



GUÍA DE CUIDADOS: CÓMO CUIDAR SIN DESCUIDAR

**DOCUMENTO DE TRABAJO
PARA LA SUPERVISIÓN DE
CASOS EN LA MEJORA DE
LA INTERVENCIÓN
FAMILIAR EN TIEMPOS DE
COVID**

Coordinadora infantil y
juvenil
de tiempo libre de Vallecas

Madrid, Septiembre 2020

Copyright:

Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas. Madrid. España

C/Javier de Miguel 92-2 Local 5- 28018 Madrid

Tel. 912 230 414

e-mail: coordinadora@asociaciones.org

www.coordinadora.org.es

Autora:

Laura García Galeán

FINANCIA



Fundación "la Caixa"

Caixa**Pro**infancia

<https://fundacionlacaixa.org/es/caixaproinfancia-la-caixa-contr-pobreza-infantil>

Uso y reproducción de la obra

Se permite cualquier explotación de la obra, excepto con una finalidad comercial, así como la creación de obras derivadas cuya distribución está permitida sin ninguna restricción. Se debe mencionar la autoría de la obra.



Este documento forma parte del Programa La Familia, un espacio de socialización primaria apoyado por:

SUBVENCIONA 0,7% IRPF



Comunidad de Madrid



Resumen

Este documento nace de la necesidad de mejorar la acción social con las familias en estos momentos de confinamiento provocado por la pandemia del Covid-19. Pero hacía falta que parásemos a reflexionar y pensar en las personas que desde las entidades desarrollan la relación e intervención con las familias. Debemos cuidarnos para poder cuidar a los demás. Esperamos que sea de vuestro agrado. Muchas gracias

Uso del lenguaje

Dado que el lenguaje construye pensamiento para la redacción de este documento hemos querido utilizar un lenguaje inclusivo que refleje la realidad de la sociedad en la que vivimos por lo que se han utilizado de forma expresa y consciente determinados giros del lenguaje, expresiones una veces neutras y otras con incidencia de género cumpliendo criterios de lectura fácil.

AGRADECIMIENTOS

Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas es una red formada por 19 entidades que cumple 30 años trabajando por la infancia, juventud y familia centrada en barrios desfavorecidos. Como no puede ser de otra manera, este trabajo se comparte con otras entidades haciendo camino en un trabajo coordinado y en red.

En el desarrollo de nuestro trabajo llevamos a cabo el programa CaixaProinfancia cuyo objetivo es romper el círculo de la pobreza de padres a hijos garantizando el acceso a oportunidades educativas de calidad. A través de dicho programa realizamos una intervención integral proporcionando a los niños, niñas, adolescentes y sus familias diferentes servicios como refuerzo escolar, atención psicoterapéutica, educación no formal y tiempo libre -en centros abiertos, campamentos, colonias urbanas,...- además de ayudas para alimentación e higiene infantil, equipamiento escolar, gafas y audífonos.

Coordinadora Infantil y Juvenil de Tiempo Libre de Vallecas participa en dicho programa impulsado por la Fundación "la Caixa" desde sus inicios en el año 2007 lo que significa que nos encontramos en el decimocuarto curso, con mucha seguridad por el trabajo desarrollado durante estos años, pero con muchas dudas e incertidumbre por la situación tan excepcional que nos está tocando vivir, provocada por la pandemia de la Covid 19.

Si bien es cierto que al inicio del confinamiento, en marzo de 2020, hubo momentos de confusión, estos nos sirvieron para tomar conciencia de la situación y tomar decisiones sobre cuál era nuestro papel. Desde entonces las entidades sociales hemos seguido acompañando a las familias y en especial a aquellas en situación de mayor vulnerabilidad apoyadas por el programa CaixaProinfancia.

Más allá del apoyo específico en tiempos de pandemia, que ha sido mucho, el programa nos ha facilitado un marco teórico-práctico de referencia en cuanto a la acción social en el que fundamentar nuestra intervención con las familias y nos ha facilitado procedimientos, instrumentos y herramientas comunes en las distintas fases de la acción social.

Desde aquí nuestro agradecimiento a la Fundación la Caixa que continúa apoyando estos procesos que nos permitirán romper este círculo de pobreza en el que desafortunadamente muchas familias se ven abocadas.

Este marco de referencia, las herramientas del programa..., nos han ayudado a darle forma y contenido a la supervisiones de casos que llevamos a cabo entre las educadoras y educadores de diferentes entidades vinculadas al programa para optimizar nuestra intervención y facilitar que las herramientas de la acción social a nuestro alcance contribuyan a la mejora de la calidad de vida de los niños, niñas adolescentes y sus familias.

También queríamos agradecer el trabajo de las personas que están en contacto permanente y estrecho con las familias y que son quienes están día a día apoyándolas, reforzando sus esfuerzos, empatizando con sus dificultades, empoderando sus avances aún en condiciones adversas.

Por todo ello, el trabajo que a continuación presentamos va dedicado a todos los y las profesionales que han visto como la pandemia ha provocado un agravamiento en las dificultades que encuentran las familias para salir de este círculo de dificultades y que han seguido acompañándolas a pesar de las dificultades encontradas. Os ofrecemos el siguiente trabajo porque es necesario cuidarse para cuidar.

Y por último no queremos terminar estos agradecimientos sin hacer presentes a las familias, principales protagonistas de nuestro trabajo y por supuesto de su proceso y que nos han demostrado en estos meses tan duros que sí merece la pena y que en muchas ocasiones basta con encontrar, con formar parte de un grupo, con tener a alguien con quien compartir.

Gracias a todos y todas.

ÍNDICE

1. Prólogo. Vivimos en una situación de crisis.	7
2. ¿Qué es esto de la COVID 19? Algunas puntualizaciones.	9-10
3. Normalidad frente a la nueva normalidad. a. Definiendo el escenario b. Algunos aspectos que caracterizan la situación	12-16
4. Somos en relación. Un modelo biopsicosocial.	18-21
5. La incertidumbre.	23- 28
6. La gestión de las emociones. Contextos y emociones en tiempos de pandemia 6.1. Miedo 6.2. Enfado 6.3. Tristeza y Pérdida 6.4. Frustración	30- 57
7. Posibles efectos de la situación traumática que estamos viviendo 7.1. El estrés 7.2. Ansiedad 7.3. El burnout y síndrome de desgaste por la empatía	59- 75
8. Sobre los cuidados 8.1. Qué son los cuidados 8.2. Recursos para el autocuidado: I. La comunicación efectiva. II. La gestión del tiempo III. Empatía y escucha activa IV. Resiliencia.	77- 102
9. Bibliografía	103- 104

1 PRÓLOGO. VIVIMOS EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS

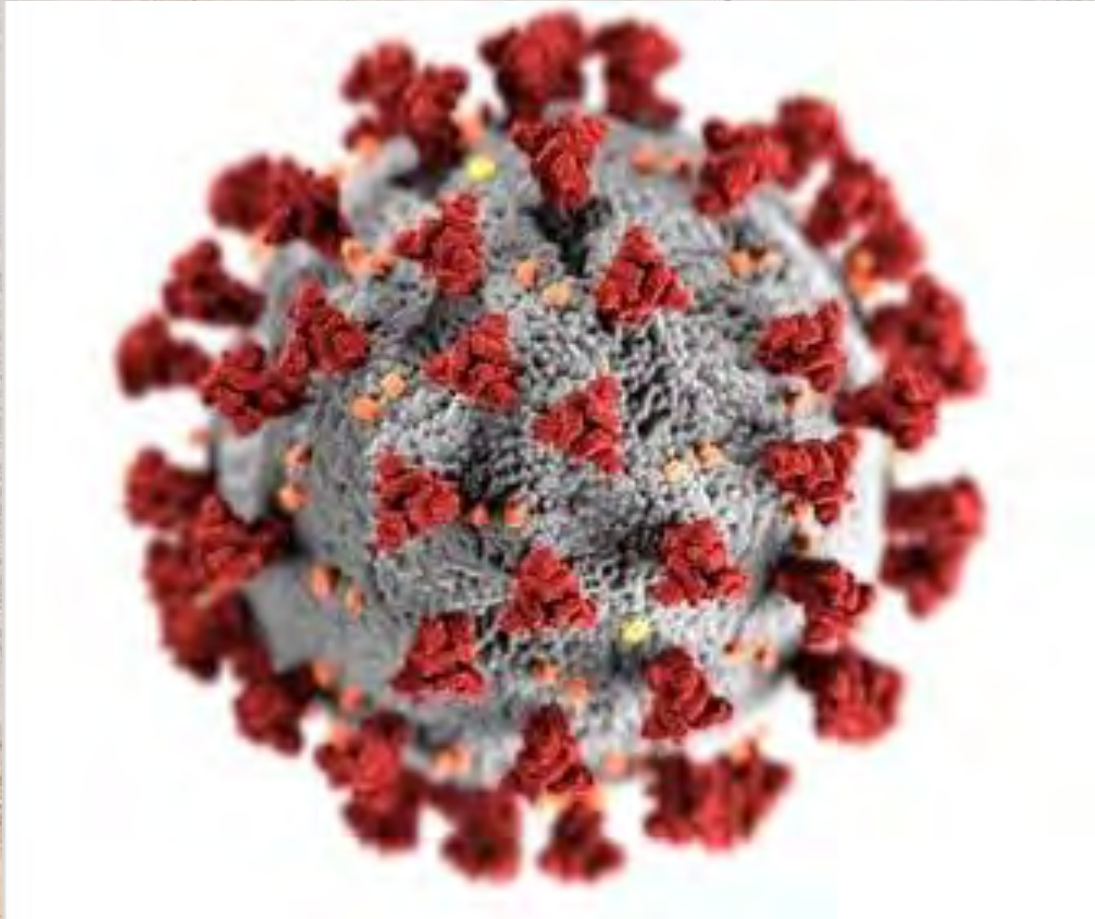
Para Caplan, (Caplan G., 1961), uno de los fundadores de la psiquiatría comunitaria, la crisis sería “un obstáculo que el sujeto encuentra en la consecución de metas importantes; obstáculo, que no puede ser superado mediante sus estrategias habituales de resolución de problemas”.

Esto es lo que está pasando durante estos meses. No podemos concretar nuestras metas y la manera habitual de afrontar nuestros problemas no nos está siendo suficiente para hacer frente a esta situación. Una crisis sanitaria que ha traído aparejada crisis económica, laboral, social... afectándonos en todos nuestros ámbitos. Una situación que nos ha obligado a salir de lugares conocidos y ha puesto patas arriba nuestras vidas, nuestras sociedades y nuestro mundo.

Esta situación sin precedentes, en el periodo de historia más reciente, no nos puede dejar paralizadas, especialmente a aquellas personas que durante estos meses estamos trabajando con familias, niños, niñas y jóvenes en situación de riesgo social, a los que se les ha añadido a un contexto ya complicado en el que vivían, una situación que aumenta su vulnerabilidad y donde la incertidumbre aparece con toda su intensidad.

Sin olvidarnos de ellos y ellas, objeto de nuestras intervenciones, en esta guía nos dirigimos a sus educadoras y educadores. Somos conscientes del esfuerzo que están llevando a cabo con sus intervenciones en ese contexto tan complejo. Lo que está comportando un importante desgaste emocional, un sobreesfuerzo que dura mucho más que lo que supuso el primer confinamiento y que ahora vemos prolongado.

Uno de los procesos que tendríamos que haber abordado durante este curso habría sido seguir profundizando en la supervisión de casos, acción que nos ha ayudado enormemente para mejorar la intervención familiar. Pero para que ésta sea exitosa en estos momentos necesitamos unas orientaciones sobre cómo mejorar esta tarea, con qué herramientas es importante contar y cómo prepararnos de manera emocional y técnica. De esta manera la supervisión de casos se ve reforzada con la elaboración de este material para mejorarla en beneficio de las intervenciones familiares y en definitiva de la mejora de las condiciones de vida de estas familias.



2. ¿QUÉ ES ESTO DE
LA COVID 19?
ALGUNAS
PUNTUALIZACIONES

2 ¿QUÉ ES ESTO DE LA COVID 19? ALGUNAS PUNTUALIZACIONES

“La vida no es lo que se supone que debe ser. Es lo que es. La forma de lidiar con ella es lo que hace la diferencia”

(V. Satir)

.....

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Lo que la diferencia de una epidemia es el alcance y la propagación. La OMS define la epidemia como “la ocurrencia en una comunidad o región de casos de una enfermedad”, mientras que el término pandemia establece un alcance general o universal.

La enfermedad por coronavirus del año 2019 (la COVID- 19) fue declarada por la OMS como una pandemia el 11 de marzo de 2020, cuando la enfermedad ya había afectado a más de 124.000 personas en 114 países y había provocado la muerte de más de 4.500 personas. Desde esa fecha hasta el momento de la redacción de esta guía, las cifras siguen -y continuarán aumentando- hasta alcanzar cifras inauditas. Solo en España el 29 de enero se registraron 58.319 personas muertas y cerca de tres millones contagiadas¹.

(1) Datos Ministerio de Sanidad (29 de enero de 2021)

https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Actualizacion_301_COVID-19.pdf

Esta enfermedad proviene de la familia de los coronavirus, una gran familia generadora de enfermedades tanto en personas como en animales. En las personas generalmente causan problemas respiratorios, pueden ir desde el resfriado hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente, y nos ha dejado en shock, es el que causa la COVID-19. El primer brote conocido surge en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Y a partir de ahí, se ha extendido a una velocidad vertiginosa por el resto del mundo.

Entre los síntomas más habituales destacan la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la neumonía lateral, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos. Sin embargo, hace falta conocer mejor las consecuencias del virus a medio y largo plazo.

A pesar de las noticias devastadoras, según la OMS, la mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario.



3. NORMALIDAD FRENTE A LA NUEVA NORMALIDAD

3 NORMALIDAD FRENTE A LA NUEVA NORMALIDAD

“Si queremos que todo siga como está, es necesario que todo cambie”.

.....
(Lampedusa)

a- Definiendo el escenario

Si hace un tiempo nos hubieran dicho que en 2020 se iba a desatar una pandemia, nos hubiéramos reído y pensado que se trataba más de la trama de una película. Pero no, no es una ficción. Está siendo un año de muchas zozobras, muchas tensiones que nos han obligado a parar, es más, el mundo ha parado.

Un momento en el que la incertidumbre se ha hecho protagonista del discurso social e individual, y en el que hablar de seguridad es complicado. Y es que, aunque sabemos que vivir implica dejar espacio a la incertidumbre, en la práctica no siempre es fácil aceptar lo imprevisible de la vida; y en esta estamos, tratando de poder dar cierta predictibilidad al mundo. Hasta hace bien poco hemos estado viviendo en un contexto en el que gran parte de la población nos hemos sentido seguros y para nada amenazados por pandemias, como la provocada por la COVID-19. Qué doloroso cuando esto se desmonta de un plumazo y es necesario mantener distancias de seguridad en el contacto físico, cuando no se puede salir libremente a pasear, cuando la otra persona es peligrosa o cuando yo puedo ser peligrosa para los seres queridos.

¿Qué está pasando y cómo nos afecta?

.....

Aspectos negativos de la Pandemia:

Enfermedades y muertes de seres queridos
Cambios radicales en nuestro estilo de vida
Incertidumbre. No sabemos qué va a pasar
Estrés económico
Temor a la enfermedad y a la muerte
Ajustes y pérdidas laborales
Crisis social. Sociedad muy polarizada
Estresores climáticos, situacionales (hacinamiento o aislamiento)
Pérdidas de espacios para la recreación y el ocio

Aspectos positivos

Sentimiento de comunidad
Apreciación por la salud y por los profesionales sanitarios
Rápidos avances científicos que podrán transferir conocimientos a otros ámbitos
Mejoras medioambientales
Nuevas formas de trabajar: teletrabajo

b. Algunos aspectos que caracterizan esta situación:

1 Nuestra sociedad está viviendo una **situación NUEVA**, no prevista, que afecta directamente a todas las personas. Se habían vivido situaciones de aislamiento, pero no con esta repercusión personal, social y económica. Esta sensación compartida de novedad suscitó en un primer momento un sentimiento de comunidad: “Esto es de todos y solo entre todos saldremos de esta”. Esto nos llevó a aceptar como necesario el aislamiento social, el apoyo mutuo, el reconocimiento de los y las sanitarios, la aceptación de las medidas políticas, la inevitabilidad del

coste... El ejemplo más claro de este sentimiento fueron los aplausos que inundaron los balcones durante meses. A medida que la incidencia de la COVID-19 se hacía más intensa y aumentaba el confinamiento crecía el estrés como consecuencia de la incertidumbre, de las muertes, los contagios y las nuevas medidas restrictivas. Esta situación plagada de miedos e interrogantes nos ha llevado a la búsqueda compulsiva de información, a la negación de la fuerte crisis que está provocando y a la falsa ilusión de que el virus pasaría pronto. Todo ello con la finalidad de querer recuperar el control que sentimos que nos ha sido arrebatado.

Porque si algo tiene en común en la mayoría de las personas esta situación es el **miedo**. Un miedo que surge de la quiebra de la confianza de las bases en la que estaba construida nuestra realidad.

El miedo puede alimentar al miedo. Cuanto más miedo hay, más difícil resulta tener una visión más amplia de la realidad que no esté únicamente centrada en esta situación; más difícil sería tener una mirada flexible.

El miedo nos lleva a la indefensión y a la apatía. Al principio puede haber aparecido una necesidad de hacer y hacer más, se puede hablar de una hiperactividad. Hacemos muchas cosas con la finalidad de escapar de la situación de peligro, al igual que hace una gacela cuando se le acerca un depredador, es su manera de tratar de huir y alcanzar un lugar seguro. Otros animales se paralizan como mecanismo de defensa. La manera de hacer de muchos de nosotros ha sido activándonos o bien entrando en parálisis, como si el mundo se hubiera quedado congelado durante los meses que dura esta situación. Hagamos lo que hagamos (correr o quedarnos quietos) no nos libramos de la amenaza y es entonces cuando puede aparecer la queja, el enfado. Y a esto se le añade el miedo que seguimos sintiendo hasta que finalmente nos lleva a no tener ganas de nada, a la desesperanza, a la tristeza.

2 La pandemia, como nueva situación compleja, **es una experiencia compartida pero que cada una la ha vivido de una manera diferente**. Podemos decir que está siendo muy complicada, salvo para algunas personas. Resulta imprescindible preguntarnos cómo estamos viviendo la situación, cómo nos está afectando, con qué apoyos contamos y qué apoyos podemos prestar. Además, debemos ser conscientes de que nuestras vivencias pueden ir cambiando como consecuencia de múltiples factores tanto internos como externos y que esto nos puede llevar a oscilaciones en nuestra manera de estar. A veces nos sentiremos fuertes para afrontar las amenazas y en otras situaciones nos encontraremos desbordadas.

