



CÓMO  
**SUPERAR**  
LAS

# CRISIS

50 HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA LOGRAR LA SUPERACIÓN

Mario Pereyra

# **Cómo superar las crisis**

## **50 herramientas prácticas para lograr la superación**

Mario Pereyra



Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires, Rep.  
Argentina.

# Índice de contenido

Tapa

Introducción

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Capítulo 5

Capítulo 6

Capítulo 7

Capítulo 8

Capítulo 9

Capítulo 10

Bibliografía

Cómo superar las crisis

50 herramientas prácticas para lograr la superación

Mario Pereyra

Dirección: Martha Bibiana Claverie

Diseño del interior: Giannina Osorio

Diseño de tapa: Nelson Espinoza

Ilustración: Propiedad de Shutterstock

Libro de edición argentina

IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición, *e-book*

MMXX

Es propiedad. © 2016, 2020 Asociación Casa Editora Sudamericana.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-306-7

Pereyra, Mario

Cómo superar las crisis : 50 herramientas prácticas para lograr la superación / Mario Pereyra / Editado por Martha Bibiana Claverie. - 1ª ed . - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo digital: *online*

ISBN 978-987-798-306-7

1. Resiliencia. 2. Psicología. I. Claverie, Martha Bibiana, ed. II. Título.

CDD 158.1

Publicado el 18 de noviembre de 2020 por la Asociación Casa Editora Sudamericana (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Tel. (54-11) 5544-4848 (opción 1) / Fax (54) 0800-122-ACES (2237)

E-mail: [ventasweb@aces.com.ar](mailto:ventasweb@aces.com.ar)

*Website:* [editorialaces.com](http://editorialaces.com)

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

# Introducción

“Érase una vez un viejo granjero que vivía en una aldea mísera. Sus vecinos lo consideraban adinerado porque poseía un caballo, que utilizaba desde hacía muchos años para trabajar en sus cosechas. Un buen día, su querido caballo huyó. Al enterarse de la noticia, sus vecinos se reunieron para expresarle sus condolencias. ‘Qué mala suerte’, le dijeron compasivamente. ‘Quizá’, respondió el granjero. A la mañana siguiente, el caballo regresó, pero trayendo con él seis caballos salvajes. ‘Qué maravilla’, le dijeron los vecinos, regocijados por la suerte del hombre. ‘Puede ser’, contestó el anciano. Al día siguiente, su hijo ensilló e intentó montar a uno de aquellos caballos indómitos, que lo derribó y provocó que se rompiera la pierna en la caída. Una vez más, los vecinos fueron a visitar al granjero, para expresarle su compasión en la desgracia. ‘Tal vez’, dijo el granjero. Al día siguiente, unos oficiales de leva llegaron al pueblo para reclutar jóvenes para el ejército. Al ver que el hijo del granjero tenía una pierna rota, lo ignoraron. Los vecinos felicitaron al granjero por lo bien que había salido todo. ‘A lo mejor’, insistió el granjero” (Lyubomirsky, 2014, 17).

Los momentos críticos suelen ser clave en nuestras vidas; muchos de ellos marcan hitos significativos, un antes y un después. La pérdida del trabajo, una enfermedad incapacitante, el fallecimiento de un ser querido, la separación matrimonial, una crisis que nos arruina económicamente u otros infortunios por el estilo, constituyen puntos de inflexión que pueden ser devastadores y dejarnos traumatizados, deprimidos o abatidos transitoria o definitivamente. Pero la experiencia y las investigaciones psicológicas han demostrado que esos momentos cruciales pueden ser también la oportunidad

para producir cambios positivos. Como en el caso del viejo granjero de la historia, en gran medida depende de cómo se enfrente la crisis.

