

## Cómo mantenerse equilibrado ante los desafíos y dificultades profesionales

### Rosa Valentia

Trabajadora Social, especialista en técnicas naturales y técnico superior en medicina tradicional china

Muchos profesionales tienen un desgaste diario importante en sus centros de trabajo, pero para que esto no afecte al desempeño de su profesión ni repercuta negativamente en su esfera personal, los/as trabajadores sociales pueden desarrollar una serie de hábitos saludables y sostenibles que mejoren su calidad de vida y bienestar.

### 1. Punto de partida

Los trabajadores sociales, son agentes promotores de cambio y transformación, que trabajan para que las personas puedan desarrollar su máximo potencial, a la vez que desarrollan programas y actividades que hagan frente a las causas de la desigualdad, y contribuyan a la creación de un mundo más justo y solidario.

En esta labor se enfrentan cada día a numerosas situaciones-problema y necesidades, a las que deben dar respuesta con los recursos que cuentan, a veces escasos, a veces inadecuados o inexistentes, en muchas ocasiones también están sometidos a la presión del tiempo, debido a las situaciones de riesgo o emergencia que atienden, a las exigencias de los usuarios o instituciones para las que trabajan, o la dificultad en sí misma de resolución de problemas y necesidades ante los que se encuentran.

Pero hoy en día, además, nos enfrentamos a nuevos desafíos, derivados de una sociedad en continuo cambio, acelerado por el desarrollo de la tecnología, que ha facilitado el acceso a la información, la comunicación, y los intercambios, causando nuevas brechas de desigualdad. El pro-

ceso de globalización es imparable, la producción y el consumo en su generalidad insostenible, con consecuencias medioambientales alarmantes, todo ello es un reto global que no debe ser ajeno a nuestra profesión.

Ante la situación social actual, el trabajador/a debe estar preparado, no sólo profesionalmente, sino también como persona. Las circunstancias especialmente complejas del entorno en el que se interviene conllevan en muchos casos un desgaste profesional, pero también personal, pues cuando se trabaja, es la persona con todos sus recursos físicos, psíquicos y emocionales, la que se pone en juego, con sus habilidades sociales, su capacidad física frente al estrés o el dominio personal sobre sus emociones.

Si bien, entendemos que hay que saber mantener una distancia óptima con el trabajo diario, no hay duda de que una tensión continuada, si no se sabe gestionar correctamente acabará repercutiendo en el terreno personal, pudiendo conllevar en algunos casos a la falta de energía y el cansancio, y en otros a la ansiedad, para seguir con el estrés, y finalmente derivar en el síndrome de Burnout, que no sólo menoscaba el rendimiento profesional sino también la integridad personal.

Por otra parte, también hemos de tener en cuenta, que este profesional, como persona que es, tiene unas circunstancias personales y familiares específicas, muchos trabajadores sociales son mujeres, cuidadoras de hijos o familiares, que, aunque entendemos que las circunstancias personales-familiares, no deberían afectar a lo profesional, la cuestión es que de algún modo hay que saber conjugar estas facetas, para no perjudicar ninguna de ellas.

Por tanto, ante las exigencias profesionales y familiares, los/as trabajadores sociales, deben estar preparados/as, no sólo profesional sino también personalmente. Saber cuidarse física, psíquica y emocionalmente, es una necesidad y una responsabilidad que les ayudará a mantener un equilibrio, una buena calidad de vida y un bienestar en todos los ámbitos de su vida.

Este artículo va enfocado a la toma de conciencia por parte del/la trabajador/a social, de la importancia de su auto-cuidado y del conocimiento de sí mismo/a, para poder desarrollar estrategias que le permitan encontrar su centro y equilibrio, maximizar su energía y la capacidad de respuesta ante los desafíos y dificultades que tanto su profesión como su vida le presentan.