3 Esta circunstancia **nos ha hecho cambiar nuestra forma de estar y experimentar el mundo**, teniendo consecuencias impensadas y relevantes, provocando cambios en todas las esferas de nuestra vida. Esto ha implicado cambios en nuestras rutinas, hábitos, costumbres, forma de pensar, forma de relacionarnos, obligándonos a incorporar nuevas estrategias de adaptación, de afrontamiento.

Como toda situación nueva, nos lleva irremediamente a tener que poner en juego recursos personales y formas adecuadas de afrontarla; es una oportunidad para el aprendizaje sobre nosotras y sobre las otras, con toda la complejidad de sentimientos que esto pone en juego.

Este aprendizaje pasa por podernos preguntar **¿CÓMO ESTOY VIVIENDO ESTA SITUACIÓN?** No es tanto lo que hago, sino **¿CÓMO LO ESTOY HACIENDO?**

Y a partir de ahí poder dar un significado a la situación, lo que nos dará claves para poder encontrar los mecanismos que me ayuden a afrontar esta situación.

4 Estamos en un escenario nuevo que implica hacer un esfuerzo, **un esfuerzo porque nos saca de nuestras zonas de confort**, de nuestros lugares conocidos o de esa vieja normalidad. Un escenario que nos ofrece una oportunidad para **REFLEXIONAR, APRENDER y CREAR**, para entrenar nuevas respuestas. Tal vez, las que nos han valido hasta ahora, en este momento no funcionan como esperábamos.

La guía pretende ser una herramienta al servicio de las educadoras y educadores para identificar y entrenar estas nuevas respuestas.

Ahora tocan los dos metros de distancia “de amor”, como comentaba una educadora que trabajaba con personas con trastorno mental, ahora toca la mascarilla, toca el vernos, en muchos casos, a través de la pantalla, y no en “el piel con piel”. Y sí, podemos echar de menos esos escenarios, pero este es otro, una oportunidad para poder entrenar otras formas de acercarnos, buscar nuevas formas de acompañar al otro, a la otra. Porque la necesidad de contacto, la necesidad de estar en relación, esa, está intacta, esa forma parte de nuestro ADN y es inmutable.

5 La pandemia nos ha obligado a cuestionar la forma en la que establecemos nuestras relaciones sociales, nos ha aislado de nuestros seres queridos, ha modificado nuestras maneras de trabajar, ha cambiado la ejecución de nuestros programas, ha introducido nuevos canales de comunicación con las personas que atendemos, ha restringido o modificado nuestros espacios relacionales, Por ejemplo, nuestras casas se han convertido en espacios de trabajo, de ocio y hogar. Todos estos cambios también requieren tomar conciencia y analizar cómo nos impactan emocionalmente. Por ello, a lo largo de las siguientes páginas vamos a ofrecer pautas para la gestión adecuada de lo que está suscitando esta situación.

PROPUESTA

Recuerda y escribe las cinco situaciones más difíciles que has tenido que soportar durante la pandemia y las 5 más positivas.

¿Qué he aprendido?



4. SOMOS EN RELACIÓN

4 SOMOS EN RELACIÓN. UN MODELO BIOPSIKOSOKIAL.

*Somos seres relacionales, nacemos en relación,
crecemos en relación, enfermamos en relación y
sanamos en relación.
“No hay yo sin tú”*

.....
J.L. Moreno

Lo primero es el vínculo y cómo nos vinculamos

En el espacio de tiempo en que se desarrolla el periodo de crecimiento y adaptación en los mamíferos, y de manera más específica en los seres humanos, aparece un modo de relación muy importante, el primer vínculo, entre el hijo y la madre o el padre (aquella persona que haya sido la cuidadora principal). Nacemos neurobiológicamente inmaduros, es decir que necesitamos de otra persona para sobrevivir. Esta dependencia, que se prolonga durante los primeros años de vida, es lo que nos lleva a desarrollar un pensamiento más complejo, a usar el lenguaje, que nos permite referirnos a lo que ni está, ni puede ser alcanzado ni señalado; y a acceder al simbolismo. **El ser llega a ser lo que es, y con toda su potencialidad, gracias a la relación con los otros.**

En estos primeros años, la función de la “madre” es ayudar con su amor, sus cuidados, atenciones, afectos a que el proceso de aprendizaje y desarrollo vital sean beneficiosos para la criatura. Si es así, se entrena y aprende no solo a quererse a sí misma sino también a aquella/s otra/s representadas, primero, por la madre. La mirada de otra persona nos permite estructurar lo que nos pasa. Es decir, si no hay otra que nos calma y estructura desde fuera: nos dice que nos pasa, nos ayuda a ponerlo en palabras, aunque no lo entendamos cognitivamente, la realidad se hace insostenible y, entonces, tenemos que escapar de la realidad.

La palabra, la mirada, el contacto nos estructura.

Somos biopsicosociales.



Este término fue acuñado por el médico psiquiatra norteamericano *George Libman Engel* en el año 1977. Se trata de un modelo integral que va más allá del biomédico y con el que se superó la visión causal y lineal, que concebía que había una causa única y determinante en el funcionamiento o en la patología de la persona. También traspasó la visión en donde el paciente, el usuario, es objeto de la intervención y **se convierte en sujeto, protagonista de su propio proceso.**

Somos un todo y es difícil cuidarnos cuando desatendemos una parte de nosotras. Escuchar un parte y desatender otra es enterarnos de nosotras parcialmente. Este modelo implica la incorporación no solo de lo biológico, sino también del plano emocional y del social en los procesos relacionados con el enfermar y el sanar.

Dimensión social. El ser humano es intrínsecamente relacional. Es decir, la persona es a través y dentro de las relaciones, gracias a las cuales crece, enferma, sana... La persona para desarrollarse necesita de relaciones interpersonales, salir de sí misma, confrontarse con los demás e interesarse por ellas. La relación “yo-tú” es una condición esencial para promover el pleno desarrollo de cada individuo, para ello es necesario la aceptación de una misma y del mundo de los demás. Además, en esta dimensión se incluyen aquellos aspectos más relacionados con la vida en sociedad (el barrio, la comunidad) y que le hace sentirse a una más segura

en su contexto, tales como: percibir que vive en paz, no tener carencias materiales importantes, contar con unas normas sociales que se respeten, poder participar en su sociedad, saber y poder expresar sus opiniones, participar políticamente en aquello que le afecta, trabajar y satisfacer sus necesidades intelectuales, tener acceso a la cultura...

Dimensión corporal. Somos cuerpo; nuestros músculos, nuestro sistema respiratorio, la piel... etc. Esta dimensión habla de lo que somos y a la vez nos va formando. Hay una relación directa entre lo que sentimos, pensamos y cómo nos relacionamos, con nuestro cuerpo.

Todo lo que vivimos tiene una repercusión corporal concreta y viceversa. Tenemos una conciencia corporal que influye profundamente en nuestra vida y que puede usarse como medio para ayudarnos a alcanzar metas personales. Desde pequeñas frustraciones que “agarran” nuestro estómago hasta el cuidado que realizamos de nuestro cuerpo, está relacionado con lo que somos.

Dimensión psíquica. Tenemos la capacidad de comprendernos a nosotras y al mundo a través de nuestros conocimientos, conceptos e ideas, y de identificar nuestros sentimientos y emociones. Toda situación es elaborada cognitivamente y emocionalmente. Es necesario saber qué significado le damos a una determinada situación o vivencia y poder identificar los propios sentimientos, para poder aceptarlos e integrarlos.

Para poder comprender a otra persona es necesario primero, aprender a reconocer nuestras propias emociones y sentimientos, ponerles nombre y aceptarles y permitir que habiten nuestras relaciones.

Entender a la persona como un todo biopsicosocial supone atender también a una cuarta dimensión que sería la **relación que existe entre las tres anteriores**. Tanto en el crecimiento como en el estancamiento observamos la relación: no puede haber un crecimiento real si alguna de las dimensiones se queda estancada. Favorecer el crecimiento de mí misma o de otra persona supone atender a todas

estas dimensiones en interrelación y en relación con las de las otras personas y con los contextos.

La pandemia, como hemos ido viendo, nos está afectando en muchos ámbitos de nuestra vida, pero a nivel personal, como veremos más adelante, está resultando, para muchas personas, traumática y provocando ansiedad, estrés, etc.

PROPUESTA

Para.

Haz un stop a tu día en este momento. No te implicará más de 5 minutos.

Ponte en una posición cómoda, puede ser en la silla o en la cama o incluso de pie, se trata de una posición que no te provoque tensión. Trata de que tu cuerpo tenga puntos de apoyo.

Cierra los ojos.

Céntrate en la respiración y pon atención a como entra la respiración por tu nariz, cuenta 5 (unos segundos, que no te lleven al ahogo) y suelta el aire por la boca.

Nota como tu respiración desciende por la garganta, como se instala e hincha tu pecho. Poco a poco deja que recorra todo tu cuerpo, siente como desciende por él.

Entérate de tu cuerpo, ¿cómo está mi cuerpo? ¿Qué sensaciones aparecen? Saluda a la sensación, no se trata de que te recrees, solo entérate de ella y déjala estar.

Pasa por las distintas partes de tu cuerpo: pies, piernas, estómago, por la espalda, el pecho, los hombros, cabeza, cara...

Una vez hayas hecho el recorrido, vuelve a centrarte en la respiración, y luego , poco a poco, vuelve a enterarte de los ruidos de la calle, de la habitación...

Agradécete haberte regalado un rato de estar contigo



5. LA INCERTIDUMBRE

5 LA INCERTIDUMBRE

*“Aquello a lo que te resistes, persiste.
Aquello que aceptas, se transforma”.*
.....
(C. Jung)

Ana ha recibido una notificación en la que se le comunica que como consecuencia de la COVID el proyecto con familias se suspende temporalmente como consecuencia del obligado confinamiento. No hay indicaciones de cuando se va a retomar la actividad. Ana se encuentra recluida en casa con temor a lo que le pueda ocurrir en el futuro. Se despierta a media noche y no puede volver a conciliar el sueño, así que se levanta a comer. Se siente irritable todo el día.

La incertidumbre en estos meses se ha hecho muy presente en nuestras vidas. Si antes teníamos pocas certezas, ahora menos. Y claro está, esto tiene consecuencias en todas nosotras. Todo lo que debiera o lo que ha sido, hasta hace bien poco, previsible, ha dejado de serlo. Estamos en la “nueva normalidad”, un escenario presente y futuro que no conocemos y que nos exige nuevos recursos y aprendizajes. Añoramos los tiempos pasados, en el que no teníamos miedo a la enfermedad y teníamos cercanía social, frente al actual, en el que no está claro el funcionamiento, todo es nuevo, en el que los límites están difusos y en constante cambio. Esto hace que en gran parte de nosotras, como le pasa a Ana, se nos dispare el miedo ante lo desconocido, llegando, en los casos en que no sepamos o podamos gestionar la incertidumbre, a sufrir ansiedad, depresión o somatizaciones entre otras patologías.

Partimos de que la incertidumbre está y estará siempre. Es compañera de vida, porque no podemos tener todo controlado. Entonces **¿Cómo podemos convivir con la incertidumbre de una manera que no nos haga sufrir?** Toca aprender a convivir con ella. **Y manejarla, es el reto que se nos plantea.**

Ante la incertidumbre podemos activarnos, haciendo frente a la situación, o paralizarnos porque no vemos alternativas. Muchas veces la parálisis va acompañada de un pensamiento en bucle, damos vueltas y más vueltas en nuestra cabeza, lo que hace que cueste ver la salida y por lo tanto hacer un movimiento. Por lo que acabamos sintiéndonos víctimas de la situación, imaginando resultados extremos y claro está, nos ponemos en lo peor. Entonces, buscamos la opinión de otras personas, otorgándoles el poder de nuestras vidas. Nos preocupamos mucho, pero ni nos ocupamos, ni delegamos (ej. Hacer listas interminables y listas de las listas)

Y es que ante la incertidumbre es inevitable sentir miedo y específicamente al futuro. La dificultad no está esto, sentir el miedo, sino en cómo lo gestionamos y en descubrir los recursos con los que contamos o aprender otros nuevos para hacer frente a este miedo que se despierta ante lo desconocido.

Entonces, ¿Qué podemos hacer?

Ser proactiva. Esto es, además de tomar la iniciativa, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, de nuestra vida. De poder elegir nuestra respuesta ante lo que nos sucede. Y es que no podemos evitar que “llueva o no llueva hoy”, pero lo que está en nuestra mano es lo que podemos hacer en este momento, nuestra respuesta: quedarnos en casa malhumoradas o tranquilas o salir a chapotear o cualquier otra posibilidad. Esto es lo que podemos elegir.

Cuando funcionamos de una manera reactiva, suceden cosas y nosotras reaccionamos, no decidimos. Es lo externo lo que controla y determina nuestro estado emocional. Esto hace que aumente la preocupación y el bloqueo. Claro está

que cuando nos pasan cosas nos afectan, nos duelen, nos hacen sentirnos felices..., la emoción está, y ¿entonces? Ahora es cuando podemos asumir nuestra responsabilidad y ver qué hacemos con nuestro dolor, con nuestra alegría, con nuestro miedo a lo que va a pasar. **Porque ante cualquier circunstancia, por desesperante que sea, tenemos margen de maniobra para decidir, aunque solo sea la actitud con la que queremos vivirlo.**

Por tanto, tener una actitud proactiva no evita cualquier sufrimiento, solo aquel que es innecesario porque lo creamos o alimentamos nosotras: imaginando lo peor, anticipando lo que no ha ocurrido, repasando errores sin importancia, planteando imposibles... **La proactividad plantea lo posible y va a por ello.** Si lo posible hoy es quedarme en casa y siento que no tengo fuerzas para hacer deporte, busco una alternativa o acepto lo que conlleva y dejo de darle vueltas a aquello que “debería”.

Darle vueltas no me ayuda a hacerlo y me hace sentir peor.



Para la **REFLEXIÓN**.

¿Qué puedo hacer para solucionar o para contribuir a que esta situación mejore?

¿Qué apoyo -personas o recursos- necesito para hacerlo?

¿Cuál es el primer paso?, ¿cuándo y cómo lo voy a hacer?

PROPUESTA

- Coge un folio y dibuja un círculo. Este va a ser el círculo de la preocupación, y dentro de él vas a dibujar otro, este será el círculo de la influencia.
- Ahora, piensa en todas tus preocupaciones.
- Coloca en el círculo de la preocupación² todas aquellas preocupaciones sobre las que sientes que no tienes ningún control.
- Y en el de la influencia, aquellas sobre las que sí consideras que tienes control, sobre las que tienes margen de acción.
- ¿Dónde has colocado más preocupaciones?
- ¿Alguna de las que has colocado en el círculo de preocupación la podrías colocar en el de la influencia?

Círculo de preocupación
VS
círculo de influencia



² Este ejercicio del “círculo de influencia, círculo de la preocupación” es una propuesta que hace Steve Covey en su libro «Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas» para tomar conciencia sobre nuestro propio grado de proactividad.

Por ejemplo. Cuando en el trabajo hay dos compañeras que no tienen buena relación y esto contribuye a que haya un mal ambiente:

Círculo de la preocupación: La actitud de las compañeras, los sentimientos de ellas, lo que están haciendo para resolver la situación...

Círculo de influencia: cómo te afecta a ti, tus sentimientos, qué haces tú para mejorar la convivencia...

Ante la misma preocupación ¿Qué depende de mí y qué no? Casi siempre hay algo que depende de una: pensamientos, conductas, emociones,... Quedarnos en el círculo de la preocupación es dar vueltas a la situación y que siga todo igual, escapa a nuestro control y genera mucha frustración. Pasar a centrarnos en lo que sí podemos hacer, es tomar las riendas y avanzar, lo que nos ayuda, a su vez, a aceptar lo que no podemos cambiar.

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR MEJOR LA INCERTIDUMBRE:

1. Pasar de una posición reactiva a una proactiva.
2. Observar la situación desde la distancia. Trata de separarte un poco, cuando estamos muy pegadas a una situación es más difícil que se nos ocurran cosas distintas de las que venimos haciendo. Imagínate que te lo está contando un amigo, una amiga ¿qué le dices?
3. Informarnos sobre aquello que nos preocupa. Todo es aprendizaje. Y es que también es importante analizar y reutilizar aquellos recursos que nos han sido de utilidad en situaciones anteriores.
4. Elaborar un plan de acción frente a la situación que nos genera incertidumbre. Fijarnos metas y poner en marcha estrategias que nos permitan alcanzarlas poco a poco, nos va a llevar a recuperar la percepción de control.
5. Poner la mirada en lo que sí tenemos o en lo que hemos conseguido. Entrenar esta mirada ayuda a salir de posiciones extremistas y catastrofistas en las que “todo es malo” o en las “qué injusta es la vida conmigo” y a relativizar.



ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR MEJOR LA INCERTIDUMBRE:

6. Volver al momento presente, estar en el aquí y ahora. Entrenar la práctica del Mindfulness o atención plena.
7. Trabajar la autoestima. ¿Qué cualidades tengo? ¿Qué fortalezcas? Esto ayuda a aumentar la confianza en una misma, en los demás y en la vida.
8. Combatir la desesperanza manteniendo el vínculo con las personas significativas del entorno.
9. Fortalecer las redes de apoyo y la capacidad de comunicarnos con personas que nos generan seguridad con el fin de poder expresar nuestra vulnerabilidad.
10. Tomar conciencia de los pensamientos negativos y cómo estos nos pueden tener secuestradas. Podemos tomar conciencia de las distorsiones que se producen: generalizaciones, polarizaciones, magnificar lo negativo.





6. LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

6 LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.

Contextos y emociones en tiempos de pandemia.

“No se puede encontrar la paz evitando la vida”

V. Woolf

María está viviendo una situación complicada en el trabajo, no se siente bien tratada por su jefa y esto le enfada. A lo largo de su vida pocas veces se le ha permitido estar enfadada. Cuando María estaba enfadada sus padres se encargaban de que no le durase mucho, le decían que no era importante o trataban de distraerla con cualquier tipo de actividad. Ahora María está enfadada, pero no tiene conciencia de estarlo. A María se le cae el pelo.

Como le pasa a María, la mujer del ejemplo, saber lo que de verdad sentimos puede resultar complicado. Centrarse y pararse a escuchar nuestras emociones implica tiempo y haber aprendido a hacerlo. Sabemos que las emociones ocupan un lugar primordial en todos los campos de nuestra vida, además se constata que, del contacto con estas, de su expresión y de su aceptación depende en buena medida nuestro bienestar, que es lo que perseguimos a lo largo de nuestra vida.

