



ANCLA 1

Padres y Madres que han perdido el trabajo



"Eres maravilloso/-a. Porque Dios nos ha hecho maravillosos. Tenemos un cuerpo, una mente y un espíritu. Toda persona, tú y yo, tenemos estos tres elementos. De cuidarlos depende nuestra felicidad. Pero atención. Cuidar solo uno y olvidarse de los otros hace que uno sea una caricatura de sí mismo. Dios te ha llamado para que seas la **mejor versión de ti mismo**. Por ello, vivir teniendo en cuenta tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, va a hacer que vivas mejor tu vida,

este don inmerecido que todos hemos recibido de Dios.

Has empezado a leer un documento que combina **Fe y Psicología**, desde una **antropología** (forma de entender el hombre) evidentemente **cristiana y católica**. Aquí vas a encontrar unas **pistas para conocer mejor cómo funciona nuestra mente y nuestro espíritu**.

¿Te apuntas a vivir en este plan?!"

**Mn. Oriol
Párroco**

EN UN VISTAZO



¿Qué vas a encontrar?

Primero, vamos a empezar con un tema muy desconocido y apasionante, el tema de las **emociones**. Segundo, veremos un tema clave: el **para qué** de lo que hacemos. Tercero, el **fijarse en las cosas positivas**. Cuarto, nos extenderemos en un tema vital como es el de ser **vulnerables o resistentes**. Quinto, algo muy útil como son los **factores de protección**. Y sexto y para acabar, cómo es la **gente óptima**.

1. Las EMOCIONES



Toda emoción nos trae un mensaje. Las emociones son importantísimas porque siempre nos transmiten algo. Las emociones nos dicen algo de nosotros. Nos dan información sobre cómo estamos, porque cuando reaccionamos como reaccionamos no es porque sí. Las emociones no son ni malas ni buenas, **son agradables o desagradables**. Surgen porque todo lo que hay a nuestro alrededor, incluso dentro nuestro, nos afecta. Y la emoción es la manera en la que se manifiesta esa afectación. Dios nos las ha dado como pistas para conocernos y vivir mejor nuestra vida.

Va muy bien seguir tres pasos: **1. detectarlas, 2. ponerles nombre y 3. controlarlas.**

Aprender esta “gramática afectiva” es maravilloso. Ponerle nombre a las emociones ayuda a identificarlas, saber qué nos están diciendo de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Es distinto sentir: melancolía, alegría, rabia, miedo... La razón es otro compañero de camino que nos ayuda a manejar estas sensaciones. Así que emociones y razón/pensamiento los tenemos que poner a funcionar a la vez. Y siempre pedir al Espíritu Santo que ilumine nuestros afectos y nuestra razón para saber qué hacer con ellas. El elemento del control a veces cuesta, pero se puede. Nosotros tenemos que llegar hasta donde podamos y siempre pedir auxilio a Dios, especialmente cuando veamos que necesitamos más fuerza de voluntad pero no la tenemos. Yo debo intentar todo lo que esté en mi mano, y Dios hará el resto.



2. La importancia del “PARA QUÉ”

Un buen criterio es ver cuál es la **finalidad de los actos**. El tema es descubrir el para qué, la razón, el motivo último del comportamiento. Todos podemos actuar utilizando un estímulo positivo o negativo.

CONTROL POSITIVO

Hacer las cosas por un estímulo positivo, bueno, agradable. Preguntarse qué función cumple eso que se hace.

Ejemplo de control positivo. Estudiar para aprender, por gusto, por sacar buena nota, por aprovechar la oportunidad que uno tiene de estudiar, por responsabilidad.

CONTROL NEGATIVO

Hacer las cosas por un estímulo negativo, desagradable. Preguntarse qué función cumple eso que se hace.

Ejemplo de control negativo. Estudiar para quitarse la asignatura (que no le gusta nada) de encima.

Una buena pregunta para hacerse: ¿Cuántas cosas hacemos por control positivo o por control negativo? Si uno hace bastantes cosas por control negativo, lo que hago es quitarme cosas de en medio.

3. Fijarse en LAS COSAS POSITIVAS

Es muy importante hacer el ejercicio de fijarse en las cosas positivas. Se trata de aquello tan tradicional de mirar la botella medio vacía medio llena. No se trata solamente de si uno es optimista o pesimista. Al final, aprender a ver que la botella está medio llena es un acto de la voluntad. ¿Quieres ver la botella medio llena o no?



