



“ESTO ES NORMAL?!”

En la turbulencia el problema no es la turbulencia

Si en la turbulencia la azafata esboza cierta mueca inusual mi experiencia fisiológica y emocional se altera por completo. Hay circunstancias que las categorizamos como “esperables” y nos preparamos para ello por más desagradable que fuese; en esos momentos también hay algo que a los psicólogos nos gusta llamarlo “validar”.

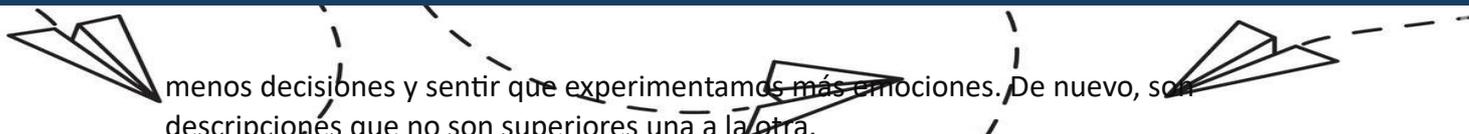
Siguen siendo las mismas 24 horas de todos los días, pero parece que hay menos minutos. De repente, parece que se acumulan todas las responsabilidades. Hasta un corte de pelo o un partido de fútbol al aire libre parece que me atrasa de lo que tengo que hacer. Con el peso del año encima, nos encontramos con varios desafíos en la misma semana, trabajos por entregar y compromisos sin cerrar. Cumplir a esta altura, puede que más que un placer, sea una actividad hecha bajo presión. Ante este escenario turbulento y agitado tal vez te preguntes: ¿solo a mí me pasa esto?

A pesar de que el cansancio por la exigencia de la vida es “esperable” con sus cargas, demandas exigentes, presiones internas y externas, son percibidos, mentalmente, como una amenaza. Para enfrentar esto movilizamos nuestros recursos emocionales para adaptarnos a los requerimientos de las demandas. Dentro del pack de respuestas psicológicas la ansiedad suele ser la más predominante y frecuente.

En 1986, Richard Lazarus y Susan Folkman desarrollaron una teoría sobre cómo afrontamos el estrés, distinguiendo entre estrategias centradas en la resolución de problemas y en la emoción. Según su teoría de afrontamiento primero evaluamos si algo es una amenaza o no y luego si tenemos los recursos para enfrentarlo. Posteriormente identificaron ocho estrategias específicas de afrontamiento: confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, evitación, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Vale aclarar que ninguna estrategia es mejor que otra; la riqueza está en tener diversas opciones y saber cuándo y cómo utilizarlas de manera adecuada. ¹

En las muchas diferenciaciones que podemos hacer entre personas una de ellas es en considerarnos más resolutivos o más internalizadores (o introspectivos). En otras palabras, el primero se puede identificar si ante el problema soles activarte para que ese problema deje de serlo o si ante esa dificultad soles meterte hacia dentro, elevando los niveles de preocupación, en estado de duda e inseguridad, lo cual condice más con la segunda diferenciación. Como toda dicotomía, es engañosa e imprecisa esta clasificación porque no hay personas puras en alguno de los dos, es solo una diferencia muy genérica pero que nos da cierta información. En estas diferenciaciones los más resolutivos solemos ser menos sensibles con nosotros mismos y con los demás por estar más enfocados en solucionar, así como los internalizadores tendemos a tomar

¹ Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.



menos decisiones y sentir que experimentamos más emociones. De nuevo, son descripciones que no son superiores una a la otra.

No toda situación necesita que la resolvamos porque no toda situación es plausible de ser resuelta (Tip: trabajar "Aceptación"). No toda situación requiere hacer una pausada introspección y/o un profundo procesamiento (Tip: aprender estrategias de resolución de problemas). Algunos ejemplos:

- Si el caño del baño se rompe necesitaré primero cerrar la llave de paso y no lamentarme por lo sucedido.
- Si me quiero cambiar de carrera necesitaré tomarme tiempo y reflexionar antes de decidir.
- Si estoy frente a exámenes académicos o desafíos laborales necesito...