Emoción viene del latín “emotio” que significa impulso o movimiento para la acción.

Son respuestas de sensaciones agradables o desagradables que difieren en intensidad y duración.

Las emociones se diferencian de los sentimientos en que estos últimos tienen un

componente cognitivo, están más estructurados y son más estables en el tiempo, mientras que las emociones responden a un estado fisiológico, son más intensas y menos duraderas.

**Tomo conciencia de cómo está mi cuerpo.
¿Qué percibo?,
¿dónde?**



Algunos aspectos que destacar:

Las emociones no sólo nos ayudan a establecer un contacto más congruente con nosotras mismas sino también con el resto de personas. **“Toman la temperatura” a nuestras relaciones sociales**

Las emociones son adaptativas. Nos permiten determinar y discriminar entre unas situaciones y otras. Ej. El miedo nos hará, en numerosas ocasiones, activarnos para salir corriendo y de esta manera asegurar nuestra supervivencia. No sólo nos facilitan datos sino que también aportan información a las demás personas. Ej. Las risas de una amiga nos suele indicar que está contenta, alegre.

Las emociones no son ni buenas ni malas, las emociones son, y tomar conciencia de esto nos puede llevar a aceptarnos de una forma más integral.

Las emociones nos informan de cómo vivimos lo que sucede a nuestro alrededor, de si las cosas van bien o mal o si existe alguna amenaza... Y es que aunque nos esforcemos mucho, **las emociones no las podemos evitar**, las podemos negar o disfrazar. Y lo que es más adecuado, las podemos gestionar, podemos aprender a tratarlas. *Cuando estoy triste. Lo primero, me entero de que lo estoy, luego*

acojo la emoción, acepto que es así como estoy; porque tratar de luchar contra ella es tiempo y fracaso asegurado. Entonces ya estoy lista para ver qué me dice -¿de qué me habla, qué necesito? - y por último, me activo, -¿Qué puedo o quiero hacer? -.

Las emociones cargan de subjetividad las diferentes experiencias que atravesamos. **Dotan de color y tonalidad a las diversas situaciones que una persona atraviesa.** Es decir, nos informan de lo qué es importante para nosotras. De hecho, una misma situación puede despertar distintas reacciones emocionales en personas diferentes o incluso en la misma persona, en función del tiempo y del contexto en el que esté.

Siempre aparecen por un motivo que tiene que ver con lo que nos está pasando, con recuerdos, pensamientos o interpretaciones que hacemos de la realidad. Por eso **es importante poder darles sentido.**

Las emociones **son parte de la vida.** Hablar de las emociones es hablar en un lenguaje común al ser humano, es intrínseco a nosotras y renunciar a ellas es morir.

Son estados fugaces y pasajeros. Pueden ser muy intensas, pero tienen una vida finita. **Son dinámicas y vivas, se transforman.**

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES



Al referirnos a las emociones muchas veces nos vamos directamente a aquellas que nos resultan más desagradables y que nos pueden resultar, por tanto, más costosas. Esto es porque son las que favorecen nuestra supervivencia y se actualizan constantemente para responder a los diferentes peligros del medio; ya que cada una de ellas tiene su propia tendencia a la acción. Mientras que las emociones placenteras no necesitan diferenciarse en tal grado.

Más allá de que nos resulten más o menos agradables, el no sentir, como se señalaba más arriba, no es una opción posible. En el caso de que esto sucediera estaríamos hablando de que hay algo que no anda bien. Sería como señala A. González, “transitar por un mundo difuminado, sin luz y sin colores. Bajo este prisma todos los paisajes son iguales, no hay matices ni contrastes”. Además de todo lo que nos perdemos, esto nos pondría en peligro, y es que el enterarnos de nuestras emociones, nos permite “entender el mundo y relacionarnos con los demás de una manera efectiva”.

Acercarnos a una emoción que nos resulta incómoda o nos duele, nos cuesta. Y es que creemos que si la prestamos atención, va a aumentar (Ej. Algunas personas piensan que si atienden a su tristeza se van a deprimir). Pero ocurre lo contrario. Al prestarle atención, y no luchar contra ella, con tan sólo observarla, la sensación cambia en sus características, se clarifica y puede llegar a desaparecer. En otras ocasiones, puede transformarse, entonces, haremos lo mismo: observarla, darle tiempo y aceptarla y volverá a cambiar.

Es importante recordar que todo malestar es temporal (Por ejemplo, la ansiedad llega a su pico máximo en cuestión de minutos) y necesitamos experimentarlo, atravesarlo, a pesar del miedo que provoca y confiar en nuestra capacidad para calmarnos.

Tenemos dificultades para manejar las emociones cuando:

1. No hacemos nada y nos dejamos gobernar por ella.
2. Las sometemos a un control excesivo. Nos las tragamos y las bloqueamos. En ocasiones, este tipo de bloqueos acaban expresándose a través del cuerpo. El cuerpo dice o incluso grita aquello que la persona no puede decir o no se puede escuchar de otra forma. Cuando algo ocurre a nivel emocional, me siento: alegre, triste, enfadado... el resto de la persona se hace eco.
3. Las evitamos y nos llenamos de distractores. Lo que evito en un momento, no desaparece, aparece en otro.
4. O las disfrazamos. Si el enfado me resulta más tolerable que la tristeza, la enmascaro con enfado y entonces expreso enfado, atiendo el enfado... cuando lo que hay es tristeza.

Una cosa es cómo nos sentimos y otra es **cómo modulamos las emociones**. Porque obviamente *“esto no significa no sentir las sino decidir manejar el grado de apertura de nuestro grifo de descarga. No muy cerrado porque acumulamos ni excesivamente abierto porque nos desbordamos. Merece la pena aprender a distinguir entre sentir, expresar y actuar una emoción”* (Jiménez Gómez, B.).

Entonces, lo primero será tener conciencia emocional. **Enterarme**. Es decir, percibir las emociones y los sentimientos, ponerles nombre, reconocerlas no es expresarlas, pero solo sabiendo qué nos pasa podremos ser libres para actuar, para expresarlas o no. Además, cuando comprendo mis emociones, puedo empezar a comprender las emociones de los demás. El permitirnos y aceptarnos determinadas emociones y sentimientos, se traduce en una sensación de fortaleza y confianza, así como una relación de mayor contacto con el entorno.

Cuando soy consciente de mis emociones puedo empezar a **regularlas, intensificarlas o disminuirlas**. La regulación nos permite mantener o variar la emoción con el fin del propio bienestar. Esto lleva tiempo y voluntad, como cualquier otro entrenamiento.

Una vez percibido como estoy y de haberme enterado a qué se debe, podré **decidir expresarla o no**. Si decido hacerlo, tendré que encontrar la manera más adecuada.

Cómo expresar de manera adecuada:

1. De una forma directa
2. Compartiendo los propios sentimientos
3. De manera asertiva
4. No juzgando la conducta de la otra persona
5. A través de mensajes "Yo". Y es que no es lo mismo decir o recibir "eres una egoísta porque vas a tu bola" que transmitir nuestro sentir "los días que sales con tus amigas me siento sola"
6. Buscar el momento

En las próximas páginas vamos a hacer un pequeño recorrido por las emociones más presentes de estos meses y que nos pueden estar resultando más complicadas de manejar.

A TENER EN CUENTA

Las emociones no son algo a controlar, sino algo a entender.

No nos pueden ayudar si no las reconocemos.

El camino del cambio es la comprensión y no el control.

Reconocer no es expresar:

El sentimiento no tiene por qué transformarse en conducta, pero sí en consciencia.

La conducta es más libre si sabemos qué nos pasa por dentro y por qué y cómo decidimos actuar.



6.1. Sobre el miedo

Manuela tiene 26 años y trabaja como educadora de calle con menores en situación de riesgo social. Vive con sus padres con los que ha pasado el confinamiento. Ahora que puede volver a estar con los chavales en la calle, no puede, tiembla de solo pensarlo. Y es que Manuela tiene miedo, teme contagiarse y poder contagiar a sus padres. La entidad en la que trabaja considera que ese puesto de trabajo exige su presencia física.



6.1. Miedo

El miedo es una de las emociones principales de esta pandemia. No paramos de escuchar noticias que nos alertan del peligro ante el que nos encontramos por lo que implica para nuestra salud, la de nuestros familiares, para la economía, la educación... Y es que es difícil no quedarse instalado en él.

Las emociones primarias poseen un carácter universal e innato. Son respuestas fundamentales, viscerales a las situaciones. Favorecen la supervivencia y el bienestar. Llegan rápido y se van pronto. Reaccionan ante algo que ocurre en el presente.

El miedo es una emoción primaria, que responde a un estímulo que resulta amenazante o peligroso. Ante una misma situación, la intensidad del miedo va a variar mucho de unas personas a otras. **El miedo nos habla de la necesidad de protegernos y de buscar los recursos para enfrentar la amenaza.** En estos casos hablamos de que la emoción es adaptativa, nos prepara para escapar, para protegernos o para actuar con prudencia; en definitiva, nos ayuda a mantenernos a salvo y por lo tanto a sobrevivir. En cambio, es desadaptativo cuando no es acorde con la situación que se está viviendo.

Reconocer el miedo no significa tener que huir, ni significa ser una cobarde. El miedo, simplemente, informa de que existe un peligro. Una vez que se ha recogido información, sigue un proceso en el que todo esto se utiliza para generar el próximo paso.

Más arriba indicaba que ante una misma situación cada persona puede vivir de manera muy diferente la intensidad del miedo, y es que esto dependerá en gran

medida de la historia de aprendizaje. Si hemos crecido con la vivencia de que el mundo es un lugar confiable o por el contrario, es peligroso y está lleno de amenazas.

Al igual que cuando acercamos el dedo a una cerilla encendida y el dolor nos avisa y lo retiramos; sentir miedo nos ayuda a evitar asumir riesgos peligrosos e innecesarios. Y es que reconocer el miedo permite saber que algo representa una amenaza y nos ayuda a no caer en el riesgo del que avisa.

Esta emoción es necesaria y saludable, sin embargo, en el momento en que asume el timón, desencadena un tsunami en el organismo.

Fisiológicamente, el miedo activa el “botón de emergencias” que está situado en la amígdala. Entonces, el sistema de «alarma» activa a otras áreas del cerebro y al sistema nervioso para que la persona pueda huir y protegerse del peligro. A la vez que se prepara para la acción todo el organismo (funciona como un detector de humos), se activa la corteza prefrontal, que al tener que ver con la regulación emocional del miedo **permite distinguir los estímulos amenazantes** de los seguros.

Hay una **mayor presión arterial**, se intensifica el metabolismo celular y se produce un aumento de la glucosa en la sangre, de la coagulación sanguínea e incluso un aumento en la actividad mental.

Asimismo, **buena parte de nuestra sangre se dirigirá a los músculos mayores**, como las piernas, para disponer así de la suficiente energía para escapar si es necesario.

La adrenalina llega a todo nuestro organismo, provocando incluso que nuestro sistema inmunitario detenga sus tareas porque el cerebro no considera esencial su trabajo. **Lo necesario en este momento es poder huir o en caso contrario,**

prepararnos para la pelea o en algunos otros casos, paralizarnos.

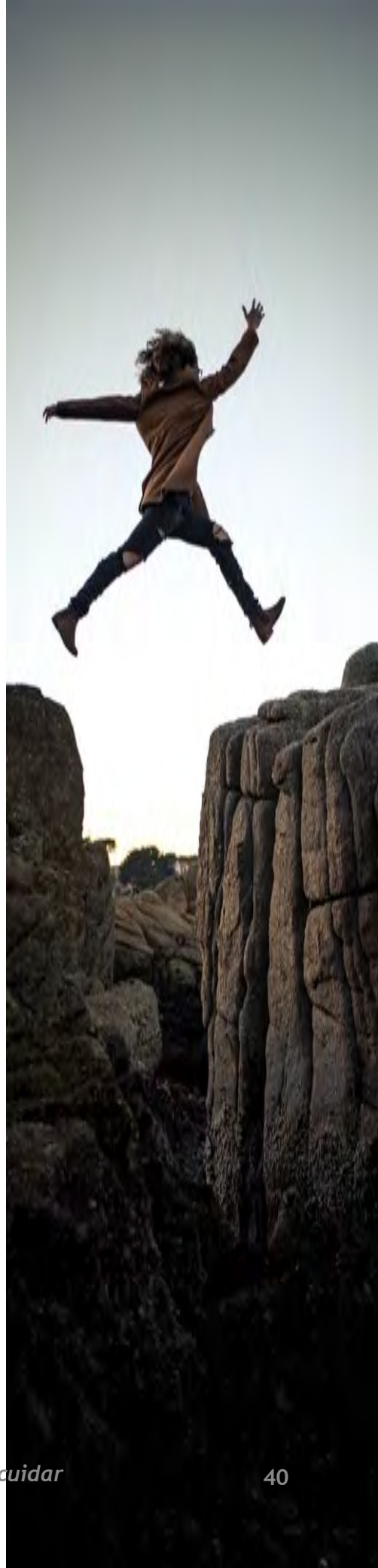
Tal y como podemos ver, toda **esta sucesión de alteraciones fisiológicas y químicas pueden ser de ayuda para escapar de un peligro objetivo, de una amenaza real.** Sin embargo, cuando el miedo es psicológico e intangible entenderemos sin duda el desgaste que puede suponer vivir de este modo durante meses o años.

PROPUESTA

- Visualiza una situación que te produzca miedo, una en donde la emoción no sea tan grande que te paralice.
- Date tiempo para sentir la emoción con la suficiente profundidad.
- Identifícala y entérate. Encuentra una palabra o palabras que se adecuen a la emoción.
- ¿Qué sientes en tu cuerpo? Si la emoción hace que quieras cambiar la posición del cuerpo, hazlo.
- Encuentra alguna forma de expresarlo. Deja que tu cuerpo refleje el sentimiento.
- Revisa tu respiración. Respira y di “estoy asustada o ansiosa”. Identifica la amenaza.
- Ahora encuentra alguna manera de calmarte y afrontar la amenaza. ¿A qué recursos internos o externos puedes recurrir como ayuda?

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR EL MIEDO

1. Respirar. Es básico. Dale espacio a la respiración.
2. Validar y aceptar la emoción de miedo. Existe y está.
3. Enterarnos qué sentido tiene. Si lo entiendo, el cuerpo se puede autorregular. Preguntarme si es adaptativa o no. ¿De qué me está avisando? La respuesta está en ti. Si es adaptativa deberías seguirla. Si es desadaptativa deberías regular su expresión, trabajar para comprenderla y transformarla.
4. Ponerle nombre. Dar nombre a lo que uno teme reduce el miedo. Esto, además, permite salir del secuestro emocional del miedo.
5. Diferenciar entre el soy “yo soy temerosa” y lo que siento “siento miedo cuando...”.
6. Conectar con la necesidad. “¿Qué necesito en este momento?” Una vez que hayas identificado la necesidad, pregúntate qué puedes hacer para comenzar a conseguir parte de lo que necesitas.
7. Profundizar en las fortalezas con las que contamos.
8. Buscar apoyo social y ser apoyo de otros.
9. Ganar en libertad de acción. Podemos decidir hacer o no hacer. El miedo nunca desaparece antes del hacer. Desarrollar el sentido del humor, ayuda a no hacer más grande el miedo.
10. Confiar. S. Torres y D. del Rosario señalan en “La biología del presente” que “La neurociencia nos enseña que la confianza y el miedo utilizan las mismas redes neuronales para funcionar. Son las dos caras de la misma moneda. Por lo tanto, no pueden estar activas al mismo tiempo. O confías o tienes miedo. Debes elegir”



6.2. Sobre el enfado

Rosa trabaja con jóvenes, es de las que pone pocos “peros”, no le importa hacer algunas horas de más, cambiar los turnos a las compañeras... Y es que para Rosa lo importante es el buen rollo. En casa, su pareja está aislada por coronavirus, su hija preadolescente, encerrada en su cuarto y cuando intenta hablar con ella, el silencio es la respuesta. Cuando hoy ha ido a trabajar, en el autobús iba una persona sin mascarilla, entonces ha explotado. Y ha sacado todos los enfados que tenía guardados.



6.2. Enfado

La pandemia, las medidas restrictivas, las divergencias políticas, el escenario de futuro incierto y las dificultades personales... están provocando un enfado compartido; todo ello fruto de la falta de orden y la presión a la que nos estamos sintiendo sometidas. Un estado emocional que nos posiciona de manera más contundente e, incluso, inflexible. Y es que en esta necesidad de entender y dotar de sentido, muchas veces recurrimos a buscar un culpable, ya sea China, el gobierno autonómico, el central... para responsabilizarles y poder descargar sobre ellos nuestro malestar en todas sus modalidades posibles.

El enfado tiene multitud de variantes. Si nos paramos a pensar en cuántas formas conocemos para referirnos a él, nos sorprenderá la cantidad que se nos ocurren: rabia, ira, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, hostilidad, rechazo, recelo, agresividad, impotencia, desprecio³... Todas ellas expresiones en las que lo que varía es la mayor o menor intensidad de la emoción. Expresiones cuyas manifestaciones pueden no hacerse visibles, “si no lo digo, no existe”, o descargarse sin control alguno, lo que puede llevar a destruir todo lo que se pone a su alcance.

Cuando nos enfadamos se produce una activación física: se incrementa la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aparece tensión en diferentes partes del cuerpo y aumenta la adrenalina y noradrenalina que nos proporcionan más energía y nos preparan para el ataque. Y es que, aunque a lo largo de los años esta emoción no ha contado con muy buena fama, es importante que podamos

³ Bisquerra, R. (2015). Universo de emociones. Valencia, Ed. PalauGea

reconocer su valor adaptativo, la función que cumple en nuestras vidas, al informarnos de amenazas y defendernos de ellas. Porque, independientemente de la manera que encontremos para expresarlo (un grito, una bofetada, un insulto...), nos está ayudando a protegernos a través de la acción del ataque.

“La ira, como todas las emociones, es necesaria y puede ser buena. Con ella aprendemos a defendernos de lo que nos puede hacer daño. Gracias a la ira sentimos indignación ante la injusticia y ganas de luchar para eliminarla”

Bisquerra “Universo de emociones”

Como pasa con el resto de emociones, el enfado puede ser adaptativo. **Es adaptativo, saludable** cuando, como decía más arriba, nos alerta sobre una amenaza. Esto nos ayuda a poder poner un límite, a defendernos de un posible ataque o de una vulneración de nuestros derechos.

Y, ¿cuándo no es saludable?

