

La vida no siempre es un camino de rosas. Este libro plantea diversas soluciones ante cualquier circunstancia difícil, como puede ser un cambio inesperado de colegio, que en tu hogar alguien pierda su empleo, el fallecimiento de un ser querido, una fractura que te impida jugar durante varios días... o una pandemia.

Saber afrontar las adversidades de la vida con soltura y con solvencia será siempre de gran utilidad, no importa la edad que tengas. Quienes aprenden a superar dificultades y a resolver problemas poseen una fuente de felicidad inagotable: la de sentirse capaces.

PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES ha sido ilustrado por 19 artistas.

Palabras mágicas para momentos difíciles

# Palabras mágicas para momentos difíciles

El arte de resolver los problemas de la vida



Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel



[www.palabrasaladas.com](http://www.palabrasaladas.com)



# Palabras mágicas para tiempos difíciles

Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

Nancy Brajer

**Incertidumbre**  
10-11

**Información**  
12-13

Sian James

**Cambio**  
14-15

**Adaptación**  
16-17

Gabriela Thiery

**Preocupación**  
18-19

**Planificación**  
20-21

Laura Díez

**Aflicción**  
22-23

**Empatía**  
24-25

Silvia Cabello

**Impotencia**  
26-27

**Solidaridad**  
28-29

Flor Kaneshiro

**Soledad**  
30-31

**Recuerdos**  
32-33

Romina Beneventi

**Rabia**  
34-35

**Responsabilidad**  
36-37

Manuel Uhía

**Agobio**  
38-39

**Relajación**  
40-41

Patrick Brooks

**Desidia**  
42-43

**Motivación**  
44-45

Carmen Gutiérrez Bárcena

**Abatimiento**  
46-47

**Jugar**  
48-49

Viviana Bilotti

**Desconfianza**  
58-59

**Cautela**  
60-61

Sabrina Dieghi

**Caos**  
70-71

**Orden**  
72-73

Cynthia Orenszajn

**Adversidad**  
82-83

**Esperanza**  
84-85

James Newman Gray

**Inseguridad**  
50-51

**Prevención**  
52-53

Boiana Stoianovic

**Vulnerabilidad**  
62-63

**Consideración**  
64-65

Natalia Jankowski

**Dolor**  
74-75

**Resiliencia**  
76-77

Federico Combi

**Ansiedad**  
54-55

**Sentido común**  
56-57

Mile Mičić

**Aislamiento**  
66-67

**Sentido del humor**  
68-69

Virginia Piñón

**Espera**  
78-79

**Estoicismo**  
80-81



## Agobio

¿Alguna vez has sentido que el espacio se te quedaba pequeño? ¿O que no tenías suficiente aire para respirar? Eso es el agobio: una sensación de estrechez, de opresión.

También puedes sentir agobio cuando recibes demasiada información: «Recoge los calcetines; y luego ya hay que ir a bañarse, pero antes descuelga la toalla; ¡y no olvides la ropa limpia!». Un momento, ¿qué era lo segundo que tenía que hacer?

### ¿Dónde aparece el agobio?

A veces sentimos agobio dentro de un lugar: por ejemplo, porque no debemos movernos mucho (en el cine) o porque el sitio es pequeño (un ascensor). En otras ocasiones, lo que nos produce agobio es una situación: tienes que saludar a tus ciento tres parientes con un beso y un abrazo, mientras todos hablan a la vez.

Para atajar el agobio, es bueno **relajarse**.

# Relajación

La relajación es la ausencia de tensión, de agobio. Cuando una persona está relajada, se siente a sus anchas, física y mentalmente. Es como si flotaras.

Si aún no has hecho las paces por una pequeña discusión, el recuerdo tira de ti y ocupa tu mente. Igual sucede si estás en un lugar que te desagrada y del que estás deseando salir. En cambio, cuando te relajas, no hay nada de eso. Todo es calma y armonía. Entonces, puedes ver las cosas tal y como son: ni más coloridas ni más grises, ni mejores ni peores, ni más difíciles o más fáciles.

La relajación te acerca a la verdad. Aunque para relajarte venga bien fantasear.

Así, si sientes que el espacio te agobia, necesitas relajarte para poder ver sus características reales y su potencial.

## Formas de relajarse

Respirar lentamente, tomar un baño templado, colorear... Cada persona tiene su técnica favorita. Lo importante es que sepas cuándo necesitas aplicarla.

*¿Dónde y cuándo sientes normalmente agobio? ¿Cómo puedes relajarte en esas circunstancias?*





## Desconfianza

La desconfianza es la falta de confianza. Te asalta cuando has dejado de creer que las personas actuarán (o al menos lo intentarán) como se espera de ellas. ¿Y si no me dejan participar en la obra? ¿Y si mi tía se olvida de traerme el disfraz?

También sentimos desconfianza hacia lo que no conocemos (¿me adentro en ese bosque?) o hacia lo que no comprendemos (¿qué me quiere decir ese gato con su ronroneo?).

Cuando te falta confianza en ti, dudas de tus acciones o decisiones. ¿Lo habré pintado bien? ¿Debería haber elegido el otro?