## 2. Estrategias saludables y sostenibles

Hay algunas estrategias que pueden ayudarnos a lograr nuestro equilibrio y mantenernos saludables y con vitalidad, en armonía con nuestro entorno, entre ellas podemos destacar las siguientes:

1. Conocerse a sí mismos/as.
2. Aprender a manejar nuestras emociones.
3. Realizar prácticas que benefician cuerpo y mente: ejercicio físico, ejercicios de respiración, de relajación, meditación, mindfulness, otras prácticas saludables como cantar, bailar, tocar un instrumento, etc.
4. Adecuar nuestro entorno de trabajo para que sea natural y sostenible. Somos naturaleza.
5. Llevar una alimentación saludable adaptada a nuestras necesidades, a la estación del año y a la zona geográfica en la que vivimos.
6. Realizar actividades que nos den satisfacción y suban nuestra energía (desarrollar nuestros hobbies, estar con amigos, viajar, etc...)

## 3. Conocerse a sí mismos/as

Conocernos es fundamental para nuestro desarrollo personal, pero también para saber cuidarnos. Si no conocemos bien cómo funcionamos o qué necesidades tenemos, es posible que tomemos decisiones inadecuadas para nuestra salud, realizando actividades que nos perjudiquen, u omitiendo otras que sean beneficiosas.

Conocernos a nosotros mismos es una labor que nos lleva toda la vida, que no hemos de descuidar para seguir evolucionando como personas, a la vez que desarrollar todo nuestro potencial.

¿Pero cómo podríamos definir quiénes somos? Podríamos dar muchas respuestas a esta pregunta, tantas como personas existimos, pero si queremos dar una respuesta sintética que englobe todos nuestros procesos, nuestro desarrollo y relación con el mundo, podríamos decir que *“somos energía”*.

En el campo de la física, tanto Einstein como Tesla hicieron referencia al hecho de que nuestros cuerpos, como todo en el universo, se compone de energía que vibra en diferentes frecuencias.

Todo lo que nos rodea, son manifestaciones diferentes de la energía, la energía del ser humano se manifiesta en forma de cuerpo físico, psíquico, mental y espiritual. La parte física es energía

## Cómo mantenerse equilibrado ante los desafíos y dificultades profesionales

tangible (cuerpo visible) y le llamamos materia, la parte psíquica, mental y espiritual es energía intangible, no podemos verla, pero si sus manifestaciones, como los pensamientos, sentimientos de toda índole, que a la vez pueden producir modificaciones en la parte tangible (somatización).

En el campo de la psiquiatría el Dr. Alexander Lowen y Wilhelm Reich, también coincidían en que el organismo humano es un sistema de energía abierto en el cual la energía puede aumentarse y disminuirse. Para Lowen el concepto de energía no debía limitarse a lo sexual, sino que debe concebirse como energía vital, porque sirve para todas las necesidades del organismo: sexuales, motrices y sensoriales. De ahí, que desarrollara el concepto de bioenergética, según el cual el organismo es considerado como una unidad dinámica que trabaja como un todo, cuerpo-mente, donde todas sus funciones, tanto somáticas como psíquicas son efecto de dicha energía, la cual puede aumentarse y disminuirse por mecanismos o trastornos internos, o por influencia del medio ambiente externo.

La energía vital existe y se manifiesta en todos los procesos de la vida, procede en parte de nuestra genética, y va siendo regenerada con la alimentación y la respiración, dos alimentos fundamentales para el mantenimiento de la vida, que nos permiten el movimiento, pensamiento y sentimiento. Pero también, éstos últimos junto con los factores psicosociales influyen sobre nuestra energía pudiendo producir cambios físicos profundos, afectando positiva o negativamente sobre nuestra salud y bienestar, lo cual también se ha puesto de manifiesto por la psiconeuroinmunología.