Cuando es recurrente y permanece en nosotras. Entonces, es importante que, con esfuerzo, nos enteremos de lo que nos está pasando, a qué responde esta situación e incluso a qué otra situación o enfado nos remite. Porque puede responder a un viejo enfado, a algo que nos ha ocurrido hace tiempo y que en su momento no gestionamos bien y ahora vuelve a aparecer ante una situación que puede no tener mucho peso.

Tampoco es saludable, cuando no es una emoción genuina. Es decir, cuando nos está sirviendo para disfrazar otra emoción. A algunas personas les cuesta manejarse más con emociones, como el dolor o el miedo, que con el enfado. Esto es lo que le pasa a Mariola, tiene 15 años y últimamente está todo el día enfadada. Sus padres se están separando y viste de enfado la tristeza que esto le provoca.

El caso contrario también se da, cuando se tienen dificultades para manejarse con el enfado, como le pasa a Rosa (al inicio del capítulo). Son aquellas personas que “nunca se enfadan”. Y es que enfadarse forma parte de nuestras emociones básicas, forma parte de la vida. Se ha podido crecer con el mandato “no te enfades, es una tontería” o con la creencia de que si nos enfadamos el otro se va a ir de nuestro lado. En estos casos, es el enfado la emoción que está escondida detrás del llanto, de la intelectualización o del sarcasmo.

A veces, el enfado no se le expresa a la persona por la que nos hemos sentido agredida por un temor a las consecuencias y lo desplazamos hacia nosotras o hacia otras personas. Lo que no somos capaces de decir nos lo decimos o hacemos a nosotras mismas o lo volcamos sobre otra persona que no ha participado en la situación, pero con las que tenemos más confianza. Cuántas veces hemos llegado a casa y hemos descargado el enfado que nos hemos “tragado” en el trabajo.

La dificultad no está en la emoción sino en cómo la manejamos.

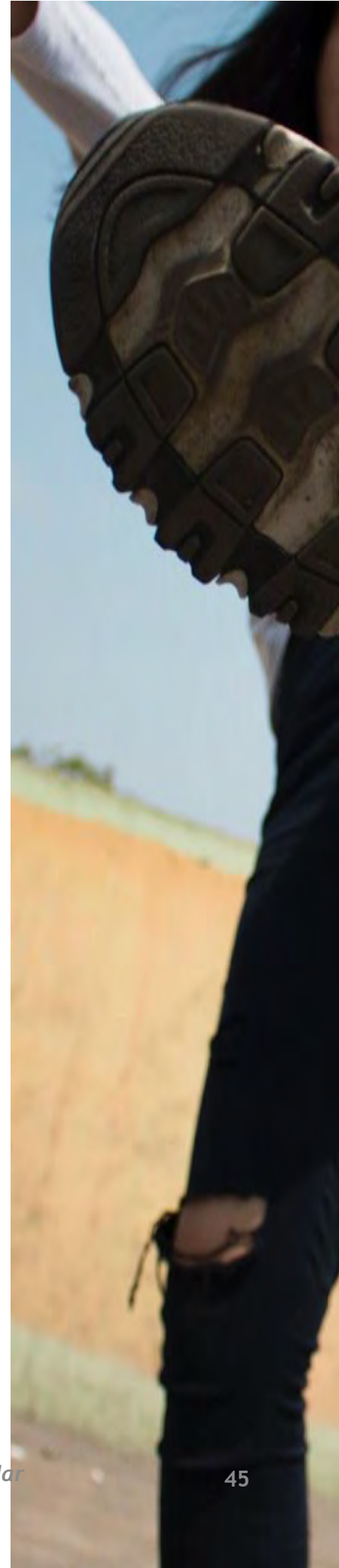
Al igual que pasa con otras emociones, como el miedo, el enfado alimenta al enfado. Es como un volcán que se va activando poco a poco con todas aquellas situaciones externas o internas que se consideran una provocación. El trabajo consiste en enterarnos de que se está activando y encontrar maneras que nos ayuden a calmarlo y a manejarlo.

REFLEXIÓN

¿Cómo manejo mi enfado? ¿Cómo tiendo a expresarlo?
¿En qué manera el enfado ha complicado mis relaciones con otros (relaciones laborales o personales)?

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJARSE CON EL ENFADO

1. Darse un tiempo. **Para- Respira- Cálmate.** Date el tiempo suficiente para que la activación física se reduzca.
2. Enterarse. Esto es observar cómo está tu cuerpo y qué sientes y piensas. Poner en palabras lo que te hace alterar para poder actuar en lugar de reaccionar. ¿Qué me enfada? ¿Qué es lo que siento y por qué? Poder darme cuenta de si solo está esta emoción o hay alguna otra.
3. Preguntarse ¿Qué quiero hacer? y ¿para qué? Cuando sepas lo que realmente quieres, en lugar de saber solo lo que ha disparado tu enfado, estarás lista para expresarlo. Cuando reconoces que hay algo que puedes hacer con respecto a tu enfado, dejas de ser una víctima; ya no eres dependiente de las acciones de la otra persona. Ahora eres capaz, no sólo de expresar tus sentimientos, sino también de entrar en un proceso de negociación
4. Tomar una decisión. Decidir lleva a un mayor bienestar y a ser más coherente con lo que quieres o cómo quieres estar.
5. Si es un enfado con alguien, busca el momento y el espacio para hablar con él o con ella. Asegúrate de que quieres expresar el enfado. Del mismo modo que no verbalizas todos tus pensamientos, no tienes por qué verbalizar todos tus sentimientos (es diferente no expresar el enfado que negarlo).



ALGUNAS CLAVES PARA MANEJARSE CON EL ENFADO

6. Y aprende a expresarlo de forma constructiva:

- Usar mensajes yo
- Describir lo sucedido
- Diferenciar entre la persona y la actitud
- No insultar
- Poner el foco en lo fundamental y no en lo accesorio...

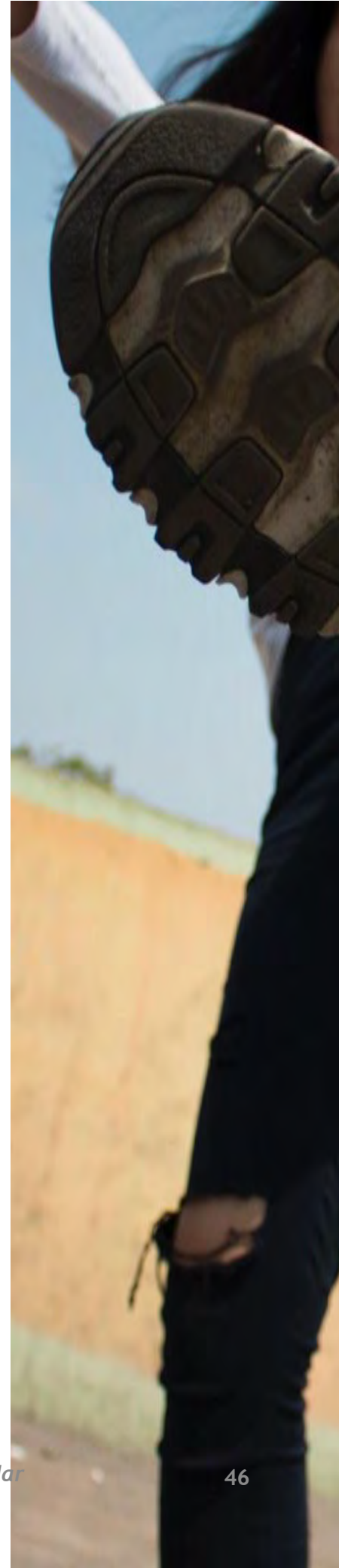
7. Ser asertiva, poder decir al otro lo que opinas sin invadir su espacio.

8. Hablar de tus sentimientos con una persona en quien confíes y por la que te sientas escuchada.

9. Encontrar una manera de expresarte que te sirva y que sea congruente con tu manera de ser.

10. Buscar un distractor, una actividad que te ayude a cambiar de foco la atención, para así poder rebajar el nivel de enfado: escuchar música o ver una peli o leer un libro.

11. Hacer deporte. Cualquiera, el que se adapte a tus necesidades y características personales y físicas. Muchos estudios han demostrado que el ejercicio es una excelente manera de mejorar el humor y disminuir los sentimientos negativos.



6.3. Sobre la tristeza y pérdida

Ángela tiene 44 años y trabaja en una entidad como administrativa. Hace un par de años decidió irse a vivir con su madre para que ella no estuviera sola. Es una mujer muy sociable y activa, le gusta hacer planes con su grupo de amigas, como ella dice “son mi válvula de oxígeno”. Con el confinamiento dejó de ver a sus amigas. Está harta de pantallas, le gusta más el contacto directo. Ahora con las restricciones tampoco las ve, le da miedo que su madre enferme. Ángela está apagada, desganada, se siente triste.



6.3. Tristeza y pérdida

Las restricciones que se han impuesto como medida sanitaria nos han llevado a quedarnos en casa, a controlar las salidas y contar el número de personas con las que nos reunimos, al teletrabajo frente al trabajo presencial, a que los niños y las niñas estén en burbujas y a que la mascarilla sea parte de nuestra vestimenta diaria... Y es que todo esto está teniendo un claro impacto psicológico y nos lleva a que nuestro sentido de seguridad, de control, se tambalee. Las rutinas de hace meses, ya no se pueden mantener. Nuestras vidas están cambiando. Si a esto se le suma, las cifras de personas fallecidas que está provocando esta pandemia nos sitúa ante una situación dramática donde las pérdidas son abundantes y, por tanto, poder facilitar procesos de duelo, se convierte en necesario.

Todas las pérdidas que estamos viviendo nos generan emociones fuertes, pudiendo llegar a provocarnos cambios en la imagen que tenemos de nosotras mismas. Como en el caso de Ángela, para quien las relaciones sociales han sido el centro de su vida -¿Qué representa su círculo de amistades?- Antes con el confinamiento y ahora con las restricciones, se están viendo reducidos los contactos y las quedadas, y es que si a Ángela se le tambalea este pilar, ¿con quién se queda?

PROPUESTA

¿Qué pérdidas estás viviendo en este confinamiento? (indaga en los distintos ámbitos de tu vida) Las pérdidas que sientes son las que son, negarlas no tiene sentido.

¿Qué necesito? ¿A quién puedo acudir para contarle cómo me siento?

La tristeza es una emoción primaria que nos ayuda a asimilar una pérdida. Esta emoción reduce la energía, genera una sensación de pesadez y se ve acompañada por las lágrimas, que por lo general, agotan pero también alivian. Cuando una persona transita por la tristeza muchas veces no sabe lo que necesita. Ahondando en ella, se puede ir soltando, desprendiéndose de lo que ya no se tiene. Esto no quiere decir olvidarlo sino aceptar que ya no está, para desde ahí, poder reconocer lo que sí se tiene.

Solo al enfrentar el dolor se hace posible superarlo; evitarlo, prolonga el sufrimiento.

Ante la tristeza hay dos posibles movimientos, o bien la persona se encierra en sí misma, así puede procesar el dolor, o bien busca el consuelo externo. La presencia del otro permite atravesar la tristeza. Y es que ésta necesita ser acogida y reconocida, solo desde aquí se puede aceptar la pérdida.

EL DUELO ⁴.

En este periodo estamos conviviendo con el dolor y en él, además de sentir tristeza, aparece otra gran variedad de emociones que también toca sostener: enfado, impotencia... incluso a veces podemos nos sentir nada, tener la sensación de estar anestesiados. Es un “como si esto no fuera conmigo”. Sabemos de la importancia de los duelos, así como de poder hacer procesos que no dejen a la persona fijada en la pérdida, sino que le permita seguir viviendo.

Y es que el camino del duelo no es un camino fácil ni rápido. Conviven los días en los que una siente que puede sostener la tristeza y aceptar que ante la pérdida,

⁴ En estos meses se han escrito multitud de guías para acompañar a las personas que están viviendo un duelo. Este tema excede al objeto de esta guía por lo que os recomendamos poder recurrir a ellas.

Una guía interesante es <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUÍA-DUELO-COVID19-2020.pdf>

sentimos dolor y es algo natural, con aquellos otros días, en los que una siente que no puede, se instala en la imposibilidad y con una gran carga enfrenta el día.

Suelen aparecer también síntomas físicos, como la dificultad para dormir o comer, la fatiga excesiva, la debilidad muscular, o los temblores. Es muchas ocasiones va acompañado por una tendencia al aislamiento.

FASES DEL PROCESO DE DUELO SEGÚN KÜBLER-ROSS

Las personas no pasan necesariamente por todas estas etapas ni en ese orden específico, así que el duelo se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona.

Etapas de la negación de la muerte de la persona (“estoy bien”, “esto no me está pasando”). Es un periodo que ayuda a empezar a asimilar la pérdida.

Etapas de la ira (“no es justo”, “¿por qué a mí?”). Se buscan culpables a los/las que poder responsabilizar. A la vez aparece la impotencia, ya que se comienza a tomar conciencia de que no se puede hacer nada.

Etapas de la negociación. Es el momento en el que se fantasea con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la muerte. Es común preguntarse ¿qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?...

Etapas de la depresión. La tristeza profunda y la sensación de vacío aparecen, es una situación emocional con síntomas parecidos a los de una depresión, pero sin llegar a ese estado tan grave que implica un tratamiento especializado. Implica tiempo y poder transitar por estas emociones.

Etapas de aceptación. Supone aceptar la pérdida, es decir, aprender a convivir con el dolor emocional en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo se recuperará la capacidad de experimentar alegría y placer.

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR LA TRISTEZA

1. Cuidar el cuerpo. Si no lo cuidas el resto falla. Come, duerme, haz ejercicio físico, aséate. Y ante todo, no te abandones.
2. Prestar atención a lo que sientes. Nombra lo que has perdido a causa de la pandemia. Quizás te ayude, anotar todo esto en un diario. Date permiso para sentir tristeza o para llorar.
3. Buscar a personas que te generen confianza y con las que puedas desahogarte. Estar con otras personas consuela y calma. Además, ayuda a ordenar todo lo que nos pasa al tener que hacer el esfuerzo de ponerlo en palabras. Es importante también respetar (respetarte) los momentos en que una prefiere estar sola, sin llegar a aislarse.
4. No exigirse en exceso a nivel intelectual. Y es que cuando se está en duelo las capacidades mentales están mermadas porque la emoción se ha apoderado de nosotras.
5. No tomar decisiones importantes hasta que el duelo no haya avanzado.
6. Evitar aquellos estímulos que te resulten perjudiciales. Por ejemplo: un exceso de información sobre la pandemia.



ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR LA TRISTEZA

7. Pensar en tus puntos fuertes y en tu capacidad de afrontamiento. ¿Cómo pueden ayudarte a seguir adelante? Considera otras transiciones difíciles por las que has pasado. ¿Qué hiciste entonces que te ayudó a recuperarte?

8. Crear una rutina adaptada a tu nueva situación. Es importante que te puedas plantear objetivos a corto plazo. Esto puede ayudarte a conservar una sensación de orden y de tener un propósito.

9. Hacer una actividad que potencie la creatividad: dibujar, bailar... Y es que todos serán buenos canales para poder expresarte a nivel emocional y dar sentido al proceso de duelo.

10. Buscar ayuda de una profesional. En el caso de que la tristeza persista en el tiempo y afecten a tu vida diaria o te sientas incapaz para afrontar la situación, no dudes en buscar el apoyo de una psicóloga o psicólogo.



6.4. Sobre la frustración

***Violeta** tiene la sensación de que haga lo que haga todo le sale mal. Por insignificante que sea lo que se propone, considera que no es capaz de cumplirlo. Si planifica unas tareas en el trabajo, si plantea una reunión divertida con amigas, si se plantea ahorrar dinero..., siempre ocurre algo que trastoca todos sus planes. Considera que no es capaz de avanzar, y se dice “todo está en mi contra y no sirve de nada esforzarse porque más pronto que tarde acabará saliendo todo mal”. Se siente cansada de esforzarse y con pocas ganas de hacer cosas.*



6.4. Frustración

La vida no es ni controlable ni perfecta. Está repleta de situaciones que se alejan de lo que nos gustaría o de lo que teníamos pensado que fuera, lo que nos lleva a tener que adaptarnos a estas nuevas circunstancias con más o menos flexibilidad, dependiendo de cada persona. Si a esto se le añade la realidad de los últimos meses, entonces el esfuerzo es mucho mayor. Porque ante esta situación de pandemia y medidas restrictivas tenemos dos opciones: trabajar para aceptarlo y seguir adelante o estancarnos en la queja y quedarnos paralizadas e instaladas en el rol de víctima.

La frustración está en primer plano y nuestro nivel de tolerancia se pone en juego. Y es que muchos de los planes que teníamos para este año 2020 se han torcido, los estamos reescribiendo, modificando y en muchos otros casos no nos queda otra que renunciar a ellos. Así que, cuanto menor sea nuestra tolerancia a la frustración, mayor será nuestro sufrimiento.

La frustración aparece cuando no se cumplen nuestras expectativas. Es una respuesta emocional que surge cuando algo se interpone en la consecución de una meta, se nos priva de algo que esperábamos tener.

A lo largo de nuestras vidas hemos ido aprendiendo a manejarnos con la frustración. Este camino empieza ya desde la infancia, en función de si nos han puesto límites o si no lo han hecho, seguramente desde el deseo de querer protegernos de la frustración. Y es que, si nunca nos hemos frustrado, la primera vez que no tenemos lo que queremos, que siempre llega en algún momento, es muy duro. Por eso, y de acuerdo con cómo hayamos aprendido a manejarnos con

los momentos en los que no tenemos lo deseado, tendremos un mejor manejo de la frustración, tendremos una mayor tolerancia a la frustración.

Tolerar la frustración es aceptar que no siempre podremos obtener lo que deseamos, sin que nos genere un sufrimiento que nos impida tener bienestar emocional.

La frustración forma parte del proceso madurativo de las personas. Estamos más familiarizadas con ella cuando la referimos al mundo infantil que al mundo adulto. “Tiene una rabieta porque tiene que irse a dormir”, “No acepta los límites”, pero esto mismo, ¿qué pasa cuándo lo trasladamos a nosotras cuando somos adultas? ¿cómo lo manejamos?

Las niñas -y los niños- tienen una tendencia al impulso porque la corteza prefrontal⁵ es más inmadura. Esto hace que les resulte más complicado aceptar que sus deseos no sean satisfechos de inmediato o que sustituyan uno no realizable por otro realizable. Y es que las capacidades cognitivas que permiten demorar la gratificación no están desarrolladas por completo. A medida que crecen, aprenden a tolerar en mayor medida la frustración lo que conlleva tener una mayor capacidad para manejar el entorno, ser más autónomas para alcanzar objetivos sin esperar a que otras personas tengan que facilitárselo y aceptar las limitaciones que hay en ellas y en la vida.