4. VULNERABLES O RESISTENTES

Ser vulnerable es, simplemente, natural y humano. Hay personas más vulnerables y otras que lo son menos. No pasa nada si uno se reconoce como vulnerable. Además, todos podemos pasar etapas de especial vulnerabilidad, de lo que llamamos coloquialmente “de bajón”. Pero que se prolongue el estar “de bajón” no es ni lo deseable ni lo normal. Así que es bueno pelear para ser más resistentes y estar fuertes de ánimo. Aún con todo, hemos de reconocer que la voluntad no lo puede todo. Así que es necesario ser realistas, humildes, y pedir auxilio al Espíritu Santo para que, con sus dones y frutos, fortalezca nuestros corazones. *Hablaremos de esto en otro documento.*

LA VULNERABILIDAD

¿Por qué? Hay distintas causas, que es bueno conocer.

- 1. Elementos de tipo biológico.** Pero ¡jojo! Los genes **no determinan** el comportamiento. Los genes sintetizan proteínas. La biología favorece una tendencia pero no lo es todo. Por ejemplo, aunque tus padres sean grandes músicos, si no ensayas, no mejorarás. Cuando decimos que uno tiene características por un origen biológico no estamos diciendo que ya esté absolutamente determinado y que su cerebro funcione a parte de su voluntad y de su decisión libre y autónoma. La genética no determina el comportamiento, así que no nos escudemos con esto para decir “es que yo soy así”.
- 2. Elementos de tipo psicológico.** Ni los genes ni “lo aprendido” es inmutable. El caso es que pueden variar.
- 3. Acontecimientos estresantes.** Dicho de otra forma, “lo que me pasa en la vida”. Algunos acontecimientos de la vida “dejan heridas” y a muchas personas, cuando les sucede algo difícil, se les abre de nuevo esta herida.
 - **Normalidad.** Tener una familia maja, ir a una escuela normal, tener amigos, hacer deporte, estudiar, tener aficiones y compartir la vida, también con hermanos cristianos...
 - **Anormalidad.** NO hace falta que sea haber vivido una guerra, o sufrir una

muerte traumática... Es más “normal” y pasa más desapercibido.

a. Sucesos vitales

Son acontecimientos un poco traumáticos, como la muerte de algún ser querido, vivir una enfermedad seria, vivir un atentado, haber visto algo que te impresionara...

b. Sucesos estresantes cotidianos

Ejemplo: Es aquello que sucede un día y otro y otro y otro... Caaaada día me como los atascos de uuuuna hora al ir a BCN a trabajar. Caaaada día el jefe viene de mal humor y nos pega la bronca, o me deja en ridículo, o me humilla... Atentos a esto.

c. Sucesos estresantes crónicos

La suma de uno y de otro. Estos son peores. Ejemplo: Cuidar a un familiar con Alzheimer. Los médicos trabajan con estos pacientes y fundamentalmente con sus cuidadores. Porque tienen que cuidarse... Esto es una maratón. Es para toda la vida. Hay que ir con cuidado. Hay que salir del agobio cotidiano. Hay que respirar.

¡OJO! Porque uno puede pensar que un acontecimiento muy estresante fue lo que ocasionó el problema que tiene actualmente. No es matemático porque los pequeños estresores cotidianos son más potentes que hechos aislados, aunque fueran poco normales.

Posibilidades

- Si una persona tiene un nivel de vulnerabilidad muy alto, se rompe. Es decir, si uno por cualquier cosita se hunde, tiene que pedir ayuda. Además, debe aprender a cuidarse más, a no des-cuidarse.
- Si una persona es fuerte, para “romperse” necesita unos acontecimientos estresantes muy potentes. De hecho, la mayoría de las personas tenemos un nivel de vulnerabilidad alto. Pero muy pocas personas tienen un nivel de vulnerabilidad muy elevado.