Según el Dr. Mario Alonso Puig *“los pensamientos positivos son capaces de fortalecer el sistema*

*inmunitario, mientras que un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal”*. Esto nos debe llevar a reflexionar sobre nuestra vida, y hacernos más conscientes del tipo de pensamientos y sentimientos por los que nos dejamos llevar, tanto en el terreno personal como profesional, aprender a manejar y gestionarlos es fundamental para mantener nuestra salud y bienestar.

El sentimiento de agrado y satisfacción o insatisfacción que nos aporte nuestro trabajo, relaciones personales, amistades, familia o pareja, o incluso el entorno donde vivimos, también afectaría a nuestra calidad de vida, pues según el modo en que valoremos estas experiencias así aumentará o disminuirá nuestro ánimo. Por tanto, realizar actividades que nos den satisfacción es fundamental para mantener alto nuestro nivel de energía y vitalidad.

Llegados a este punto, podemos preguntarnos, ¿qué áreas de mi vida me dan satisfacción? ¿cuáles necesitan un cambio o mayor dedicación? ¿qué actividades puedo realizar o dejar de hacer para sentirme mejor? ¿son mis emociones y pensamientos positivos, constructivos tanto conmigo mismo/a como con los demás?

Una técnica práctica para el autoconocimiento es la auto-observación. Descubrir cuál es mi diálogo interior, cómo me comunico conmigo y con mi entorno, qué tipo de relaciones establezco, cómo me siento ante determinadas situaciones, cómo reacciono, qué hábitos de vida tengo, qué como y cuándo, qué ejercicio hago, qué aficiones realizo, cuánto descanso, qué adicciones tengo, etc. Todo

ello me ayudará a conocerme y realizar los cambios oportunos para seguir un desarrollo personal equilibrado, positivo, creativo y saludable.

#### 4. Energía, ciclos y equilibrio dinámico

Si la energía nos permite ser quien somos, y realizar nuestras tareas cotidianas, el equilibrio es nuestra capacidad para mantenernos estables antes las fuerzas con las que interactuamos.

Somos un todo, pero a la vez interaccionamos con un entorno físico-energético que nos permite la vida. Pero para entender nuestro equilibrio, hemos de entender cómo funciona y cómo se transforma la energía, y nada mejor para ello que observar la naturaleza de la que formamos parte.

Una de las características de la naturaleza, es que está en continuo cambio, pero estos cambios no los realiza arbitrariamente, sino en forma de ciclos. Esto podemos observarlo en las estaciones, en el ciclo de las mareas o en el ciclo de una semilla. Pero también podemos apreciarlo en los ciclos vitales de los seres vivos, todos ellos nacen, crecen, se reproducen y mueren, generando nuevas vidas y ciclos.

El ser humano, como ser vivo que es, también se transforma siguiendo estos ciclos. Además del ciclo vital, podemos observar otros, como el menstrual que es mensual; el ciclo circadiano, también conocido como “reloj biológico” que es diario; o el ciclo ultradiano, según el cual fluimos en períodos de máxima atención entre 90-120 minutos, y de mínima en torno a unos 10-20 minutos, pausa en la que el sistema nervioso se reorganiza y reestructura, permitiendo una mejor asimilación pos-

terior de la información que reciba. De ahí que sea importante que estemos atentos a nuestros ciclos para descansar cuando el cuerpo y la mente lo necesitan. Todos los procesos vitales tienen su ritmo y es conveniente respetarlos.

El ciclo circadiano o “reloj biológico”, es un ritmo regulado fisiológicamente a través de una serie de hormonas que aumentan o disminuyen según la hora del día, para mantener en condiciones óptimas al organismo. Esto es así, porque todos los organismos multicelulares tienen adaptada su fisiología al ciclo natural de la Tierra, y a las horas de luz y oscuridad del lugar donde viven.