Enseñar a los niños y las niñas a tolerar la frustración es una tarea complicada y más cuando no la tenemos muy trabajada como adultos.

La frustración es una emoción secundaria. Las emociones secundarias son aquellas que se combinan a partir de emociones primarias y generan emociones más complejas. Y es que la frustración activa, generalmente, a la tristeza o a la ira.

⁵La corteza prefrontal se encuentra en la parte frontal del cerebro y controla las funciones cognitivas superiores, como el lenguaje, el pensamiento o el razonamiento.

Las personas con una **baja tolerancia a la frustración** son muy sensibles ante todo lo negativo o desagradable que les pasa y ponen mucha energía en huir de lo que perciben como muy doloroso y es que creen que no podrán soportarlo. Al no suceder lo que desean, se sienten enfadadas, ansiosas, tristes... Tienen dificultad para controlar los impulsos. Además, suele existir una tendencia al victimismo; es decir, a manejarse desde la queja y a culpar a los demás y al mundo de lo que les pasa.

Las que tienen una **alta tolerancia a la frustración**, son personas que llevan una vida más agradable y menos estresada. Tratan de convertir los problemas en nuevas oportunidades. Esta actitud de mayor apertura los lleva a contar con más probabilidades para resolverlos. No se paralizan ante las dificultades, sino que aceptan el dolor, la incomodidad, el fracaso...

La frustración puede ser compañera cuando en lugar de evitarla se reconoce. Si nos sentimos mal porque las cosas no han salido como esperábamos, quizás, podamos probar algo nuevo, ver que se puede aprender y prepararnos para el próximo reto.

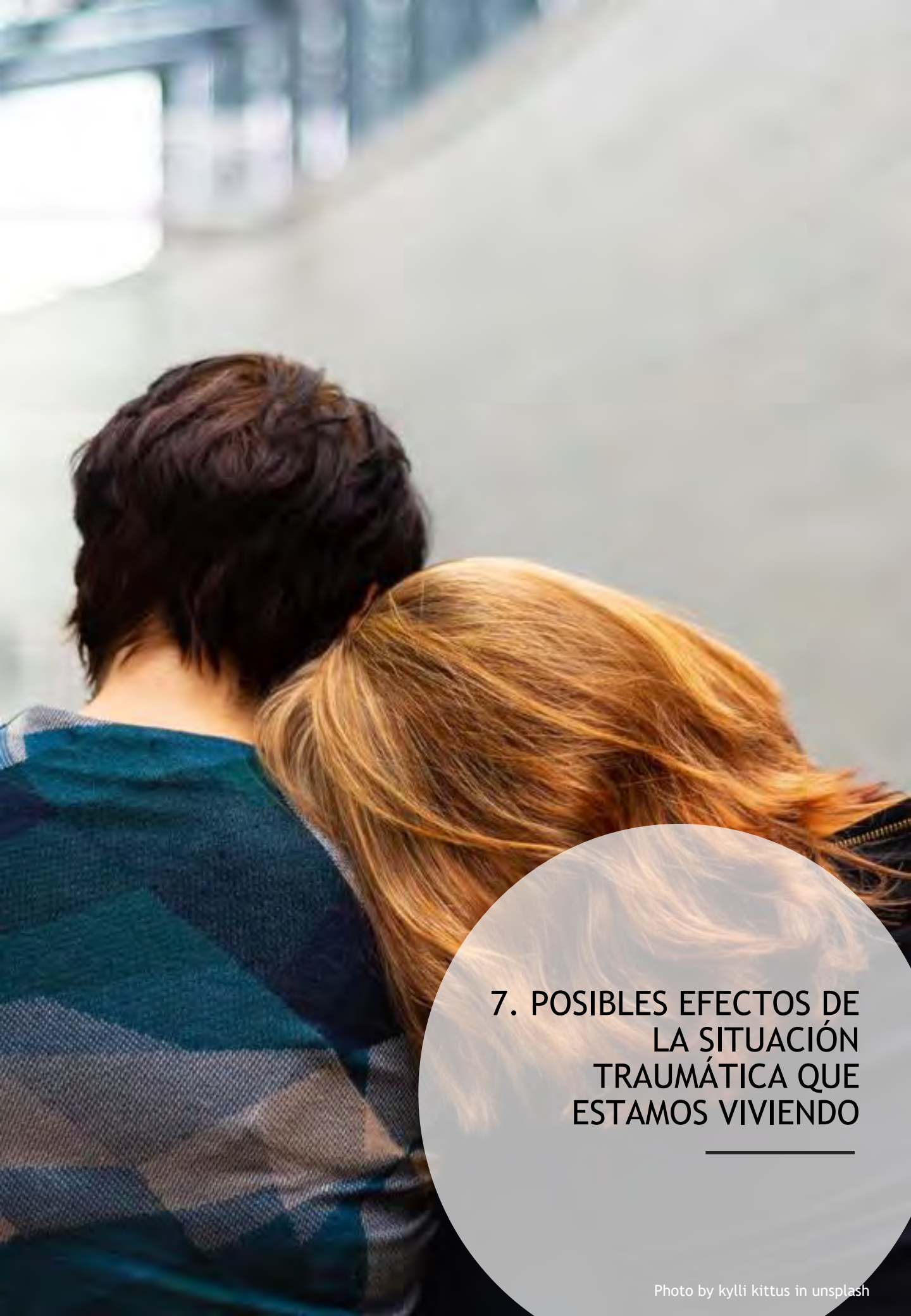
¿Qué puedo aprender de mi frustración? ¿Cómo puedo sacarle provecho?

En definitiva, manejarse con la frustración, sostenerla, implica aceptar las cosas como son, lo que no implica resignarse o no hacer nada para conseguir lo que deseamos. Se trata de descubrir los recursos con los que se cuenta para alcanzar los objetivos planteados y ver si son o no alcanzables, así como tomar conciencia de lo que se hace o no se hace para conseguir que ocurra.

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN:

1. Establecer expectativas realistas. Ni somos el “ombligo del mundo” ni todo lo que deseamos se va a cumplir.
2. Tomar conciencia de lo que nos pasa cuando algo no sale como era de esperar. Si algo no sale como se desea, intentar no caer en la impotencia, la rabia, la omnipotencia, la culpa o la amargura. No quedarse instaladas en ellas.
3. Poner conciencia a tu emoción. Conectar con la frustración, enterarte de cómo es y redefinir tu expectativa.
4. No caer en los “debería”. Las expectativas van muy ligadas a creencias absolutistas: “esto debería haber sido así”, “tendría que”... Los demás pueden tener intereses o valores distintos a los tuyos.
5. Aceptar los cambios. Las circunstancias cambian y no todo depende de nosotras. Es por eso por lo que es importante aceptarlas y poner en marcha los mecanismos que nos ayuden a adaptarnos a ellas.
6. Confiar en el proceso. Detrás de la baja tolerancia a la frustración hay inseguridad y temor por no ser capaz de afrontar las negativas de la vida. Por ello, confía en tu capacidad para manejarte con este malestar y salir adelante. Confía en el proceso, tal vez no todo marche como una espera, será diferente, pero no por eso peor.
7. Ponerse a la tarea, es decir aceptar que no se puede o buscar alternativas.





**7. POSIBLES EFECTOS DE
LA SITUACIÓN
TRAUMÁTICA QUE
ESTAMOS VIVIENDO**

7 POSIBLES EFECTOS DE LA SITUACIÓN TRAUMÁTICA QUE ESTAMOS VIVIENDO

“El amor en todas sus manifestaciones es la cura para sanar las heridas de la infancia”.

.....
B. Cyrulnik

Como seres sociales estamos biológicamente preparados para conectar con otros y es que también es pura supervivencia, ya que nacemos totalmente dependientes. Tenemos células cerebrales (neuronas espejo) que se activan cuando experimentamos una emoción, pero también cuando vemos a otros experimentar una emoción, por este motivo nos sentimos conmovidos ante el llanto de un bebé.

Sin embargo, ¿cómo responder cuando dejamos de tener seguridad? Lo que era seguro ha dejado de serlo, no podemos contactar con las otras personas en la búsqueda de complicidad, de comunicación, conexión.., porque nos pueden contagiar o las podemos hacer enfermar. Y es que esta situación nos lleva a un estado neurofisiológico extraño y compartido, es por lo que podemos decir que se trata de una situación de **trauma colectivo**.

La palabra trauma proviene del griego (“herida”) y hace referencia a aquellos acontecimientos que amenazan el bienestar de la persona a nivel cognitivo y emocional.

El término trauma psíquico apareció por primera vez en 1894 en la obra de Pierre Janet, filósofo, psicólogo y neurólogo francés. Lo definió como “el resultado de

una **exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismos de afrontamiento de la persona**. Cuando las personas se sienten demasiado sobrepasadas por sus emociones, los recuerdos no pueden transformarse en experiencias narrativas neutras”⁶

Actualmente, estamos expuestos a unos acontecimientos estresantes; un virus y unas medidas sanitarias que se han tomado para aminorar y evitar su propagación y que han paralizado nuestras vidas, las del vecino y las de los que están en el otro extremo del mundo. No hemos podido hacer o dejar de hacer nada para que sucediera. Y es que, para muchas personas, esta situación ha desbordado los mecanismos de afrontamiento con los que contamos. Hemos tenido que inventar, crear y cocrear (crear con otros) nuevas formas que nos sirvan para hacerla frente.

Ahora bien, las personas procesamos el trauma de diferentes maneras, de acuerdo también a nuestra historia previa. En algunas, las reacciones son físicas (dolores, fatiga, falta de sueño, aumento/disminución del apetito...), en otras, la respuesta es más emocional y aparecen: cambios de humor, hiperactividad, tristeza, enfado... Y es que, aunque hay respuestas más o menos dañinas, no hay una forma “correcta” de responder. Todas ellas tienen un fin: ayudarnos a seguir viviendo, o por lo menos, sobreviviendo.

Las manifestaciones físicas y expresiones emocionales son respuestas normales a eventos anormales. Son la manera de defendernos ante situaciones amenazantes.

Cuando sufrimos o percibimos una amenaza, nuestra reacción puede ser de huida, lucha -en estos casos el cuerpo tiende a la acción-. Son estrategias defensivas que nos sirven, como especie, para sobrevivir. Pero no solo existen

⁶Janet, P (1919). *Psychological healing*. Nueva York, Estados Unidos: Macmillan. (Obra original publicada en 1894).

estas, también puede haber, como ya hemos ido señalando, una respuesta de parálisis. El cuerpo se inmoviliza, la energía se queda atascada y surge el malestar psicológico, la ansiedad; como está pasando ahora. Y es que esta manera de responder de nuestro organismo es inevitable. No nos decimos, “ahora voy a enfrentar” o “me voy a quedar paralizada”. Estamos en un momento en que tenemos grandes dificultades para procesar lo que nos está pasando. En donde, además, nuestros mecanismos para calmarnos, para reducir la ansiedad y estar en relación con otros, se están viendo dificultades. **Y es que es una paradoja, nos calmamos con otras personas que a la vez son una amenaza.**

Evitar hablar, puede generar una tranquilidad momentánea, pero no cura.

Por eso es importante poner en palabras lo que nos está pasando, cómo estamos viviendo la situación, escucharnos corporal y emocionalmente. Buscar a una persona de confianza, o una profesional, y contarle cómo nos está afectando esta situación. Y es que poder narrarlo nos sirve para manejar lo que nos está pasando, para adueñarnos de las sensaciones, procesarlas y buscar alternativas, salidas. En definitiva, para ayudarnos a salir de la parálisis.

7.1. Estrés

“Me siento permanentemente alerta, como si tuviera que estar atenta a todo lo que me rodea para responder a lo que se me demanda. Situaciones que antes no me alteraban ahora me provocan una activación muy alta. Ante un contratiempo aparentemente menor, siento que mi corazón se acelera, siento mucha más sudoración, aparecen pensamientos negativos inmediatamente. Las tareas del trabajo me resultan mucho más amenazantes y de vez en cuando veo que evito enfrentarme a ellas, buscando cualquier excusa para no afrontarlas. En fin, estoy tensa y con dificultades para desconectar”

La incertidumbre, el cambio, la ambigüedad, lo impredecible... nos está llevando, a muchas de nosotras, a sentirnos estresadas, desbordadas y amenazadas, de manera que se pone en riesgo nuestro bienestar personal.

EL ESTRÉS es una respuesta adaptativa del cuerpo que se produce cuando existe un desequilibrio entre la demanda y la capacidad de respuesta que percibimos que tenemos.

Ante una amenaza, un peligro... nuestro cuerpo se activa para hacer frente a la situación, por eso el estrés es una respuesta básica de adaptación que ha permitido la supervivencia de la especie a lo largo de los siglos. Las amenazas que hace siglos existían hacían necesario una serie de respuestas fisiológicas que nos garantizaban la supervivencia. Ahora bien, los tiempos han cambiado y es difícil que nos encontremos en nuestro día a día un león del que tengamos que escapar. Parece que las fieras con las que ahora nos enfrentamos son los fantasmas o peligros que aparecen en nuestra mente. Esta respuesta aparece cuando sentimos que una situación pone en peligro nuestra integridad o bienestar personal.

Por eso, como señala García Mina “no es tanto la situación en sí la que genera estrés, sino nuestra valoración y el significado que le damos”.

Esta respuesta se suele activar ante situaciones de cambio, que exigen un sobreesfuerzo para hacerlas frente, lo que lleva a poner en peligro el equilibrio personal.

Y aunque tendamos a valorar de manera negativa el estrés, en ocasiones, puede ser una buena oportunidad para activar nuestros recursos personales. **Considerarlo un aliado o un enemigo va a depender de nuestra manera de afrontarlo, de nuestra capacidad para captar o escuchar lo que hay detrás de él o de lo que necesitamos para poder sentirnos más tranquilas.**

Podemos hablar de tres tipos de estrés:

El estrés negativo I: en el que existen más demandas que capacidad de respuesta. Ej. En los meses en los que se suma una carga adicional al trabajo, presentar justificaciones, evaluaciones... Este es el más famoso y al que solemos referirnos.

El estrés negativo II: en el que la persona siente que tiene más capacidad de la que el medio le exige. No existe demanda por parte del exterior, esto lleva a una situación de tensión interna.

El estrés positivo (eustrés): sirve de estímulo para conseguir retos, genera activación y cansancio, pero produce emociones positivas. Produce un aumento de energía para tener un buen desempeño y favorece la atención y concentración. Es cuando percibimos que tenemos la capacidad de afrontar las demandas externas.

El estrés provoca una activación del organismo, aumenta la tensión muscular, el corazón se acelera y la respiración se altera, se reduce el riego sanguíneo en el estómago y se liberan hormonas... Y es que el cerebro da prioridad a la información amenazante, a aquello que se percibe como un peligro para la “supervivencia”, frente a otros procesos. El organismo se prepara, se activa física y cognitivamente

para enfrentar ese reto, ya que no deja de requerir un estado de alerta o de fuerza específica. Esta activación permite hacer frente a esta situación que escapa de nuestro control y nos pone en alerta, claro que esto es una demanda extra al organismo. La dificultad surge cuando esta activación se mantiene en el tiempo, entonces nos agotamos y es cuando los efectos negativos aparecen con mayor o menor intensidad: frustración, ansiedad, estados depresivos, somatizaciones... Y es que tanto mi contexto repercute en mi estado emocional, como mi estado emocional repercute en mi entorno social, en mi manera de estar en y con el mundo.

Qué importante es poder identificar aquellas señales que nos cuentan que estamos empezando a estresarnos. Si estamos atentos, podremos tomar las medidas necesarias para no mantener esta situación en el tiempo y por tanto no sufrir en exceso.

Un mismo hecho no resulta igual de estresante para todas las personas, ni siquiera en todas las circunstancias o momentos de la vida para el mismo sujeto.

¿Qué hace que pase de ser un estrés adaptativo y positivo a convertirse en un estrés que nos daña?

Que se mantenga en el tiempo.

Que la amenaza no sea real y esté creada y potenciada mentalmente.

Que la activación que genera no sea empleada para luchar o huir, sino que sea bloqueada y contenida en el cuerpo.

Hay situaciones estresantes ante las que **somos capaces de enfrentarnos, somos proactivas**. En algunas, **identificamos lo que sucede y actuamos para resolver o superar** aquello que nos genera estrés y en otras ocasiones, **lo tenemos que aceptar** porque no cabe otra. Sin embargo, cuando no somos capaces de afrontarlo y dejamos que el estrés vaya en aumento, puede ser que:

El estrés me aplaste: ante el estrés, veo que mis fuerzas se merman, me siento abatida, tiro la toalla... me siento cada vez más pequeña y no consigo sobreponerme con facilidad.

Me bloquee, me esconda: intentando pasar desapercibida, sin afrontar la situación, tratando de no dejarme ver y ni siquiera ver yo... negando quizás un poco la importancia de la situación.

Agreda o culpe a otras: tiendo a echar balones fuera, me sitúo como víctima de la situación y por tanto espero que sean otras las que me "salven" de ella.

Me agreda a mí misma: con pensamientos de infravaloración o con comportamientos que me hacen daño y no me permiten abordar la situación.

PARA PREGUNTARME

Date un tiempo para la reflexión. Deja que las respuestas puedan ir surgiendo. Incluso respuesta que nos parece que no nos aportan nada de positivo, tienen un sentido, una finalidad de ser y estar presentes en nosotros.

¿Qué me suele pasar cuando estoy ante una situación estresante?

¿Cómo suelo reaccionar ante el estrés?

¿Qué pros y contras tiene esta manera de reaccionar?

Pero, ¿qué podemos hacer?

Al igual que entrenamos nuestro cuerpo para ponerlo en forma, es importante entrenarlo para poder hacer frente a las situaciones estresantes que vivimos. Situaciones que se ven influenciadas por la velocidad con la que nos manejamos, las multitareas, las dificultades para poner límites, las exigencias internas y externas, los momentos vitales o sociales en los que nos encontramos... ES importante que cada una pueda conectar, darse cuenta, con aquello que contribuye a que su nivel de estrés aumente.

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Hacer ejercicio. Cuidado con los extremos, no es bueno dejarnos arrastrar por la vida sedentaria, ni tampoco someternos a un exceso de actividad física. Una práctica moderada permite, además de tonificar nuestro organismo, liberarnos de ácidos grasos, colesterol, incluso de contracturas que nuestro cuerpo genera ante situaciones de estrés

Mantener una dieta equilibrada, “somos lo que comemos”. En época de estrés es aconsejable reducir la ingesta de excitantes: cafeína, teína...