FACTORES DE RIESGO

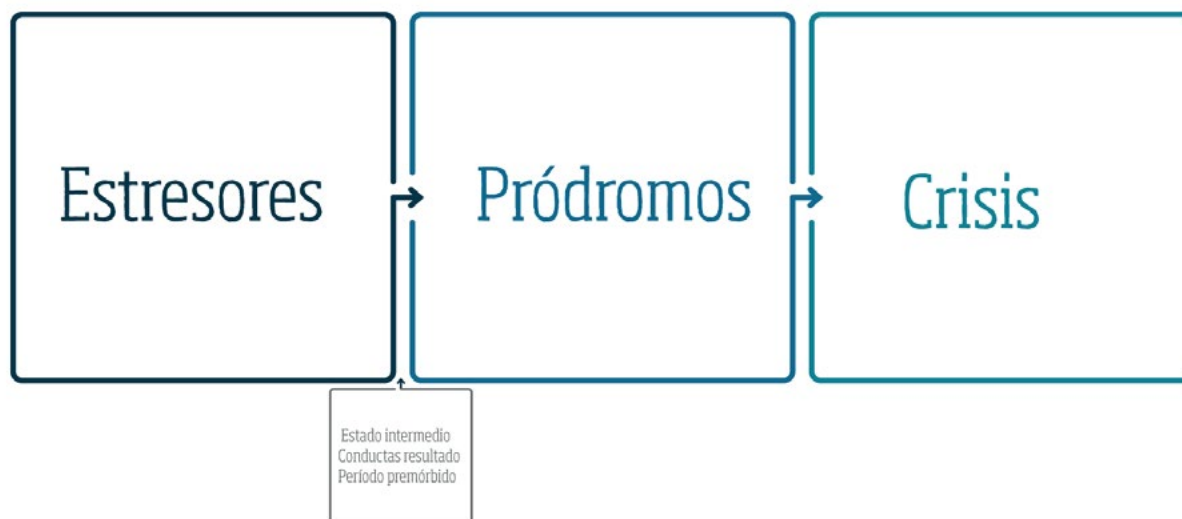
- 1. Autofocalización.** Estar constantemente centrado en lo que siento, lo que pienso, lo que me pasa... Frente a ello, una actitud protectora es la salida: trascenderme, verme formando parte de algo mayor que yo, orientar mi atención hacia fuera de mí... Si quieres, podemos llamarlo autotranscendencia. San Ignacio de Loyola diría: “Mucho ayuda salir del propio amor, querer e interés”.
- 2. Rumia.** Darle demasiadas vueltas a las cosas. Conviene tener diálogos de besugos, hablar del fútbol, de anécdotas.

3. **Patrón imitativo.** Por inseguridad, imitar lo que otros hacen, por falta de confianza.
4. **Inflexibilidad cognitiva.** Blanco o negro, el mundo se divide entre buenos y malos, o haces esto o eres “un pecador de la pradera”. No tener cintura. Pensar que las cosas podrían ser de otra manera.

ELEMENTOS DE PREVENCIÓN

- Crear ambientes agradables
- Aprender a decir que no
- Medir la implicación personal de forma realista

Orden por el que se llega a una crisis



1. Estresores y potenciadores ambientales

Son hechos que nos introducen en un cambio, que generan tensión o nerviosismo y que nos van a pedir un esfuerzo para adaptarnos. Sería el paso de 6º de Primaria a 1º de ESO, el paso de 4º de ESO a Bachillerato, los días antes a un examen clave; cuando ya han despedido a varios compañeros y cada semana se va alguien de la empresa; haber perdido el trabajo o tener una entrevista de trabajo...

2. Pródromos (“teloneros”)

Son como los teloneros de un concierto. No es matemático, pero habitualmente, después de los teloneros siempre sale el grupo estrella y estos la lían. Pues lo mismo pasa con los pródromos y una crisis.

Ejemplo: Uno se encierra en casa y no quiere salir, está muy desanimado ya hace semanas, todo lo ve negativo, siente miedo por tener una edad elevada para encontrar un nuevo trabajo, se siente poco formado etc. Uuuuy. Esto no pinta bien. Hay que ayudar para salir de una posible crisis.

¿Hay una solución?
La buena noticia es que sí.
La SOLUCIÓN es la PREVENCIÓN.

Porque uno puede pensar que un acontecimiento muy estresante fue lo que ocasionó el problema que tiene actualmente. No es matemático porque los pequeños estresores cotidianos son más potentes que hechos aislados, aunque fueran poco normales.



5. FACTORES DE PROTECCIÓN

Son muy útiles para todos, especialmente en áreas de formación como la educación. Y cómo no, en situaciones en las que se uno ve a venir problemas personales, para vivir mejor situaciones en las que se nos pone a prueba nuestra resistencia.

1. Control

No tengo un grado de control absoluto sobre mi vida, pero hay cosas en mi vida que sí puedo controlar. Es un poco aquello del dicho: "Hombre precavido vale por dos". Debo centrar mi energía en lo que sí puedo hacer.

Ejemplo: ¿Mañana tengo un examen? ¡Pues a darlo todo!