### ¿La desconfianza cansa?

Sí. Cuando desconfiamos de otras personas, necesitamos comprobar constantemente si las cosas suceden como se ha dicho o pactado, necesitamos vigilar. «¿Te acordarás de traerme el patinete esta tarde? Pero ¿lo vas a apuntar? Acuérdate, eh». Es agotador.

Cuando hay desconfianza, conviene actuar con **cautela**.

# Cautela

Actuar con cautela es hacerlo tomando las precauciones y el cuidado necesarios para evitar un riesgo o un peligro. Quieres llevar a la sala un jarrón con agua para las flores que acabas de cortar en el jardín. Actuarás con cautela si lo agarras con las dos manos y caminas despacio, fijándote en dónde pisas, para evitar tropiezos.

La cautela también puede llevarnos a actuar de forma distinta. Tus padres han conseguido atravesar el río de un salto; tus piernas son más cortas que las suyas, así que, para prevenir el peligro de caer al agua, decides no saltar, y vadeas la corriente por las piedras.

## Cautela: el arte de la balanza

La cautela es reflexiva, obliga a pensar y a sopesar las consecuencias de una posible acción, para tomar las precauciones que sean necesarias. Antes de decidir cómo actuar, la persona cauta pone en la balanza los riesgos, pros y contras de cada situación.

*¿Qué situaciones te generan desconfianza últimamente? ¿Cómo puede ayudarte la cautela a superarlas?*





## Espera

Esperar es dejar que pase el tiempo hasta que sea el momento apropiado para hacer aquello que deseas realizar, o para que ocurra un suceso determinado.

Seguramente es una palabra que has oído muchas veces. Por ejemplo: «Espera antes de coger una galleta, que aún están calientes». Y, claro, nos quemamos. Porque nos es difícil esperar. ¿Te das cuenta de lo difícil que es, a veces, no hacer nada? Como cuando estás en una fila muuuuy larga, esperando el autobús.

### ¿Qué hacer cuando no debes hacer nada?

Estar a la espera de algo que no depende de nosotros puede hacer que nos impacientemos, y nos cueste controlarnos. Especialmente, si tenemos hambre, como en un restaurante. ¡Qué minutos más largos! Lo mejor es buscar distracciones para que el tiempo parezca pasar más rápido. Y ayudarse de un poquito de **estoicismo**.

# Estoicismo

Decimos que actuamos con estoicismo cuando, en situaciones difíciles, mantenemos el control de nuestros actos.

Así, una persona estoica que ve cómo su coche es arrastrado por el mar, aunque esté llena de angustia, será capaz de atravesar ese momento sin alborotarse y así cuidar la calma de su hijo, que duerme en sus brazos.

## La clave del estoicismo

Es la serenidad y el autodomínio. Algunas ideas para vivir estoicamente y soportar las fatalidades son:

- Darte cuenta de cuándo tus pensamientos te hacen sufrir.
- Tener siempre presentes tus metas, momento a momento, por pequeñas que sean.
- Tomarte la vida con calma.

Una persona estoica es como un caracol que avanza, humilde y sereno, con la seguridad de tener consigo todo lo que le hace falta.

*¿En qué ocasiones te resulta más difícil esperar? ¿Cómo puedes afrontarlas con estoicismo?*







## Adversidad

Son adversidades todos y cada uno de los acontecimientos desfavorables, que hacen que nuestra vida se complique o deje de ser como queremos. La adversidad es caerse en un charco y quedarse mojado e incómodo para toda la jornada. Para quien adora deslizarse en trineo, la adversidad es un invierno sin nevadas. También consideramos una adversidad la necesidad y la obligación de encerrarnos en casa y no abrazar a nuestras personas más queridas en tiempos de pandemia.

### ¿Qué otros nombres recibe?

Mala suerte, desgracia, tribulación, problema, fatalidad, desventura... Son palabras para nombrar esos obstáculos en el camino, que nos ponen a prueba y nos retan a ser más fuertes, más sabios, más serenos... También más solidarios y realistas.

Toda adversidad es una nube gris, gris oscuro o negra, que se interpone en nuestro cielo vital. Podemos ayudar a que se desvanezca gracias a la **esperanza**.



# Esperanza

La esperanza es el convencimiento de que nuestros sueños son posibles, de que nuestros deseos pronto podrán ser satisfechos. Si estamos viviendo un presente negro, una situación difícil, la esperanza es una ventana por la que entra un resquicio de luz: la posibilidad de que la oscuridad termine. Así, si te has enfadado con una amiga y no os habláis, la esperanza te invita a pensar en que pronto haréis las paces y volveréis a jugar.

## El cuándo de la esperanza

La esperanza la sientes ahora mismo. Pero tiene que ver con lo que sucederá en el futuro. La esperanza hace que sintamos como posible aquello que deseamos pero aún no ha ocurrido. Si no tuviéramos esperanza, probablemente acabaríamos por dejar de desear. Y si dejásemos de desear, acabaríamos apagándonos por completo, como una vela a la que se le acaba la mecha.

*Intenta que la luz de la esperanza ilumine siempre tu presente.*