Cuidar los tiempos de descanso. Aunque tengamos dificultades para conciliar el sueño, es importante poder cuidar los momentos de descanso. Ej. A una hora determinada dejar de ver el móvil o contestar los emails.

Cultivar el ocio. Buscar espacios que te ayuden a soltar y a encontrarte de nuevo contigo. Baila, salta... busca ratos de paseo. A veces no apetece, y es que estar bien supone un esfuerzo.

Gestionar el tiempo es fundamental. Nos referimos, aunque pueda sonar raro, a destinar un tiempo a organizar el tiempo, a planificar. Poder discriminar entre lo importante y lo urgente. Sobre este tema veremos más adelante.

Reflexionar sobre los puntos fuertes con los que cuentas, son tus agarres para aquellos momentos en los que nos sentimos desbordadas.



ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Ganar en flexibilidad: esto pasa por poder adaptarse a situaciones nuevas dejando de lado rutinas y hábitos. Reemplazar el “yo siempre hago esto” por “es lo que se puede ahora”.

Hacernos cargo de nuestra vida. Pasar de reaccionar ante lo que nos pasa a afrontar lo que nos pasa, sería pasar de la parálisis a la acción, supone atrevernos a soltar la queja (lo que no es justo, lo que debería tener, lo que a mí me cuesta...) y sostener el malestar, el nervio, para poder empezar a dar pequeños pasos (hacer algo) en dirección al bienestar.

Buscar apoyos emocionales. El abrazo (en estos tiempos que corren puede ser simbólico) del otro nos calma. Saber que contamos con personas a las que les importamos, nos libera y nos da paz.

Dar apoyo a otras personas. Cuando hay acercamiento social se produce un aumento de la oxitocina. Esta hormona está relacionada con el hecho de cuidar y ofrecer amistad, lo que contribuye a que nuestro cuerpo pueda soltar y relajarse.



7.2. Ansiedad

“Desde hace una temporada, tengo la sensación de que no soy capaz de concentrarme. Siento como un nudo en el estómago. Cualquier pequeño contratiempo me provoca tensión y me enfada. Muy a menudo me duele la cabeza e incluso me cuesta respirar, sintiendo taquicardias. Siento sudoración mucho más habitualmente y trato de evitar relacionarme con amigos y compañeras por temor a no hacer las cosas bien y ser mal valorada”

La ansiedad es la respuesta relacionada con la incertidumbre, con querer controlar lo que pueda pasar, querer prevenir lo que pueda suceder. Surge cuando nos sentimos amenazadas. Y es que aunque no podemos saber lo que va a pasar, el malestar que genera esta vivencia es real y, para la mayoría de las personas muy desagradable. En estos casos la amenaza está más relacionada con situaciones psicológicas o sociales, más que a situaciones que se están produciendo. Y es que está relacionado con la tendencia a anticipar el futuro, un futuro que se tiene de negro.

La ansiedad patológica es una interpretación irracional sobre un peligro o una preocupación exagerada.

Se expresa de maneras muy diversas y con intensidades muy diferentes:

- **Síntomas emocionales:** estado continuo de alerta, indecisión, tristeza, nerviosismo...
- **Síntomas físicos:** cansancio, rigidez, afección psicósomática, mareos, vértigos, sudoración, dificultad para respirar, para dormir...
- **Síntomas cognitivos:** anticipaciones, pensamientos irracionales, actitud hipercrítica.

Y todo esto puede ir asociado a un deterioro de las relaciones sociales, aislamiento...

La ansiedad puede ser un estado de malestar más puntual, por ejemplo, ante la pérdida de un trabajo en donde el estado de ansiedad se mantiene unos meses. Y en otros casos aparece de manera más alargada en el tiempo, lo que conlleva a unas consecuencias mayores y la necesidad de solicitar ayuda se hace más necesaria.

En cualquier caso, la ansiedad habla de que nos está pasando algo. ¿De qué es síntoma la ansiedad? Este será el camino, poder descifrar lo que se esconde en lo más profundo tras las diversas y desagradables manifestaciones con las que se muestra. Esto nos lleva a dotarle de sentido, a delimitarlo y desde ahí poder empezar a hacer.

Cuando tenemos un **ataque de ansiedad**, el estado de malestar intenso llega a su pico máximo en cuestión de minutos. Nuestro sistema nervioso autónomo está diseñado para que la ansiedad se incremente hasta un punto, tras el cual, disminuye por sí sola.

En este camino debemos saber que se heredan ciertas características físicas relacionadas con la reacción ansiosa, pero también, y es lo que está en nuestra mano, podemos aprender a vivir y a relacionarnos con la ansiedad (Ej. Aprender a manejar el temor que nos provoca la reacción ansiosa). Del mismo modo, si buena parte de la reacción ansiógena es aprendida, también se pueden aprender comportamientos adaptativos que reduzcan o eliminen la ansiedad.

Algunas consideraciones sobre la ansiedad:

- **Atención a los síntomas**

Como se ha señalado, hay síntomas fisiológicos, cognitivos y emocionales que se asocian con las manifestaciones más habituales de la ansiedad. Lejos de negarlos, es importante atender a las sensaciones que aparecen. Ellas nos informan. Necesitamos TIEMPO para sentir la emoción con la suficiente profundidad, para recibir su mensaje o para comprender lo que está tratando de decirnos. Es probable que uno haya crecido aprendiendo a pensar o a actuar, pero no a sentir.

- **La evaluación amenazante de las situaciones**

En la vida nos enfrentamos a situaciones que son verdaderamente estresantes y que nos van a demandar esfuerzo para manejarlas o para adaptarnos a ellas. Estas demandas pueden ser realmente exigentes y requerirán incorporar nuevas formas de comportarnos y tratar de superarlas o bien asumirlas de la mejor manera posible y reducir las consecuencias negativas. Ejemplos de estas situaciones estresantes pueden ser las enfermedades, la muerte de seres queridos, una ruptura de pareja, etc. También en menor medida, hay otras situaciones que son potencialmente estresantes, tales como hablar en público, cambiarse de casa, etc..

Sin embargo, cuando hay una percepción inadecuada de una situación como amenazante, porque realmente no lo es, aparecerá la ansiedad, bien sea crónica bien sea aguda. De una manera automática, la persona evalúa la capacidad que tiene para hacer frente a la situación amenazante e interpreta que no tiene los recursos personales y sociales adecuados (evaluación que puede ser correcta o incorrecta). Entonces, puede aparecer una preocupación exagerada por lo que pueda pasar, incluso catastrófica, incluso cuando la probabilidad de que esto suceda sea baja. Estos pensamientos retroalimentan la ansiedad y el malestar que hay, desde el punto de vista psicofísico, “confirma” que algo está mal o que algo malo va a suceder. La persona se esclaviza a esta sensación y la convierte en señal fiable. Entonces, aparece la fantasía de que las preocupaciones constantes son las que nos protegen y que si estas dejan de existir una será más vulnerable al peligro.

Además de la preocupación por las cosas que podrían suceder, también puede existir en algunas personas el temor a ser incapaz de manejar su vida... Se puede decir que existe un conflicto entre el miedo de que la preocupación sea incontrolable y la creencia de que la preocupación le proteja.

Junto a esto aparece la falsa creencia sobre la impredecibilidad y la incontrolabilidad (Ej. “no puedo hacer nada”) de la ansiedad, lo que alimenta el

círculo vicioso y favorece conductas sutiles de evitación. Estas conductas mantienen las creencias negativas sobre las sensaciones y evitan la experimentación que las desmentiría al ver que no pasa nada. Así como la creencia dicotómica sobre la ansiedad: “O soy totalmente ansioso, o no debo de tener ansiedad”. **Es importante señalar que eliminar toda la ansiedad es imposible. El reducir, moderar, y adaptarse a la ansiedad y no patologizarla, son metas alternativas apropiadas.**

Por debajo de esta preocupación puede que haya emociones suprimidas, que nos hemos negado. Que son las que nos mantienen en este estado de preocupación. Puede que no nos sintamos valiosas, capaces o no queramos conectar con el dolor o con una decisión difícil. Por eso damos vueltas y más vueltas con nuestro pensar, buscando una salida que nos lleve a evitar estas “verdades” dolorosas. Pero ¿este evitar que consecuencias tiene en nuestra vida?

La tendencia a la evitación va de la mano de la ansiedad, genera un alivio a corto plazo, que tan rápido viene como se va. Y es que lo que se evita no desaparece, vuelve a aparecer a veces manifestándose con otras formas o con otras intensidades. Porque afrontar nos hace más libres, sus beneficios son mayores, aunque tarden más tiempo en hacer acto de presencia.

- **Manejando la ansiedad**

Cuando nos enfrentamos a la ansiedad, tenemos que poner en marcha estrategias que permitan reducirla y llegar a eliminarla. En ocasiones, cuando la ansiedad esté muy instaurada en la vida de la persona y resulte realmente incapacitante, será necesario acudir a un/una profesional de la salud mental que pueda prestarle la ayuda psicológica más conveniente.

Frente a esta evaluación inadecuada de pérdida de control, resulta importante aprender a soportar el inicio automático de esas emociones sin considerarlas indicadores fiables de peligro, se trata de ubicar su significado.

En muchas ocasiones, los aprendizajes presentes o futuros pueden servir para manejar bien la situación y no ser catastrofistas.

PROPUESTA

- Recuéstate boca arriba y trata de buscar una posición cómoda. Te ayudará el quitarte cualquier prenda ceñida o restrictiva (desabrocharse el pantalón, quitarse los zapatos...). Puedes poner almohadas debajo de tus rodillas o de tu espalda para estarás más cómoda. Coloca una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
- Respira hondo por la nariz y deja que el abdomen empuje tu mano. El pecho no debería moverse. Exhala a través de los labios fruncidos como si estuviese silbando. Siente cómo se hunde la mano sobre tu abdomen y utilízela para expulsar todo el aire hacia afuera.
- Realiza este ejercicio de respiración entre 3 y 10 veces.
- Tómate tu tiempo con cada respiración.

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

Aprender a relajarnos a través de la respiración nos ayuda a reducir la rigidez del cuerpo.

Conectar con el cuerpo es el antídoto ante la anticipación. El cuerpo es presente y la ansiedad es futuro.

Conocerte bien a ti misma. Trata de conocer tus capacidades y tus limitaciones. Si nos conocemos, sabremos qué y cómo nos afecta las situaciones y podremos activar los recursos y encontrar los medios que ayudan a reducir su incidencia, por ejemplo, a través de la relajación, mandalas, salir a pasear, etc. Actividades incompatibles con el síntoma.

Utilizar el sentido del humor para enfrentarte a preocupaciones poco fundadas. La risa es incompatible con la ansiedad.

Poner en perspectiva las preocupaciones y ocuparse de aquellas cuestiones que realmente pueden mejorar. Asume y acepta que no todo se puede modificar y que no somos superhombres o supermujeres.

Fomentar las relaciones sociales, apoyarse en las personas que nos aprecian y que nos podrán ayudar a tomar distancia de las situaciones. La caricia y el abrazo son un buen ansiolítico.

Cuidarse personalmente, respetando los tiempos de sueño y de descanso, haciendo deporte de manera saludable y teniendo una alimentación equilibrada y sana.



7.3. El Burnout y el Síndrome de desgaste por Empatía

¿QUÉ NOS LLEVA AL DESGASTE?

El contacto continuo con el dolor profundo.
La pérdida del control
La muerte

El **burnout** es un proceso y es el resultado del “estrés de las interacciones de profesionales con su entorno.”

El **Desgaste por Empatía** es la consecuencia de la relación del profesional con el paciente, con el usuario, con la persona que acompaña. Es producto de la experiencia de hacerse cargo, empáticamente, del malestar del otro.

Es definido por Figley (1995) como el sufrimiento (no traumatización) producido en el profesional como consecuencia de su trabajo en un servicio de apoyo a personas que presentan un sufrimiento o disfuncionalidad.

Para algunos autores, tanto el burnout como el desgaste por empatía son lo mismo, mientras que para otros existen diferencias. Desde nuestro punto de vista, lo que tiene más sentido para este documento, es ver lo que tienen en común. Ambos son “**síndromes derivados de la actividad de ayudar y proporcionar cuidado a aquellas personas que presentan una necesidad**” (Hernández García, MC. Psicooncología).

Algunos **SIGNOS DE ALERTA**

- Fatiga, cansancio dificultades para dormir, dolores de cabeza, cambios en los hábitos alimentarios, molestias digestivas.
- Irritabilidad, ansiedad, sentimientos de culpa, desamparo, agresividad, pesimismo, estar reactiva
- Dificultades para la concentración, para hacer lo que tenemos que hacer.
- Dificultades para la relación.

IDENTIFICAR LA SOBRECARGA

*No controla o **siente que le faltan conocimientos**, no siente seguridad desempeñando su rol.*

*Muestra **desinterés, evitación o conductas escapistas.***

*Presenta un **sentimiento de ineficacia** en su tarea*

Impaciencia, la inquietud, la hiperresponsabilidad, la agresividad, la competitividad...

Agotamiento emocional y adicción al trabajo -a tiempo completo-

Frente a estas situaciones algunas **CLAVES PARA UN MEJOR MANEJO DE ESTAS SITUACIONES.**

- Aceptar y confiar en el otro y en uno/ una misma. Esto pasa por enterarnos de lo que necesitamos, aceptar nuestras limitaciones y poder pedir ayuda. Y en el caso de que acompañemos a otra persona, confiar en que se puede hacer cargo de su vida, esto puede implicar parar nuestro impulso a la acción.
- Preguntarnos **¿Cómo estoy? ¿Puedo afrontar la situación? ¿Cómo lo puedo hacer?**
- Dar coherencia y significado a lo que estamos viviendo y estamos haciendo. **¿Para qué lo hago?** Cuando damos significado y valor a lo que estamos haciendo, se produce un nivel de coherencia interna que reduce el nivel de estrés
- Observar cómo reaccionamos ante las situaciones de estrés.
- Aceptar la responsabilidad y las limitaciones con las que se cuenta. **¿De qué me puedo hacer cargo? ¿De qué no me puedo hacer cargo?**
- Hacer una búsqueda veraz de información. Esto reduce el pensamiento catastrofista y ayuda a establecer principios de realidad.
- Instaurar hábitos saludables, sueño, comida, dedicar tiempo a ocio....Instaurar una rutina diaria.



8. SOBRE LOS CUIDADOS

8 SOBRE LOS CUIDADOS

Usted no puede esperar construir un mundo mejor sin mejorar a las personas. Cada uno de nosotros debe trabajar para su propia mejora”.

.....
M. Curie

8.1 ¿QUÉ SON LOS CUIDADOS??

En nuestra profesión acompañamos a otras personas que están en riesgo o en situación de vulnerabilidad. Si a la responsabilidad que esto implica se le suma el plus de exigencia que esta situación de pandemia conlleva, es fácil poder desequilibrarse. Nuestras habilidades, destrezas... se pueden ver tambaleadas, así como nuestra capacidad para empatizar. Y si esto pasa ¿qué podemos hacer para cuidarnos, para no caer en el descuido? Porque, además, sabemos, que difícilmente podemos acompañar a otras, si nosotras estamos machacadas o agotadas.

A pesar de no parar de oír hablar de la importancia de los cuidados, cuando lo tenemos que aplicar sobre nosotras puede resultar un tanto desconocido. Porque una cosa es hablar de cómo cuidar a los otras, saber que nos tenemos que cuidar y otra cosa bien distinta, es ponernos manos a la obra.

¿Qué entendemos por cuidado?

Cuidar tiene diversos significados. Alguno de los que aparecen en el Diccionario de uso del español de María Moliner, y que tiene más sentido en esta guía:

“Ocuparse de alguien o proporcionar cuidados”.

Ocuparse es parte del cuidado que implica necesariamente la presencia de una

persona que da cuidados y otra receptora de estos. Es un acto de responsabilidad de una frente a otra.

“Preocuparse/ interesarse por alguien”

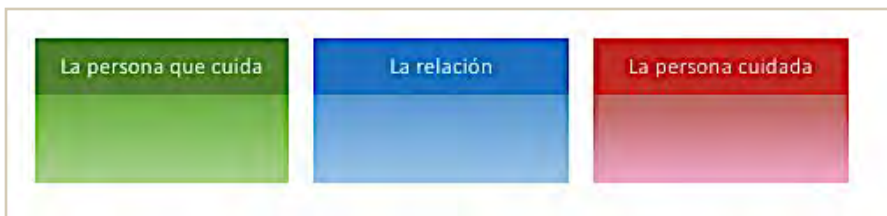
Esta es la actitud de apertura con la que se está ante la otra persona.

Cuidar, ocuparse e interesarse por otra persona son determinantes desde que una nace. Son clave en la construcción del vínculo. El contacto y la comunicación surgen desde el momento que el bebé nace e incluso desde antes, desde el desarrollo embrionario. Y es que los cuidados nos acompañan a lo largo de nuestra vida.

Cómo hemos sido cuidados en nuestras vidas influye de una manera directa en quienes somos como adultos.

Los mamíferos somos seres sociales, sin el otro no podemos sobrevivir. Además, el ser humano, necesita más tiempo del otro, de sus cuidados, para poder alcanzar nuestro pleno potencial. Estos cuidados son los que nos permiten desarrollar todas nuestras potencialidades, son los que contribuyen a que nuestro sistema neuronal madure y con ello, a que cognitivamente seamos más complejos (tenemos el lenguaje, el pensamiento abstracto...).

En el acto de cuidar hay tres elementos:



Solo teniendo estos tres elementos en cuenta, podremos tener una visión completa de lo que implica un cuidado que tiende hacia el crecimiento, la autonomía y la libertad.

Cuando se cuida no solo es importante tener las aptitudes -los conocimientos, las herramientas...- para poder cubrir las necesidades de la otra persona (y más si esta depende de nosotras), sino es fundamental contar con aquellas actitudes que nos permiten acercarnos a la otra persona. **Y es que como me han cuidado, como me han enseñado a cuidar es como tiendo a cuidar a los demás.** De ahí que muchas veces las dificultades que se ponen en la relación tienen más que ver con nuestros propios atascos emocionales. Lo que no puedo hacer conmigo, difícilmente lo voy a hacer con el otro. Nuestras dificultades pueden entonces entorpecer la relación de cuidado. Qué importante poder poner intención y atención en ver en qué tipo de situaciones me veo atascada una y otra vez. Esto nos puede dar luz sobre algún aspecto propio que está dificultando la relación.