Algunas investigaciones sobre el tema ponen de manifiesto que las personas que han experimentado acontecimientos negativos o situaciones adversas, al final son más felices que aquellos que nunca han sufrido ninguna desgracia. Afirman Seery, Holman y Cohen (2010) que: “La exposición a eventos adversos en la vida, por lo general, predice un consecuente perjuicio para la salud mental y el bienestar, de manera tal que cuanta más adversidad se padezca son peores los resultados. Sin embargo, las experiencias adversas pueden también fomentar la capacidad de recuperación posterior, con las consiguientes ventajas para la salud mental y el bienestar”. Luego de realizar un seguimiento de dos mil personas durante varios años, encontraron que aquellos que habían enfrentado infortunios o calamidades en el pasado fueron los menos afectados por los acontecimientos adversos recientes. Específicamente, tuvieron más bajo nivel general de estrés, menor grado de deterioro funcional, menos síntomas de estrés postraumático y una mayor satisfacción de vida a lo largo del tiempo. Los autores concluyen diciendo: “Estos resultados sugieren que, con moderación, lo que no nos mata de hecho puede hacernos más fuertes”.

Precisamente, el propósito de este libro es proveer de una serie de herramientas para enfrentar de la mejor manera posible las desgracias, o los “golpes del destino”. Si no podemos impedirlos, por lo menos los podemos abordar con la ayuda de recursos que neutralicen sus efectos destructores o que, por lo menos, disminuyan en parte los perjuicios más nocivos.

Idealmente, esperamos que aprender a enfrentar las dificultades contribuya a desarrollar la resiliencia, esto es, la habilidad para salir adelante en la adversidad, e incluso con mayor fuerza, madurez y sabiduría. Concretamente, ofrecemos cincuenta estrategias sobre cómo enfrentar las crisis. Algunas de ellas son generales y otras específicas, como puede ser la pérdida del trabajo, una crisis matrimonial o tener que luchar con un hijo problemático.

Cómo psicólogo clínico con más de 35 años de experiencia, he tratado a miles de personas en crisis, que han tenido que enfrentar todo tipo de desgracias o tragedias. La mayoría me ha agradecido el apoyo, al darles un marco de contención y ofrecerles sugerencias para superarlas. Personalmente, también me siento muy agradecido a mis pacientes, porque he aprendido mucho de cada uno de ellos. Además, los últimos 25 años me he desempeñado como docente universitario en carreras de grado, posgrado y doctorado en Psicología (especialmente, Psicología Clínica), en las cuales he enseñado mucho del material que presento en este libro.

Sin embargo, como dijo Eurípides: “Es más fácil dar consejos que sufrir con fortaleza la adversidad”. Debo confesar que el aprendizaje más importante acerca de cómo afrontar una crisis lo adquirí por mi propia experiencia personal, a partir de la enfermedad de mi esposa, quien sufrió un accidente cerebrovascular hace siete años, quedando hemipléjica y con un importante trastorno del habla. Estos últimos años de cruel lucha contra la incapacidad me obligaron a aferrarme de todos los medios disponibles, para no sucumbir en el camino.

¿Por qué cincuenta estrategias? Por supuesto, son muchas más. He hecho la selección de aquellas que me parecieron más útiles y efectivas. En realidad, la mejor estrategia es

aquella que funciona en uno mismo. No sé cuál podría funcionar en el lector, que tiene la condescendencia de leer este libro, pero es posible que, entre las cincuenta, alguna opere adecuadamente.

**Lo importante es no resignarse a la calamidad ni nunca perder la esperanza. Siempre Dios tiene un refugio para alcanzar una vida digna y más libre. Quizás ese auxilio se encuentra en las páginas de este libro. Por lo menos, le sugerimos que intente buscarlo. ¡Ojalá pueda descubrir la solución!**

# Capítulo 1

## Cuando sobreviene la crisis

*“Dios convierte las crisis en oportunidades, las pruebas en enseñanzas y los problemas en bendiciones” (Paulo Coelho).*