De tal modo, que hormonas como el cortisol, tiene un máximo al principio de la mañana para luego descender a media tarde, hora en la que se activa la melatonina, para prepararnos para dormir. Regulando a su vez cada una de ellas diferentes funciones corporales, por ejemplo, el cortisol nos ayuda frente al estrés, ayuda a mantener los niveles normales de azúcar y al tono de los vasos sanguíneos favoreciendo una adecuada tensión arterial.

Si bien, no podemos detenernos en explicar aquí todo el funcionamiento de dicho reloj biológico, hemos de saber que, si no respetamos los ciclos naturales, como el de vigilia y sueño, tendremos desórdenes funcionales, que a la larga derivarán en enfermedad, pues estas hormonas no podrán realizar correctamente sus funciones.

Concretamente, estudios realizados por el Dr. Eduard Estivill y el Dr. Apolinar Rodríguez, especialistas en neurofisiología, concluyen que trabajar de noche acorta la vida, además de tener un 40% más de posibilidades de padecer

## Cómo mantenerse equilibrado ante los desafíos y dificultades profesionales

trastornos neuropsicológicos, digestivos y cardiovasculares.

Todo esto es importante tenerlo en cuenta a la hora de establecer nuestros hábitos de vida y los horarios en qué realizamos nuestras actividades, no sólo de trabajo, sino también a la hora de realizar las comidas, hacer ejercicio o irse dormir, y hacerlo a horas regulares acordes con el ritmo de la naturaleza, si queremos mantenernos saludables, llenos de energía y evitar el envejecimiento prematuro.

Hemos de tener en cuenta que no sólo formamos parte de la naturaleza, con la cual estamos sincronizados fisiológicamente, sino que SOMOS NATURALEZA. De la naturaleza obtenemos el alimento, el agua y la luz, y también las materias primas para salvaguardarnos. En nuestro interior tenemos los diferentes elementos naturales, pero además una inteligencia que nos permite ser conscientes del lugar que ocupamos en medio de ella, y de la cual carecen otros seres vivos. Aprovechémosla para tomar decisiones beneficiosas tanto para nosotros mismos/as como para nuestro entorno.

### 5. Conectémonos con la naturaleza a través de la respiración

A través de la respiración obtenemos el oxígeno para la producción de energía que nos permite la vida, pero a la vez, la forma de respirar tiene una repercusión sobre nuestro estado vital. En situaciones de estrés, o conflicto mantenido durante mucho tiempo por circunstancias laborales o personales, el cuerpo segrega más adrenalina y la respiración se acelera, el corazón late más rápido y nos tensamos. En cambio, cuando estamos

relajados, nuestra respiración es más profunda y la musculatura se relaja.

Realizar ejercicios de respiración, yoga o prácticas de meditación nos ayudarán a conectarnos con nosotros/as mismos/as y serenar cuerpo y mente, prácticas que se realizan en oriente también desde hace siglos.

“Llevar la atención a la respiración abdominal, tiene la capacidad por sí sola de producir cambios en el cerebro, favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de los ritmos cerebrales entre los dos hemisferios, serenando nuestro estado mental” (Dr. Mario Puig).

### 6. Naturaleza y lugar de trabajo

Si somos naturaleza, y necesitamos vivir acorde con su ritmo para mantener la salud, el lugar de trabajo debe proporcionar un entorno saludable, en el que estén presentes la luz natural y el oxígeno, pero también otros elementos naturales como las plantas, que a la vez que mejoran la calidad del aire alivian el estrés.

Gracias a la luz se sincroniza nuestro reloj biológico, pero además este estímulo influye en el estado de ánimo, tanto desde el punto de vista psicológico como fisiológico, evita la fatiga y mejora el rendimiento profesional.

El uso de la luz natural además es sostenible, frente al uso abusivo de la luz artificial en muchos lugares de trabajo.

Hoy más que nunca, hemos de reflexionar sobre nuestra forma de vida y cómo nos relacionamos

con la naturaleza que nos permite el sustento y la supervivencia.