Cómo cuidamos está influido por cómo hemos sido cuidadas. Si no me he sentido cuidado y me dicen que cuide o que me cuide, seguramente no tendré muy claro como se hace; pero esto, **se puede aprender.**

Autocuidado

Este momento de crisis es un también un momento que puede favorecer el aprendizaje, no solo de conocimientos, sino de cómo somos. Es un momento que nos invita a poder hacer las cosas de manera diferente, a tratarnos de manera diferente, a darnos cuenta de cómo funcionamos, a aprender a autorregularnos, a aburrirnos, a sostener esta situación, a conectar con nuestra fragilidad, a mirarnos con más cariño, a poner límites...

Ser cuidadosas y compasivas con el otro pasa, necesariamente, por ser cuidadosa con una misma. Y es que como señalo a lo largo este capítulo, solo es posible cuidar correctamente del otro si la que cuida se siente debidamente cuidada y si se sabe cuidar.

¿Cómo voy a dar al otro algo de lo que carezco?

El autocuidado es todo lo que hacemos para mejorar y/o mantener nuestra salud. Comprende todas las acciones que hacemos para favorecer este estado de bienestar, lo que pasa por atender desde la alimentación, las horas de descanso, las relaciones sociales, hasta la relación con una misma.

¿Cómo cuido? ¿Cómo me cuido?

Cuidarnos pasa por saber quiénes somos y cuáles son nuestras carencias, así como de nuestras capacidades y recursos. Porque si no me entero de lo que necesito, ¿cómo me lo voy a dar?

A continuación, ofrecemos reflexiones, claves y herramientas que consideramos que favorecen el entrenamiento del “músculo” del autocuidado.

8.2 Recursos para el autocuidado

A lo largo de la guía hemos ido señalando algunas de las repercusiones emocionales de la COVID 19. A continuación presentamos algunos recursos de afrontamiento que son importantes en el camino del autocuidado.

¿Qué vamos a ver aquí?

- La comunicación efectiva
- La gestión del tiempo
- La empatía y la escucha activa
- Resiliencia



I.COMUNICACIÓN EFECTIVA

Todas las desgracias de los hombres provienen de no hablar claro.
A. Camus

La comunicación es el hecho humano por naturaleza, propicia el aprendizaje y el desarrollo personal. Expresar y compartir mensajes complejos es una de las características más singulares de los seres humanos.

Entendemos la comunicación con un proceso que facilita el intercambio de mensajes de tal manera que tanto el emisor (la persona que dice) como el receptor (la persona que lo recibe) conocen las ideas que se han compartido.

Elementos clave de la comunicación:

- Las personas tienen capacidad para comunicarse y comparten un código de comunicación.
- Se crea un mensaje comprensible por ambas partes.
- Tiene que existir la voluntad de comunicarse por ambas partes.
- Hay que tratar de evitar, o reducir, ruidos que pueden impedir que la comunicación sea efectiva.

Al referirnos a la comunicación tendremos en cuenta tres componentes:

Comunicación verbal: se comparte de manera propositiva ideas o sentimientos a través de las palabras.

Comunicación no verbal: se refiere a los componentes emocionales de la comunicación. Elementos no verbales de la comunicación pueden ser el tono postural, la expresión facial, la mirada, la posición de las manos, etc.

Comunicación paraverbal: constituida por los elementos que acompañan y modulan la comunicación, tales como el tono, velocidad, inflexiones; las muletillas, las vacilaciones...

Acompasar los tres es clave, ya que asegura que haya un proceso relacional y que se ajuste a nuestros propósitos. Cuando hay desajustes, el discurso resulta incoherente e incomprensible y no alcanza lo esperado en la relación.

Algunas claves para una comunicación eficaz:



1. La intención de la comunicación ¿Para qué me quiero comunicar?

El comunicarnos conlleva una intención que muchas veces pasa inadvertida, pero en la que es importante que nos detengamos. Primero nos vamos a enterar de **¿para qué me quiero comunicar?** Y desde ahí, podremos además de fijar un objetivo, dar sentido a lo que estamos haciendo. Esto nos va a dar, además, una orientación para ver cómo queremos relacionarnos con la otra persona. Gracias a lo cual se evitará que la comunicación resulte fallida. Por ejemplo, si nuestra intención es formular una queja, tendremos que buscar el camino más adecuado para dejar clara nuestra postura y conseguir que la persona que está al otro lado del mensaje haya sido capaz de entender nuestro malestar.

2. La construcción del mensaje ¿qué queremos comunicar y cómo lo hacemos?

En función de lo que queramos lograr tendremos que generar un mensaje que sea capaz de acompañar los tres componentes de la comunicación. Por ejemplo, no seremos eficaces si queremos reconocer a una compañera del trabajo y lo hacemos agresivamente.

En la medida de lo posible, los mensajes deben ser sencillos, claros y se debe comunicar únicamente lo que se pretende, evitando “aditivos” que puedan añadir confusión.

3. La certeza de que la persona o personas que reciben el mensaje decodifican adecuadamente lo que queremos comunicar. ¿Lo ha recibido? ¿Qué ha entendido?

La persona o personas que están a la escucha tienen su contexto, sus aprendizajes, sus experiencias previas, sus expectativas y es posible que hagan una interpretación distinta de lo que nosotras pretendemos trasladar. Tal vez por no haber construido bien nuestro mensaje o por no haber sido capaces de “traducir” bien lo que hemos dicho, se ha podido recibir de manera distinta. ¿cuántas veces una broma bienintencionada se convierte en algo que genera “mal rollo” en la persona que lo escucha? Para evitar que estas situaciones se produzcan conviene estar seguras que ambas partes están en sintonía. Para ello, hay algunas herramientas que pueden ayudar a lograr la correcta conexión entre las partes:

- Pedirle al receptor que comparta lo entendido para cerciorarse de que es correcto y en el caso de que no sea así, ajustar nuevamente el mensaje.
- Poner ejemplos que permitan que todas las partes conozcan más detalles del mensaje que se ha compartido.

Conviene reiterar que en esta construcción del mensaje, hay que tener en cuenta que los bagajes, las experiencias previas, las visiones del mundo son diferentes y que nos condicionan a la hora de elaborar los mensajes.

4. Visión de la comunicación como un proceso interactivo.

Aunque parezca obvio que la comunicación requiere de una persona que comunica y otra que sea receptora del mensaje, no tenemos siempre claro cómo nuestro mensaje incide en la otra persona y que reacción le genera. En contadas ocasiones, un mensaje emitido no provoca ningún impacto (positivo o negativo) en la persona que lo recibe. Lo habitual es que haya un mensaje de vuelta. No podemos olvidar que un silencio puede decir mucho más que muchas palabras.

Por tanto, es importante estar receptivos a las reacciones que provocamos en las demás, debemos saber escuchar con atención y ser empáticas con la persona que nos ha devuelto un nuevo mensaje en el proceso de comunicación que se ha establecido.

Sin olvidar nuestro propósito inicial, la conversación se puede ir modulando de acuerdo a los intereses de todas las partes y ahí conviene tener la visión de que la conversación se va construyendo gracias a todas las partes y que solo será posible alcanzar lo que se pretende gracias a la interacción positiva entre las partes.

En esta interacción pueden surgir conflictos cuando los planteamientos sean divergentes. **El conflicto forma parte de las relaciones humanas, de la comunicación y lo conveniente es ser conscientes de ello y tratar de manejarlos de manera constructiva y no evitarlos o ignorarlos pensando que así se resolverán solos.**

Sobre los conflictos

Manejar los **conflictos** significa ajustar expectativas, implica confrontar emociones, revisar las ganancias y pérdidas que se pueden obtener ante el conflicto, saber negociar frente a esta situación, atender a las necesidades de las otras personas y en la medida de lo posible, armonizarlas con los intereses de todas.

En los conflictos hay componentes que van más allá de la comunicación que influyen en su origen (puede haber intereses materiales, tiempos, etc...) pero en nuestra opinión, en el proceso de resolución positiva de conflictos se pone en juego las habilidades de comunicación, “hablando se entiende la gente”.

Por ejemplo, la **asertividad** (entendida como la capacidad de mantener la posición ante determinadas situaciones, poder expresar opiniones y sentimientos de manera clara, sin necesidad de resultar agresivo o manipulador) debe entrenarse como una estrategia muy adecuada frente a los conflictos.

Tal y como señaló el psicólogo Rosenberg promover la comunicación no violenta, desde la empatía, siempre contribuye a generar las mejores condiciones para la comunicación efectiva frente a los conflictos⁶.

Desde posiciones asertivas, empáticas y no violentas, resulta mucho más fácil establecer estrategias de negociación para la resolución de conflictos.

Es más conveniente plantearse la solución de un conflicto desde la posibilidad de alcanzar las máximas ganancias para todas las partes frente a una visión más agresiva donde solo importa el beneficio propio, sin considerar las pérdidas de las otras partes. En el segundo caso, los conflictos se pueden cerrar en falso y reaparecerán con el mismo formato o con otro distinto en algún momento.

Podemos recordar alguna situación personal de conflicto donde hayamos tenido que poner en valor las habilidades personales de comunicación para intentar resolverlo. Podremos reconocer que si hemos sido capaces de mantener nuestro tono emocional ajustado pese a la situación conflictiva que estamos viviendo, si hemos sido capaces de entender las razones y los comportamientos de las personas con las que estamos “enfrentados” y si hemos puesto en práctica una comunicación efectiva, habremos resuelto bien la situación y muy posiblemente hayamos sido capaces de lograr buena parte de lo que nos interesaba, consiguiendo además de sentirnos satisfechas, que las otras partes también lo estén.

6. M. B. Rosenberg (2016) Comunicación NoViolenta - Un lenguaje de vida. 3ª edición renovada y ampliada (276 páginas) [Editorial Acanto](#).

Si por el contrario, no hemos sido capaces de poner en marcha todo lo señalado, posiblemente hayamos acabado frustradas, irritadas y con una clara sensación de pérdida.

Estamos seguras de que cualquiera de las situaciones descritas han sido vividas en alguna ocasión y que han sido una buena oportunidad para aprender. Obviamente no siempre es fácil y requiere entrenamiento, pero merece la pena.

5. Evitar el “ruido”

En el proceso de comunicación tenemos que ser muy cuidadosas con los “ruidos” que pueden aparecer y contaminar la relación.

Una conversación dada en malas circunstancias puede ser contraproducente para los participantes. ¿Cuántas veces nos hemos dado cuenta que la persona con la que queríamos establecer una conversación no estaba en el mejor momento por cansancio, estrés o simplemente porque el lugar donde se estaba dando la conversación no era el más adecuado?

Las condiciones contextuales son mucho más importantes de lo que a veces consideramos -¿Cómo te está afectando haber trasladado el trabajo de lo presencial o lo online?-, y pueden provocar que los objetivos de la comunicación no se alcancen. Resulta imprescindible atender dichos factores y en el caso de que no se den, puede ser conveniente esperar a otro momento.

II.GESTIÓN DEL TIEMPO

Un hombre que se permite malgastar una hora de su tiempo no ha descubierto el valor de la vida.

C.Darwin

Hemos oído mil veces que el tiempo es el bien más valioso y escaso que tenemos. Nuestros días están repletos de “no me da la vida”, “necesitaría días más largos”, “un poquito más y termino (y siempre falta un poquito más). Y es que por mucho que tratemos de que las horas se estiren, son las que son, limitadas. Y nos podemos quedar en la queja o aprender a dominarlo y usarlo como queremos, más allá de las apetencias del momento.

Si a estas dificultades, bastante comunes, le añadimos lo que ha generado este periodo de coronavirus, confinamiento, desconfinamiento..., en donde se ha tenido que encajar en un mismo espacio las tareas del trabajo, con los deberes de los hijos, con las reuniones con amigas, junto con todos los proyectos que nos parecía un buen momento para iniciar (hacer deporte, buscar tiempo para desarrollar los hobbies para que el nunca antes había sacado tiempo...); el estrés viene asegurado. Y es que los horarios y escenarios bien diferenciados y acotados anteriormente, ahora se han mezclado. Es por lo que aparece la necesidad de administrar o gestionar bien nuestro tiempo.

Aprender a gestionar el tiempo significa aprender a gestionar nuestra vida, nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestras reuniones y el resto de las actividades en las que participamos. Esto pasa por dominar nuestro tiempo en lugar de ser dominado por él. Se trata de preguntarnos, si como hemos venido funcionando hasta el momento, nos sirve o no. Y en el caso de que no nos sirva, enterarnos de nuestras necesidades actuales, para desde ahí, poder buscar los recursos, herramientas o acciones necesarias para poder hacernos cargo de nuestra vida.

La gestión del tiempo tiene que ver con tomar consciencia de lo que queremos, de nuestra forma y necesidad de hacer uso del tiempo y de elegir en cada momento a dónde nos lleva cada elección.

Gestionar el tiempo de manera óptima tiene claras consecuencias en nuestro funcionar en la vida:

- Logramos más con menos esfuerzo.
- Se reduce el estrés.
- Se produce un aumento de la productividad.
- Mejora nuestra capacidad de tomar decisiones.
- Aumenta la confianza en una misma, lo que genera un aumento de autoestima.
- Se alcanzan los objetivos propuestos, lo que genera bienestar personal.

Reflexiones claves en la Gestión del tiempo

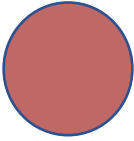
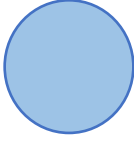
Al hablar de gestión del tiempo, hablamos de cómo manejamos nuestra vida. Porque como organizo mi tiempo tiene que ver con **mis prioridades en la vida y con el espacio que les estoy dando.**

El tiempo habla de mis metas, mis deseos, mis valores... en un periodo. Que no son fijos, hablan de una realidad cambiante. Tenemos etapas, momentos donde la distribución y el equilibrio del tiempo es uno y al cabo de un tiempo cambia. Vivimos en una realidad dinámica. Qué importante que podamos ser flexibles y podamos escuchar y adaptarnos a las necesidades que van surgiendo. Y desde ahí hacer una reflexión y toma de conciencia de los cambios requeridos. Por ejemplo, en época de mayor carga laboral dejo de hacer muchas cosas importantes (menos tiempo con pareja, amigos, familia...) por conseguir un objetivo que también es importante y está concentrado en este momento.

¿Cuáles son mis prioridades? ¿Coinciden con la distribución que hago de mi tiempo?
¿Dedico realmente el tiempo a lo que decido hacerlo?

PROPUESTA

- Con esta propuesta se trata de poder, de manera sencilla, hacer una foto de cómo distribuyes tu tiempo en una semana en las distintas áreas de tu vida.
- Dibuja un círculo, representa el total del tiempo del que dispones en una semana, y vas a ir distribuyendo, estableciendo casi como si de una tarta se tratase porciones, en función de los % de tiempo que destinas: al trabajo, a tus hijos, hijas, a la pareja, los amigos, el deporte, tu espacio personal (hobbies, descanso...), etc. Todas aquellas áreas a las que dedicas tiempo.
- Vas a dibujar otro círculo, pero vas a hacer la distribución ideal del tiempo, cómo te gustaría que estuviera distribuido tu tiempo

Distribución actual de tu tiempo en %	Distribución ideal de tu tiempo en %
	

¿Hay algo que te llame la atención? ¿Son iguales, son muy diferentes? ¿Cómo te hace sentir?

Entre el **manejo real e ideal** de nuestro tiempo, muchas veces hay una clara diferencia. Y es que en el día a día nos dejamos atrapar por jornadas laborales más largas de lo que nos gustaría, o dedicamos más tiempo en las tareas del hogar... Por eso, te propongo que hagas un tercer círculo, el de lo **posible**.

¿Cómo quiero manejar mis tiempos de acuerdo con cómo puedo en este momento?
¿Qué cambios tengo/quiero hacer para llevar a cabo la distribución posible de mis tiempos?

A la hora de gestionar el tiempo nos podemos encontrar con que tenemos tiempos que no sabemos muy bien ni cómo ni por qué se esfuman, desaparecen casi sin

darnos cuenta; ¡qué rabia da! Esto es efecto de los “ladrones del tiempo”, todas aquellas situaciones o interrupciones que trastocan nuestros planes, que nos roban energía y tiempo y nos impiden alcanzar nuestros objetivos.

Algunos de ellos son inevitables, tenemos que contar con ellos, pero otros sí son evitables y podemos reducirlos parcial o totalmente.

Algunos de los ladrones del tiempo más habituales son:

- La ausencia de objetivos y de planificación.
- Confundir lo urgente y lo importante.
- No saber decir NO.
- Falta de disciplina, método.
- Desorden, poca o mal organización.
- No saber delegar.
- El uso incorrecto de las nuevas tecnologías.
- Las llamadas de teléfono o los mensajes de WhatsApp.
- Convocar y / o participar en reuniones que no nos aportan valor.

La lista es larga ... podemos seguir añadiendo.

PROPUESTA

Haz una lista con aquellas situaciones o actitudes que consideras que te roban el tiempo, tratando de concretarlo lo máximo posible.

Una vez identificados aquello que te roba el tiempo podrás ponerte manos a la obra y adoptar las medidas adecuadas.

Para modificar estos hábitos, u otros, un primer paso es querer cambiar y por tanto estar dispuesto a destinar un rato en ver cómo lo queremos hacer. Así, una vez establecida “la dirección”, podremos empezar a introducir aquellos cambios que hemos considerado adecuados.

ALGUNAS CLAVES PARA GESTIONAR EL TIEMPO

1. Dejar de querer hacer todo y a tu manera. Esto pasa por enterarte de que todos tenemos limitaciones. Y es que cuando no soltamos nada, las cargas se acumulan y pesan cada vez más hasta aplastarnos.
2. Planificarte en los distintos ámbitos de tu vida. Las cosas ocurren cuando alguien hace que pasen y las dejamos hueco.
3. Establecer prioridades. Y es que de primeras puede no ser fácil determinar y diferenciar lo que es más importante, lo que pesa más para cada una. Porque una tarea no es más importante porque implique más tiempo. Nos puede ayudar plantear la actividad (por ejemplo, la laboral) en clave de objetivos en vez de tareas principales y secundarias.
4. Atreverte a soltar el perfeccionismo. “Lo perfecto es enemigo de lo bueno”. Podemos acabar deteniéndonos tanto en el detalle, que lo fundamental se diluye y con él, los tiempos.
5. Descansar, darnos espacio a no hacer nada. Cuando hacemos demasiadas cosas es normal que se cometan más errores, nos agotemos y aparezca el consecuente estrés.
6. Entrenar la concentración. Tratar de evitar distracciones (ej. llamadas, mensajes de WhatsApp...). Tras una interrupción se necesita otro tiempo para volver a concentrarse.



ALGUNAS CLAVES PARA GESTIONAR EL TIEMPO

7. Aprender a decir NO. El poner límites a las peticiones de otros, es una buena manera de comenzar a evitar la sobrecarga

8. Delegar. Con el temor que muchas veces lleva asociado de perder el control. Delegar implica confiar en los demás y ayudarles a hacerlo con éxito.