Buscaré videos en Youtube de mi especialidad, llamaré a dos amigos que trabajan en otras empresas, prepararé o revisaré mi C.V....

2. Reto

La capacidad de pensar que lo nuevo que aparece en la vida puede ser bueno, mejor, entusiasmante. Tiene que ver mucho con el optimismo. Y ojo, que el optimista no es un realista mal informado. Espera más lo bueno que lo malo, ve más lo bueno que lo malo de la vida. Fácilmente tiene expectativas positivas sobre lo que puede venir.

3. Compromiso.

La capacidad de dar sentido trascendente a lo que hacemos. La interpretación que yo doy a mi actividad más allá de la actividad misma. Es una actividad que apuesta a lo grande, que invierte a fondo perdido. Hacer lo que está en tu mano, confiando que a la larga tendrá efecto.

Ejemplo: Los maestros siembran y esperan que esas semillas den fruto a su tiempo.

- a. **Fortalezas.** Identificar las que uno tiene y ponerlas al servicio de una causa mayor, que tengan un efecto bueno sobre el resto. Es aquello de dejar huella. Es optar por trascenderse a uno mismo. Quien descubre recibe mucho bienestar consigo mismo, con su vida, experimenta que su vida vale la pena ser vivida al máximo.

- b. **Causa “mayor”**. La falta de sentido que tienen muchos en nuestra sociedad. “¿A dónde voy y a qué?”, decía San Ignacio de Loyola. Mira a ver cuál es la causa por la que merece la pena que tú te levantes cada día.

4. **Apoyo social**. Ser capaz de pedir ayuda. El fenómeno de “quemarse” es muy típico de las personas que trabajan con las personas.

Síntomas de “quemarse”

1. Más cansado de lo normal
2. Que te importe menos la gente para la que trabajas
3. Pensar que uno no vale para eso

5. Apoyo social de dos tipos:

- **instrumental**
Pedir/ofrecer ayuda a otro . Ejemplo: Cambiar el turno, suplir a un compañero sin problema. Es la gente altruista, de los que disfrutan echando una mano. Son gente que se ofrecen sin que alguien se lo pida.
- **emocional**
Llorar con alguien, pasar un rato con uno, escuchar a otro, soltar los problemas personales a otro. Es poder verbalizar y acompañar la emoción que eso conlleva.

¡Y todo eso se aprende!...



6. LA GENTE ÓPTIMA

¿Qué sabemos de la gente que no solo no tienen ningún trastorno sino que tiene un nivel óptimo de desarrollo? Son preguntas que si les preguntas si son felices te dicen “Sí, lo soy”. Y eso no significa que no tengan problemas...

Los 7 elementos que tienen las personas que se autoconsideran felices y que gozan de plenitud son los siguientes.

1. **Alta resistencia al estrés y a la frustración**
2. **Autonomía intelectual, afectiva y de autocuidado**

- **Autonomía intelectual.** Ser capaz de tener criterio, de pensar por mí mismo.
- **Autonomía afectiva.** Ser capaz de mantener relaciones afectivas con otros. Empezarlas, mantenerlas y cuidarlas.
- **Autonomía de autocuidado.** Ser capaz de “apañarse” solo.

3. Percepción correcta de la realidad

Percepción ajustada de la realidad, como es.

4. Percepción coherente y realista de sí mismo

Es conocerse a uno mismo. Saber los propios defectos y virtudes y quererse tal cual.

5. Competencia y ajuste a las demandas del entorno

Saberse situar, lo que llamamos saber “estar”. Sabe estar con toda clase de gente.

6. Relaciones sociales positivas

Ser capaz de tener buenas relaciones y cuidarlas.

7. Actitud positiva hacia sí mismo y los demás

Ser compasivo con uno mismo y los otros. Tiene mucho que ver con la humildad y la comprensión.

Recuerda lo que dice san Pablo, de Cristo...

“Lo puedo todo en Aquel que me conforta”

Filipenses 4,13



Quería decirte que estamos para ayudarte. Yo, por mi parte, si te puedo ayudar en algo, solo tienes que mandarme un correo electrónico a:

santsadurni534@bisbatdeterrassa.org

Mn. Oriol Gil

Párroco



PARRÒQUIES Montornès

SANT SADURNÍ · MARE DE DÉU DEL CARME

Camí Antic de Martorelles, 1, 08170 Montornès del Vallès, Barcelona · Tel.: 935 68 01 46

www.parroquiesmontornes.org · santsadurni534@bisbatdeterrassa.org

