

# *Reflexiones, pensamientos e historias*

**21 de Octubre**

*Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa?*

*Mt 6, 25*

¿ Por qué algunos jugando con el lenguaje dicen “no te preocupes, ocúpate”? Como si en el contexto se tratara de lo mismo. La preocupación es un estado en el cual las personas se angustian, se ponen nerviosas, en donde el ánimo no puede sostenerse en medio de la tormenta que representa el conflicto del momento.

Ocuparse es acción, intentar resolver el conflicto. No son idénticos ni derivados del mismo sentido de las palabras. Porque un ser humano puede resolver un problema pero nunca haberse sentido preocupado por tal. En otras ocasiones puede resolver dicha problemática y aún cuando haya sido superada la situación, no cesa la preocupación.

De ahí que sea más factible el adagio de “si tu problema tiene solución no te preocupes, si tu problema no tiene solución ¿para qué te preocupas?”

Recuerda que la angustia produce sinsabores, incertidumbre, incluso hace pensar en los peores desastres, múltiples posibilidades, puede ocasionar que nuestras familias y demás seres queridos sean afectados por nuestra inestabilidad.

Los estados de ánimo no se resuelven enfrentando directamente al conflicto o haciéndolo... desaparecen aprendiendo a lidiar con ellos, a reconocer el poder de la angustia, pero al mismo tiempo a identificar las maneras de asimilarlo.

Trabajar mucho en el ánimo nos permitirá ver el mundo con otros ojos, tendremos mayor oportunidad de que las situaciones nos sean favorables y no afectemos a nuestra salud pensando negativamente.

Los juegos del lenguaje son solo eso, juegos, como un trabalenguas, un verso o algo gracioso y divertido. En algunos casos suelen tener sentido y en otros casos las personas construyen ese sentido, como sucede en la frase de “preocuparse y ocuparse”, donde el sentido que se le da a las palabras es antes de ocuparse y después la de realizar la acción de resolver el conflicto.

Cuando estés preocupado, esa preocupación se convertirá en angustia, y a su vez afectará a tu salud emocional y hasta somatizas esa sensación, debes aprender a cuidar tu estado emocional.

*Ya lo decían los antiguos sabios: mente sana en cuerpo sano.*