9. Huir de la multitarea. Es mentira que podamos atender a cuatro cosas a la vez, esto implica hacer todo a medias, aumenta considerablemente la probabilidad de cometer errores y tener que dedicar más tiempo para rendir.

10. Programar el día o la semana. Plantearse horarios realistas, así evitaremos la frustración. Es igual de importante tomar conciencia de los tiempos productivos como de los muertos o perdidos, que son los que dan cabida al descanso, a la reflexión y a la creatividad. Algunos expertos en la gestión del tiempo hacen referencia a reservar un 40% del tiempo sin programar.

11. Comenzar a tomar decisiones. Arriesgarnos a avanzar e incluso a poder equivocarnos

12. Comprometerse. Cumplir los plazos establecidos, lo que implica no dejar las cosas para más tarde

13. Hacer esta tarea de comenzar a gestionar los tiempos de una manera progresiva, relajada. El objetivo es poder vivir de una manera más calmada, no vivir agobiado por una tarea más.



III. EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA

“Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada hombre, la pena y el sufrimiento suficientes para deshacer toda la hostilidad”.
H.W. Longfellow

Ponernos en el lugar de otra persona, sentir lo que siente, nos ayuda a vincularnos de manera más eficaz. Y es que la empatía es una capacidad propia del ser humano y es la que nos permite entender cómo se siente la otra persona y hacerle ver que le estamos comprendiendo. Este proceso complejo está asentado biológicamente en las neuronas espejo que fueron descubiertas, en los años noventa, por Rizzolatti y su equipo.

Implica ponerse realmente en su lugar y así poder comprender su punto de vista, sus reacciones, sus emociones.



La empatía se diferencia de la simpatía.



La simpatía implica sentir lo mismo que el otro. Es el contagio emocional



La empatía supone captar el mundo del otro desde el otro y no desde mí.



La empatía se entrena

Es una actitud, una disposición interior para poder acompañar a otra persona, es la disposición para ponerse en la situación de otra persona. No se trata de sentir lo mismo que la otra, sino sentir con ella, recibiendo y comprendiendo su mundo interior. *“Me quito mis zapatos y me pongo a caminar con los zapatos del otro”*

La empatía NO es:

- No significa estar de acuerdo
- No es quitar importancia a lo que ocurre
- No es juzgar si está bien/mal o es justo/injusto.
- No es dar soluciones
- No es consolar desde fuera, sino acompañar desde el sentimiento
- No es interpretar lo que le ocurre al otro.

La empatía va más allá del conocimiento superficial del otro, de las apariencias, de las conductas... Gracias a ella se llega a captar los afectos profundos, las necesidades, las motivaciones de la persona que tenemos enfrente. Y esto requiere un esfuerzo intenso por sintonizar con la otra, poniendo un oído en su mundo interior. Implica, por tanto, dejar a un lado los juicios y prejuicios de cada una.

Empatizar **tiene grandes beneficios** en nuestra manera de relacionarnos:

- Gracias a la empatía sintonizamos con el otro, conectamos nuestra parte más emocional con la racional.
- Nos ayuda a comprendernos mejor lo que conlleva a que nuestra autoestima aumente. Nos aceptamos y aceptamos a la otra en mayor medida.
- Ayuda a calmar estados emocionales intensos.
- Favorece relaciones sociales más óptimas. Permite resolver conflictos.
- Favorece un mejor manejo de las emociones.
- Ayuda a desarrollar la personalidad creadora.
- Permite desarrollar un pensamiento y comportamiento acorde con las normas sociales. "Lo que hago afecta a los demás".
- Y es la base del altruismo, la generosidad y la cooperación.

Pero empatizar no es fácil y **existen dificultades** que pueden aparecer en mayor o menor medida. Es interesante, entonces, poder darnos cuenta de qué manera éstas nos acompañan a la hora de relacionarnos con los otros o con nosotras mismas.

Algunas dificultades para poder ser empática:

- Dejar a un lado las propias opiniones, gustos, juicios morales.
- Encontrarnos con nuestra propia vulnerabilidad. ¿Qué me pasa cuando me encuentro con el sufrimiento, el dolor o las limitaciones del otro?
- Contagiarnos emocionalmente.

Si la empatía consiste en saber escuchar, dejarse sentir y acompañar, entonces primero es necesario que contactemos con nuestras emociones, **porque ¿cómo vamos a poder ponernos en el lugar del otro si no somos capaces de ponernos en nuestro lugar?** Al escucharnos y al tener una mirada más comprensiva con nosotras, estamos entrenando la capacidad para poder empatizar con el otro.

Algunas claves que nos ayudan a poder empatizar:

- Favorecer que sea **un momento adecuado**. La persona está expresando un problema o expresa una emoción intensa.
- **Escuchar activamente**. Observar cómo se siente la otra persona escuchando lo que dice no solo con palabras. Escucha lo que dice con el cuerpo, con la cara, con el tono de voz, los gestos..
- Mantener el **contacto visual**.
- Dar **feedback**, devolver al otro, información de que le estamos entendiendo, que estamos escuchándole.
- Tratar de centrarnos más en los sentimientos que en el contenido de lo que nos está contando. Sin olvidar que **los mismos hechos afectan de formas distintas a diferentes personas**. Algo poco trascendente para alguien puede ocasionar un derrumbe emocional en otra persona. Por eso, cuando se trata de potenciar la empatía, no es importante saber qué haría una misma en una determinada situación: lo que cuenta es tener la capacidad de imaginar y entender cómo vive esa situación la otra persona (en función de su historia, del contexto que la rodea, etc.) y de qué manera resulta afectada emocionalmente.

- Evitar dar opiniones, dar consejos, emitir juicios morales o de valor cuando nadie lo pide, ni pretender tener la verdad. Todo esto solo contribuye a que se cierre la persona y se genere mucha distancia emocional.
- Leer y ver películas, ayudan a entrenar la empatía, ayudan a que nos pongamos en el lugar de los distintos personajes.

Y es que para ser más empáticas tenemos que entrenarnos en el escucharnos, con atención y cuidado, tratando de comprender lo que nos decimos y lo que nos dice la otra persona. Esto es a lo que se refiere la **ESCUCHA ACTIVA**. De esta manera favorecemos una comunicación global, profunda, en resumen, eficaz.

La capacidad de escucha es la que nos permite enterarnos de lo que la otra persona nos está diciendo o de lo que nos está intentando comunicar. Y es que como señala Bermejo “se parte del presupuesto de que nadie mejor que el que tiene un problema lo conoce y de la confianza de que él -ella- tiene una responsabilidad en su afrontamiento”.

La ESCUCHA ACTIVA es el resultado de:

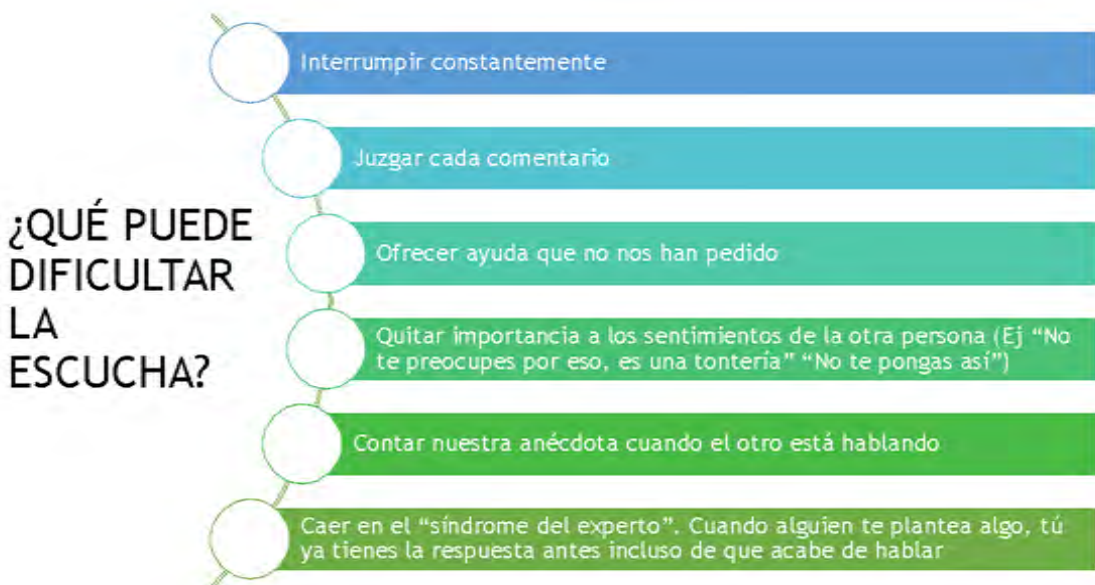


Cuando se escucha activamente nos convertimos en personas significativas para el otro y para nosotras mismas. Somos confiables, lo que hace que las otras

personas se sientan valoradas y sean sinceras con nosotras. Y es que cuanto más se respeta al otro, más se respeta a una misma.

La persona que se siente escuchada se siente reconocida y vista.

Pero existen multitud de factores que dificultan la escucha. Es importante que seamos conscientes de ellos para ver qué hace que aparezcan o bien para trabajarlo en favor de una buena escucha.



Algunas claves para favorecer una escucha activa

- Adoptar una actitud positiva y de apertura.
- Focalizar la atención en la persona y en lo que está contando. Es importante estar atenta a lo que nos cuentan, cómo nos lo cuenta y en qué contexto lo hace.
- Atender el lenguaje verbal y no verbal.
- Escuchar cómo se siente.
- Evitar distracciones.

- Enterarte de cómo estás (¿Estoy cansada? ¿Preocupada?...). Nuestros ruidos internos nos dificultan el poder escuchar (juicios, estereotipos...) podremos escuchar activamente al otro cuando tengamos silencio interior.
- Involucrarte: darle a la otra persona señales de escucha
- No asustarse por el silencio

PROPUESTA

- Busca un espacio tranquilo en el que te puedas hablar a ti misma.
- Y pregúntate, ¿Qué te pasa? ¿Qué te escucho? Estoy para ti. Tal vez te pueda ayudar marcando en el espacio dos lugares, en una se coloque la parte de ti que necesita expresarse y en la otra, la parte de ti que escucha.
- Cuéntate en voz alta todo lo que te pasa por la cabeza. Y cuando hayas terminado, y colocándote en el otro lugar, el de la escucha, date un tiempo como para escuchar todo lo que has expresado, y pregúntate, ¿cómo me estoy sintiendo? Permítete sentir lo que sientes en ese mismo momento. Pon también atención a las sensaciones físicas.
- Por último, te puedes preguntar ¿te sientes así porque necesitas...? Y deja que la respuesta aparezca.
- Escucha la respuesta que sale de ti. Escucha, no lo justifiques o lo critiques, esto es lo que ahora aparece.

IV.RESILIENCIA

En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano invencible.”
Albert Camus

En estos meses se han puesto en juego y hemos sido testigos de multitud de actitudes y conductas que han surgido a raíz de esta situación dolorosa. Se han creado nuevas maneras de trabajar, se han fortalecido y en muchos casos se han establecido nuevas redes vecinales de apoyo, se han creado nuevas maneras de acercarnos a otras personas de manera online, hemos escrito cartas anónimas para las personas hospitalizadas como apoyo, los balcones se poblaron de aplausos a las ocho de la tarde, hemos salido a hacer deporte, inventado canciones o bailes... Y es que todas estas son maneras que hemos encontrado para poder avanzar y porqué no decirlo, salir transformadas. Es verdad, que no vamos a poder volver a la situación anterior, lo vivido está vivido. Ya nada es lo mismo, pero seguimos con nuestra vida, inventando y adaptándonos a las nuevas posibilidades. Y es que si algo pone también de manifiesto esta situación que estamos viviendo es que **somos resilientes.**

La resiliencia es la capacidad de las personas, los grupos y las comunidades para enfrentar, sobreponerse y salir transformados ante las adversidades, ya sea una pérdida, una catástrofe, una pandemia... Salir transformadas en el sentido de contar con más recursos, competencias y conexiones emocionales.

RESILIENCIA es una palabra que viene del latín resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, saltar hacia atrás. Y es que supone saltar ante las amenazas, y son justo estas, las amenazas, las que impulsen a que una salte con más fuerza. El contacto con el dolor es lo que lleva al impulso y a la fuerza transformadora.

La resiliencia no implica ser invulnerable ante el estrés sino tener la habilidad para recuperarse de situaciones adversas.

Podemos decir que la resiliencia es la suma de aspectos individuales, familiares y sociales, así como de los factores de protección, que son los recursos personales y sociales.

Es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma.

Como señala E. Brik (Médico Psicoterapeuta⁷), la mayoría de las personas que han pasado por acontecimientos traumáticos, tratan de encontrar un sentido a dicho sufrimiento, lo que implica reconstruirse y comprometerse en una nueva dinámica⁸.

Algunos de los factores que potencian la resiliencia:

- Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo.
- Tener capacidad de introspección, de preguntarse a una misma y responderse de manera honesta.
- Promover la independencia: entendido como la capacidad para fijar límites entre una misma y el contexto adverso. Es la capacidad de poder mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Poder relacionarse y vincularse con otras personas.
- Ser proactiva: tener iniciativa, atreverse y elegir la respuesta en cada momento, incluso cuando existen pocas posibilidades de elegir (la actitud con la que decidimos colocarnos frente a la situación).
- Manejarse desde el humor, saliendo de la visión dramática de la vida.
- Creatividad. Buscar nuevas soluciones ante una situación.
- Moralidad. Entendida como el compromiso para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes. Es la base del buen trato hacia los otros.
- Capacidad de pensamiento crítico.

⁷Terapeuta Familiar y Supervisor Docente . Director de ITAD y Presidente de "Terapias Sin Fronteras

⁸ <https://itadsistemica.com/resiliencia/resiliencia-covid19-estrategia-afrontamiento/>

REFLEXIÓN

El Kintsugi una metáfora de lo que es la resiliencia

Kintsugi (金継ぎ¹) (en japonés: *carpintería de oro*) o **Kintsukuroi** (金繕い²) (en japonés: *reparación de oro*) es una técnica de origen japonés para arreglar fracturas de la cerámica con barniz de resina espolvoreado o mezclado con polvo de oro, plata o platino. Forma parte de una filosofía que plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto, y que deben mostrarse en lugar de ocultarse, incorporarse y además hacerlo para embellecer el objeto, poniendo de manifiesto su transformación e historia. ¹²³ Wikipedia

Algunas claves para manejarnos de manera resiliente:

- Tomar conciencia de las emociones que hay sin temerlas, disfrazarlas o huir de ellas.
- Solucionar los problemas y liberar la mente ¿qué puedo hacer?
- Aceptar el cambio como parte de la vida
- Establecer metas realistas con las que comprometerse
- Tratar de mantener una actitud optimista.
- Aprender a escuchar de forma activa y empática y así cuidar las relaciones con los demás.
- Fomentar la autoestima, reforzar de manera positiva aquellas situaciones que te hacen mejor. Preguntarte con honestidad que se te da bien.
- Tomar conciencia de todo lo que has conseguido hasta el momento y de todo lo que te queda por conseguir.
- Potenciar los hábitos saludables: ejercicio, alimentación...

9 BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, E., Cabreroa, C., García, N., Montejo, M., Plaza, G., & Prieto, P. et al. (2020). Retrieved 2 November 2020, from <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUÍA-DUELO-COVID-19-Revisión-Definitiva.pdf>
- Bermejo J.C (2011) introducción al counselling. Ed. Sal Terrae
- Bermejo, J.C (1998) Apuntes de relación de ayuda. Ed. Salterrae
- Bisquerra, R. (2015). Universo de emociones. Valencia, Ed. PalauGea
- Brik, E., 2020. *Resiliencia En Tiempos Del Covid 19 Desde El Modelo Sistémico*. [online] ITAD. Available at: <<https://itadsistemica.com/resiliencia/resiliencia-covid19-estrategia-afrontamiento/>> [Accessed 2 November 2020].
- Calçada, A. Diferencia entre la rabia y la frustración - Psicoemocionat. Retrieved 2 November 2020, from <https://www.psiemocionat.com/diferencia-entre-la-rabia-y-la-frustracion/>
- Castanyer, O (1996) La asertividad; expresión de una sana autoestima. Ed. Desclée de Brouwer
- Claramunt.R (2019) 6 claves para gestionar la incertidumbre · Recuperado 1 October 2020, de <https://www.kaizensingular.com/claves-gestionar-incertidumbre-mundo-actual/>
- Codajic.org. 2020. [online] Available at: <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Resiliencia.pdf>> [Accessed 2 November 2020].
- Covey S. (1997) «Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas» Ed. Paidós
- Cyrułnik, B.(2001) Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida. Madrid.Gedisa,2002
- Duelo por la enfermedad por coronavirus: cómo afrontar la pérdida de la rutina. (2020). Retrieved 25 October 2020, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coping-with-coronavirus-grief/art-20486392>
- García- Mina A. (2006) Anatomía del estrés. Revista Sal Terrae, 94 (349- 362)
- Giordani, B. (1997) Relación de Ayuda; de Rogers a Carkuf". Ed. Desclée de Brouwer.
- Gómez, D. (2019). El Enfado: Qué Es, Tipos y Cómo Controlarlo y Gestionarlo. Retrieved 2 October 2020, from <https://www.somosinteligenciaemocional.com/el-enfado/>

9 BIBLIOGRAFÍA

González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día*. Ed. Planeta

Greenberg, L., & Paivio, S. (2000). *Trabajar con la emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Jiménez Gómez B. (2020). *Manual de gestión emocional para médicos y profesionales de la salud*. Bilbao: Desclee de Brouwer

Muñoz, A. Retrieved 2 November 2020, from <https://www.cat-barcelona.com/wp-content/uploads/BTF.pdf>

Nos Barberá, S. (2019). Oxitocina: el vínculo nos protege del estrés. Retrieved 12 October 2020, from https://www.cuerpamente.com/salud/oxitocina-vinculo-ayuda-protege-riesgos-estres_4471

OMS | ¿Qué es una pandemia?. (2010) de https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Población P. (2019) *La antonimia amor poder*. Ed. Morata

Zapata, A., Alonso, G., & Zapata, A. de https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Mujer/1975317228_27520168351.pdf

¿Qué es una pandemia? | Medicina y Salud Pública. (2020) de <https://medicinaysaludpublica.com/que-es-una-pandemia/>



**GUÍA DE CUIDADOS:
CÓMO CUIDAR SIN DESCUIDAR**

Coordinadora infantil y juvenil
de tiempo libre de Vallecas



Fundación "la Caixa"

CaixaProinfancia



Coordinadora infantil y juvenil
de tiempo libre de Vallecas