nada. Pero sabes? muchas veces, menos es más y no hacer también es una forma de hacer, pues es preciso entender que no es necesario estar corriendo todo el tiempo.



### **HAZTE LAS SIGUIENTES TRES PREGUNTAS**

**Quién era yo antes del COVID-19 ?**  
**Quién soy ahora en esta época de cuarentena?**  
**Quién quiero ser después de que termine la pandemia?**

Es importante hablar de lo que sientes, buscar a alguien que te transmita tranquilidad y confianza para expresar todo aquello tienes en tu mente y tu corazón, por esta razón, a continuación te comparto dos tips para liberarte de ese sentimiento agobiante:

**1. Tus recuerdos dolorosos te deben fortalecer:** Es conectar con tu historia personal e identificar de dónde viene eso que sientes, no tengas miedo de sentirte como lo que estás experimentando ahora, trabaja en qué quieres hacer con ese recuerdo doloroso aceptando que hace parte de tu vida y que eso no es lo único que te define como ser humano.

**2. Dale un nuevo sentido a tu vida:** Piensa en qué aprendiste de ti mismo/a y de tu vida en esta cuarentena, qué cosa sientes que necesitas menos, con quién quieres estar más cerca y con quién prefieres mantener la distancia, qué aprendiste al sentir ese dolor personal (tal vez te gustó estar solo/a, ó que la soledad te da miedo, descubriste cuáles son tus verdaderos miedos ó fantasmas personales)

La idea de estos momentos difíciles ó experiencias traumáticas, es tratar de identificar cómo le damos la vuelta a todo esto para salir más fuertes y conectarlo con las tres preguntas, para finalmente crear una gran oportunidad de crecimiento y desbloquear aquello que nos estanca.





## REFERENCIAS

Sitio WEB:<https://lamenteesmaravillosa.com/la-tristeza-no-es-el-fin-del-mundo/>

Graber Dubovoy S, (2013). *Agonía en la Incertidumbre*  
Editorial Colofon

Davidson, R. J. / Begley (2012). *El perfil emocional de tu cerebro* Sharon Ediciones España

