Burbuja personal

Tiempo de lectura: 4 min.
Jue, 10/03/2016 - 15:57

El siguiente esquema no es más que un mapa mental que he aprendido a elaborar a través de mis hijos y del cual me he servido como herramienta mental y visual para comprender y ubicar mi situación personal para sobrevivir en esta dura realidad de la cual formo parte como venezolana.

Lo he denominado **“Diagrama de la situación personal de un venezolano que vive inteligentemente en Venezuela”**. En el mismo he querido graficar como un venezolano que reside en Venezuela, debería ver la situación-país a través de sí

mismo para poder encarar la fuerte crisis por la cual estamos atravesando.

Es como un tablero de juego, en el cual YO soy la ficha principal rodeada de elementos adversos externos que hacen las veces de mis agresores y elementos internos favorables que son como una especie de comodines. A continuación explico a groso modo sus partes:

La carita feliz central soy YO que estoy rodeada de todos los factores que me proporcionan esa felicidad: Mi hogar, conformado por mi esposo e hijos; mi entorno familiar: padres, hermanos, tíos, primos, etc.; mis amigos; mi casa, mi carro, mi trabajo, mi situación económica, mis momentos de esparcimiento: viajes, paseos, reuniones, mis hábitos, creencias y costumbres. A ese primer círculo que encierra todo eso, lo he denominado ¨MI BURBUJA PERSONAL" o lo que es lo mismo: "MI ZONA O ESPACIO DE CONFORT".

Todos absolutamente todos los factores que componen mi burbuja los manejo y controlo YO, es decir, que depende de mí que ellos me proporcionen bienestar y felicidad, o lo que es lo mismo, todos aquellos factores que yo permita o desee que estén dentro de lo que denominaré en adelante como "Mi Zona".

Luego, afuera de Mi Zona, en el segundo círculo, se encuentran todos los factores extrínsecos, o sea, fuera de mi alcance, los que no puedo manejar ni dominar, a los cuales he llamado "Variables que no dependen de mi o ZONA DE ESTRÉS", en las que se encuentran las situaciones y emociones a las que me expongo cuando salgo de mi querida burbuja: manejar, hacer mercado, ir al colegio de mis hijos, ir al médico, montarme en un autobús, ir a la farmacia, tropezarme con algún pesimista, etc.

Es importante aclarar que como en la Zona de Confort, solo deben existir los factores que me hagan ser feliz, por supuesto que esta zona es muy particular, o dicho de otra manera, de cada quien; por lo que si en otro caso los factores que conforman mi zona de confort son diferentes en otras personas, es válido intercambialos y llevarlos a la zona de estrés, por su puesto que si; lo que no puede suceder bajo ninguna razón es que alguno de los factores de la zona estrés estén dentro de mi zona de confort, esto evidentemente sería por demás algo ilógico.

Visualizar mi vida a través de este esquema me ha hecho entender que mientras más esté yo fuera de mi burbuja, más me alejo de mi bienestar, por lo tanto como tengo que salir obligatoriamente de ella para poder comer, ir al trabajo, al médico,

adquirir alguna medicina o realizar cualquier actividad externa, lo debo hacer mediante “toques”, entrar y salir, es decir que debo regresar rápidamente a mi burbuja, en la cual me desintoxico, me relajo, me nivelo, me “reseteo” y me recargo.

De tal modo que si paso mucho tiempo en contacto con los factores que conforman la zona de estrés, corro el inminente riesgo de quedar atrapado en ella y en consecuencia no podré regresar a Mi Zona, o sería muy difícil ese regreso.

Por ejemplo, conversar con un pesimista largo rato, es un gran riesgo que no debemos correr jamás, porque son como una peste: muy contagiosos! Están por todos lados repletos de miedo, de angustia y desesperanza, quejándose y hablando de la crisis y de como irse sin tener como ni con que, y lo peor : se auto denominan “realistas”, y en el estricto sentido de la palabra, sí lo son en verdad, porque su situación personal depende básicamente de sus creencias y convicciones negativas, las cuales lógicamente conforman su “negra realidad” o su infeliz vida, lo cual se convierte en un ciclo del que no pueden o quieren salir porque corren el riesgo de vivir felices y en paz y eso para ellos no tendría ningún sentido porque precisamente perderían su capacidad de ser realistas.

Si todos comprendiéramos que proveernos de una zona de confort o burbuja personal es el mejor método, plan o estrategia de la que podemos disponer para superar la situación-país que vivimos en Venezuela; si todos valoraramos realmente los activos de nuestra vida, los pequeños detalles que nos hacen sonreír y que parecen insignificantes antes los múltiples problemas, conflictos y demás situaciones desagradables e indeseables, resultaría mucho más fácil sortear los problemas y vivir placenteramente.

Debo decir para concluir que esa burbuja o zona de confort en definitiva, soy YO misma, o sea que es portátil, no se circunscribe a un espacio físico, simplemente la llevo conmigo a donde quiera que voy, son mis convicciones, pensamientos, paradigmas y sueños, es decir, la percepción muy personal de lo que llamo Mi Vida y la manera como quiero vivirla. Así de simple.

ver PDF
Copied to clipboard