## 7. Alimentación consciente y sostenible

Otro capítulo que merecería desarrollarse de forma extensa es la alimentación, analizada desde el punto de vista de su naturaleza energética, más allá de su composición nutricional, aunque no por ello menos importante.

Los alimentos producen al metabolizarse un efecto energético sobre nuestro cuerpo-mente y emociones, que es expansivo o contractivo, expresión de la polaridad de la energía.

Los alimentos expansivos al metabolizarse nos relajan y enfrían, como las verduras, en cambio los contractivos, nos tensan y/o calientan, como por ejemplo las carnes. Otros, como los cereales integrales, tienen un efecto más neutro-equilibrado.

La forma de cocinar y el modo de combinar los alimentos, también interfiere en el tipo de efecto energético sobre nuestro cuerpo y mente. La dietoterapia china contempla estos aspectos desde hace siglos.

Los alimentos, según su tipo, composición y naturaleza, nutren nuestros órganos y permiten la regeneración celular, pero también intervienen en los procesos neurofisiológicos, por lo que la conducta y el tipo de pensamiento no son ajenos a los hábitos alimenticios.

Estudios realizados por la *American Academy of Pediatrics* ha encontrado, por ejemplo, que consumir alimentos ricos en ácidos grasos

omega 3 puede ayudar a reducir los síntomas del TDAH, a la vez que disminuye la hiperactividad y mejora las habilidades de los niños para organizarse.

La alimentación es por otra parte, otro caballo de batalla en nuestros días, donde una parte del planeta carece de alimentos básicos, mientras otros tienen alimentos al alcance de todo tipo, y de cualquier temporada, la mayoría refinados, desprovistos de muchos nutrientes, envasados y con un gran contenido de aditivos o modificados genéticamente.

Ser conscientes de lo que comemos y la forma de consumo, y volver a una alimentación más natural, casera, ecológica y sostenible, es necesario si queremos mantener nuestra salud física, mental y emocional, además de proteger nuestro planeta, que es el que nos provee de los recursos necesarios para la supervivencia.

## 8. Energía y relaciones interpersonales

Como venimos mencionando a lo largo de este artículo, todo es cuestión de energía. Ésta además de expresarse en ciclos, es bipolar, contiene dos polos, contrapuestos y complementarios entre sí, aunque normalmente se expresa y es visible en uno solo de sus polos: dormimos o estamos despiertos, hablamos o escuchamos, estamos tensos o relajados. También la mayoría de los procesos fisiológicos son posibles gracias a la expresión de esta polaridad, como la espiración e inspiración pulmonar, la sístole y diástole del corazón, los movimientos peristálticos del tubo digestivo, etc. Estos procesos alternos permiten la armonía y el mantenimiento de la salud.

## Cómo mantenerse equilibrado ante los desafíos y dificultades profesionales

Pero esta polaridad también es visible en las relaciones que establecemos con los demás. La relación entre dos personas o varias también responde al modo en que se organiza y expresa la energía. La dominancia-autoridad o la subordinación-sumisión no son sino expresiones de como utilizamos nuestra energía para controlar a los demás o para someternos.

La alternancia entre estos dos polos también dice mucho de la salud de una relación, al igual que en el modo en que dialogamos, cuando se habla y escucha de modo alternativo, se favorece un diálogo sano y equilibrado.

Mucho podríamos desarrollar este tema para entender las relaciones interpersonales y a nosotros/as mismos/as desde un punto de vista energético. Todo puede ser mejor comprendido si conocemos el funcionamiento de la energía, a la vez que puede permitarnos tomar mejores decisiones, pues como expresó Nikola Tesla, gran genio del siglo XX, “para entender el mundo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración”. Ser conscientes de ello, nos ayudará a tener una visión más integrada tanto de nosotros como del mundo del que formamos parte, a la vez que nos permitirá enfrentarnos mejor a los retos y superar los desafíos ante los que nos encontramos tanto como profesionales como personas en nuestro siglo XXI.