Probablemente el resolutivo te diría: "lo que tenes que hacer es estudiar, hacer lo que tenes que hacer" y el internalizador te diría: "priorízate, vos sos tu herramienta para rendir bien". Creemos que ambos tienen razón y una mezcla de ambos puede ser una combinación espectacular para hacerle frente a estos tiempos.

En muchas ocasiones solemos inclinarnos más por la resolución que por la introspección. Incluso lo resolutivo pareciera tener forma dura mientras que la introspección podríamos asemejarla con algo blando. Muchos argumentos podríamos plantear que explicarían esta complejidad (lo cultural, social, familiar, la educación emocional, religión, costumbre, evitación). Lo cierto es que toda situación a enfrentar requiere lo mejor de nosotros, o sea: lo que hay. Resolver (si es que es algo posible de) escuchando a otros y a nosotros mismos conjugan muy bien.

El autocuidado implica entender que estamos expuestos a un desafío que consume mucho de nosotros. Que cuanto más consuma de nosotros pareciera que mejor serán los resultados pero que también agota mis emociones más agradables como la motivación, tranquilidad, alegría, entusiasmo. Autocuidado es ser conscientes de nuestro nivel de "batería". Es exigir, pero es saber exigir según el nivel de "batería"; es aprender a observar sensaciones corporales y emocionales. Es no juzgarlas como "está bien sentirme así" o "no debería sentirme de esta forma". Es entender lo positivo de buscar cambiar alguna de nuestras perspectivas o formas de pensar, pero no es para nada bienvenido cambiar forzosamente nuestras emociones, porque no podemos y porque las intensificamos.

Gustavo Yuste, poeta argentino, escribió "Apagón" y dice así: ***"Un recordatorio para cuando lleguen los momentos de tristeza. Al igual que durante los cortes de luz es recomendable salir a comprobar si somos solo nosotros o si es todo el barrio"***. Cuanto alivio nos da saber y estar convencidos de que lo que estamos sintiendo ESTÁ BIEN, ES CORRECTO. Es que a esto nos referimos en psicología con "validar", con otorgarle a

nuestras emociones la seguridad de que es válido sentirme así y la convicción de que nada es más valioso que nuestras emociones

En esto de afrontar las situaciones que tenemos por delante, podemos encontrar una multitud de estrategias. Algunas, intentan encarar directamente el problema con una serie de acciones concretas, aunque también está la posibilidad de no enfrentarla y experimentar un alivio temporal de que resolvimos algo, por lo menos a corto plazo.

Sin embargo, puede que utilizar este recurso repetidas veces nos impida ver el panorama completo de la situación y ser efectivos al abordarla, lo que puede acarrear una acumulación de estrés y consecuencias negativas a largo plazo.

En pocas palabras, no todas las respuestas son efectivas para todas las situaciones, algunas serán más útiles que otras, dependiendo de la naturaleza del problema. Es por eso por lo que te queremos compartir un abanico de posibles herramientas para que sumes a tu repertorio. Así, cuando las necesites, puedes abrirlo y elegir la que consideres más apropiada para el momento:

Identifica tu situación: parecido al famoso “lean todas las consignas y luego contesten”. Tener conocimiento y claridad sobre lo que te enfrentes, además de aportarte tranquilidad, te va a permitir desarrollar un plan de acción y ser estratégico/a con tus tiempos.

Dividir en porciones: puedes separar el problema en pequeñas tareas u objetivos. Ante un gran desafío o problema, es mejor comenzar con pequeñas soluciones.

Prioriza tareas: hace un cronograma con las fechas importantes y asignales un orden de importancia. Acordate de que vos también sos una prioridad y que después de todo, no sos solo un estudiante o trabajador, si no una persona que estudia o trabaja.

Pedí ayuda: algunos compañeros han transitado varias veces estas épocas de turbulencia, seguro podés aprender algo de ellos. Si la situación te está resultando difícil, puedes acudir a un profesional para que te acompañe.

Brinda apoyo: si ya tenés algunas de tus cosas resueltas, preguntale a tu compañero/a cómo está, y quedate a escuchar si necesita algo.

Gracias por tu atención.

 - Nacho y Seba

ignacio.aguero@uap.edu.ar

sebastian.jalifi@uap.edu.ar

 - CAE



cae@uap.edu.ar

