

**Autora:** Rosina Violeta Bonilla Maradiaga.

Como sabemos las personas que nos dedicamos al cuidado de otros (los mediadores, los médicos, las enfermeras, los trabajadores sociales, los psicólogos, los docentes, el voluntariado), siempre andamos hablando de emociones por aquí por allá, que si tal situación podría crear esto o aquello, que si la terapia X es mejor o la mezcla, para mejorar la situación de una persona, familia o grupo. Todos nos enfocamos en la otra persona, siempre el otro, y no digo que esté mal para eso estudiamos y nos preparamos, pero también tenemos que considerar detenernos y dar un respiro a nuestra salud mental.

Estamos tan pendientes de nuestros pacientes que a veces se nos olvida nuestro propio límite emocional.

Sé que me dirán "nos han entrenado para manejar estrés y por eso soportamos un poco más de lo normal comparado a los demás", y sí estoy de acuerdo con ello: nos hemos entrenado para manejar un nivel de estrés mayor al de la mayoría y es por eso que corremos mayor riesgo, porque los conocemos, sabemos cómo reaccionamos y por ello ignoramos el punto extra de nuestro propio cansancio emocional.

Es aquí donde debemos tener más cuidado de caer en la falsa sensación de bienestar. Y con esas excusas hemos cometido el peor error, minar nuestra salud mental.

El ser tan consientes de los malestares emocionales de los demás y de nosotr@s mism@s nos hace vulnerables, aunque parezca contradictorio. El conocimiento emocional nos convierte en ciegos hacia nuestro reflejo, nos olvidamos de nuestra propia capacidad de carga emocional. Llegamos a confiar demasiado en nuestra propia preparación de evento-reacción, convirtiéndose en desventaja para nosotr@s mism@s porque no somos capaces de reconocer cuándo estamos pasándonos de nuestro límite, cuándo estamos cansad@s, cuándo necesitamos un espacio propio para nuestra descarga emocional.

Es cuando podemos caer en errores, en el trato hacia uno mismo y a los demás. Entiéndase por los demás que no solo son las personas con las que trabajamos sino también a los familiares y amig@s, aquellos quienes nos rodean.

Por eso tenemos que ponerle remedio y ser conscientes de nuestra propia responsabilidad hacia nosotros mism@s, saber reflexionar sobre nuestro estado emocional. Esperando a que seamos capaces de reconocerlos abiertamente nuestro malestar emocional para aliviar la (s) tensión (es) interna (as).

Comprender e intentar tomar una actitud dinámica o activa respecto a nuestro propio auto cuidado, tomando en cuenta algunos aspectos como:

- Nadie mejor que nosotros sabe cómo nos sentimos y qué es lo que nos sucede. Por ello, somos el agente principal de nuestro cuidado. Pero no podemos hacerlo solos. Cuidarnos a nosotros mismos implica aceptar toda la ayuda que tengamos disponible.
- Delegar tareas y responsabilidades.
- Tenemos nuestras limitaciones. Conocerlas y asumirlas nos librarán de malos momentos y frustraciones.

El principal obstáculo es la creencia del "Yo puedo con todo", también solemos negarlo todo ("no pasa nada"), no deseamos trasladar la carga que suponen los cuidados a otras personas, tenemos la falsa creencia de que no nos hace falta pedir ayuda.

Sentimos que pedir y aceptar ayuda es un signo de debilidad que no queremos mostrar.

¿Cómo podemos distinguir estos espacios? Para responder a esta pregunta, debemos ser conscientes de que nuestro entrenamiento no nos da un escudo protector inmune a sufrir estrés o cualquier otra alteración emocional y entender "que algo está pasando", el reconocerlo, el nombrarlo y aceptarlo. Es necesario buscar ayuda, proveernos de cuidados:

- Aceptación de que estamos cansad@s emocionalmente, y no caer en la tentación de decir que un sueñito nos reparará.
- Procurarnos un espacio donde poder hablar, para poder manejar los sentimientos que surgirán. Algunos se sienten culpables por no poder manejar el propio estrés, "Error", deberías dar gracias de reconocerlos y darte tiempo para sanarlos.
- A nosotros se nos hace fácil decir a otros "relájese, cálmese", pero es sumamente difícil el aplicarlo hacia nosotr@s mism@s.

Si es necesario tomarnos un tiempo, un descanso entre caso y caso, debemos tomarlo.

Si hay algún caso que no podamos manejar, que nos cause malestar emocional, es preciso pasarlo a otr@ colega, no solo por el desgaste emocional que implica, sino también y más importante por nuestra propia ética profesional. No podemos dar un apoyo a medias o deficiente; esto pasa cuando no somos capaces de reconocer que algo nos pasa.

El desconectarse, es un evento importante pero ¿cómo se hace? Hay muchas recetas, pero entre ellas: "NO" llevarse el trabajo a casa. Por lo general no lo hacemos, por lo que seguimos arrastrando con la carga emocional y con ello cargamos a nuestras familias y personas que nos rodean.

Realizar actividades que nos gustan (cine, acampar, leer, bailar), salir con amig@s, familia. No olvidarnos de nuestros gustos personales.

Buscar ayuda con alguien con quien poder hablar, analizar nuestra situación, y no digamos que no conocemos a nadie, trabajamos en esta área, tenemos contactos. Piensa en cuantos compañeros se mueven en la zona de trabajo que nos brinde la orientación que necesitamos.

No hay que temer el mirar nuestro Yo actual, desempolvar el escudo forjado por años de práctica no es fácil pero tampoco imposible, es como el primer autoanálisis que hicimos en la facultad, ir despacio no correr, tomar un problema poco a poco. Que da miedo "lógico" a quien no le da miedo el autoanálisis y más cuando nuestras defensas están tan deterioradas que creemos que nos derrumbaremos del todo y que no nos levantaremos.

Pero hemos visto a otros levantarse y seguir adelante y muchos de ellos los hemos ayudado nosotros, así que se gentil contigo mism@ y mírate, mimarte y busca ayuda, no lo ocultes el no querer verte es el mayor error.

Así que mis estimad@s colegas tenemos que defender nuestra propia salud mental, aprender a reconocer que estamos mal y buscar el remedio.

#### Contacto:

- Autora: Rosina Violeta Bonilla Maradiaga
- Email: [rom\\_73@yahoo.es](mailto:rom_73@yahoo.es)
- Publicación: blog: [www.jgguerrero.es/](http://www.jgguerrero.es/)



<http://es.creativecommons.org/>