A diez mil metros de altura, en el silencio de la noche, se escuchó la voz del capitán del vuelo de Mexicana N° 1.691, el 22 de enero de 2009, diciendo: “Señores pasajeros, iniciamos nuestro descenso hacia el Aeropuerto Benito Juárez de la ciudad de México. Pongan el asiento en posición vertical, ajusten su cinturón y aseguren la mesa de servicio”. Fue entonces cuando mi esposa dijo: “Quiero ir al baño”. Recorrimos los quince metros que nos separaban de la cola del avión donde estaban los gabinetes. Mi esposa entró consciente, pero ya no pudo salir igual. Perdió el conocimiento mientras estaba sentada en el sanitario. La saqué, con la ayuda de varias azafatas, para depositarla en el piso. Creí que era un simple desvanecimiento, como le había ocurrido en otra ocasión, también en un vuelo. Entonces apareció sorpresivamente un médico, quien la examinó, para advertirme que estaba aterrizando en la más espantosa geografía de mi vida.

-Para mí, es un ACV (Accidente Cerebro Vascular) -me comentó.

-Avisé a la torre de control que llamen una ambulancia con los paramédicos. Que estén enseguida que aterricemos -ordenó a las azafatas.

Aunque seguía pensando que era un desvanecimiento pasajero, observaba, consternado, los ojos bien abiertos de

Nair, con el rostro apático, esforzándose infructuosamente en hablar, mientras intentaba responder a las órdenes del médico.

-Señora, mueva esta pierna. Por favor, señora, mueva este brazo.

Pero ni la pierna ni el brazo derechos respondían, desplomándose como muertos a los intentos de levantarlos.

Estábamos de rodillas las tres azafatas, el médico y yo, rodeando el cuerpo yacente de Nair, cuando apareció el capitán:

-Vamos a aterrizar. Pónganse de rodillas y afírmense bien.

Y aterrizamos en la pista del terror, en la peor de mis pesadillas, con el alma llena de espanto y el corazón estremecido y sobresaltado por la incertidumbre. Se abrió la puerta de la cola del avión y ascendieron los paramédicos, quienes me informaron:

-La señora no puede continuar en este estado. Hay que internarla.

Enseguida, la subieron en una camilla y la bajaron a una ambulancia estacionada junto a la escalinata. Salimos del aeropuerto por una puerta lateral, sin pasar por migración ni aduana.

-¿Dónde la llevamos? -me preguntaron.

Desperté un instante de mi estupor y desesperación, para responder.

-No sé; díganme ustedes, yo no conozco esta ciudad.

-Hay un hospital muy bueno, a unos quince minutos de aquí. Se llama "Ángeles México", y a la misma distancia hay otro más económico, que se llama...

-¡No! Lléveme al mejor.

-Bien. Vamos al Hospital Ángeles -indicó el paramédico al chofer.

Allí fue donde se desencadenó todo el aparato del espanto y la angustia, cuando sentí que me lanzaban a los abismos de lo trágico. El médico de emergencias me informó:

-Le hicimos un TAC. Enseguida va a venir el neurólogo.

Poco después, llegó el Dr. Antonio Navarro. Insertando la placa de la tomografía en los ganchitos de una ventanita iluminada, me mostró varias imágenes del cerebro.

-Aquí está el problema -dijo con actitud docente, mostrando una zona oscura en las sinuosidades de la figura de algo parecido a un río-. Está tapada la arteria central izquierda del cerebro. El hemisferio izquierdo es el responsable del habla y de las funciones cognitivas. ¿Ve? Aquí no pasa la sangre. Fíjese la diferencia con el hemisferio derecho.

Estaba en estado de shock. No dije nada, pero entendí que era algo grave. Adoptando un aire serio de circunstancia, agregó:

-Es grave. Hay compromiso de vida. El déficit neurológico puede ser muy grande.

Me sentí envuelto en el pánico. Comprendí que había alcanzado el grado máximo del terror. Después de un