

## **Técnicas para ayudarnos a hacer cambios**

**Mavis Matheson, MD, Regina, Saskatchewan, Canadá**

En 1995, escribí un artículo titulado “Cambiando su vida mediante la conservación de la energía”. En él, enumeré tres técnicas de un artículo de Sybil Kohl. Sus técnicas me han ayudado a tomar decisiones saludables y evitar más dolor y debilidad. Kohl<sup>1</sup> sugiere tres técnicas que podríamos usar para ayudarnos a hacer cambios. Estos son: Fomentar evitar el dolor, la carpeta en blanco y conversación clara.

**Fomentar evitar el dolor**, es un sistema que reconoce la cantidad de energía que debemos generar para reducir nuestro nivel de actividad. Es una declaración de acción, no de fracaso o retroceso. Significa que estamos dedicados a cuidar de nosotros mismos. Usar equipo respiratorio es una acción con enormes consecuencias; conservar la autoridad en una posición sentada requiere gran asertividad. Otras personas, obligaciones y compromisos serán priorizados de acuerdo con los umbrales del dolor y aquellas acciones que reducen el dolor. Cuidar de nosotros mismos no es ceder, sino más bien una reafirmación del control. El dolor no nos controlará, controlaremos el dolor.

**La carpeta en blanco**, el método de documentar logros durante el día refuerza un sentido de propósito. En lugar de hacer listas de cosas que hay que hacer y luego tachar lo que se ha completado, utilice una carpeta en blanco para registrar todo lo que ha hecho. Es un gran ejercicio de formación para desarrollar la conciencia del gasto energético que se produce. También nos libra de devaluarnos por aquello que no se hizo. El objetivo es evitar la retroalimentación negativa al final del día y reemplazarlo con retroalimentación positiva.

**La conversación clara**, se desarrolló en respuesta a la gente que preguntaba cómo evitar sentirse manipulado. Si alguien no respeta un simple “No” en respuesta a una solicitud, quizás tengamos que preguntarnos: “¿Por qué quieres que esté con dolor, más cansado, sobre esforzado, incapaz de disfrutar nuestro tiempo juntos, etc.?” Necesitamos practicar respuestas expresas que aumentarán la conciencia de la otra persona acerca del impacto de sus peticiones sin crear una actitud defensiva.

Además, he descubierto las siguientes tres técnicas que han demostrado ser beneficiosas para mí en el manejo de mi salud. Estas son la meditación, el trabajo a tiempo y el cuidado de mí misma en primer lugar.

**La meditación** ayuda a descansar regularmente. Mientras que apartar unos pocos recesos de 15 o 20 minutos para no hacer más que descansar cada día me hacía sentir como si me

estuviera rindiendo, meditar durante esos momentos me hace sentir como si estuviera haciendo algo positivo por mí misma. Es posible meditar en cualquier posición, y si me quedo dormida mientras medito acostada, me doy cuenta de que mi cuerpo probablemente necesita el descanso. Me pareció mejor comenzar con la mediación de concentración y trabajar hasta la meditación del entendimiento. Además de tomar los recesos de descanso que necesite, agregaré una nueva faceta a su vida.

**Trabajar a tiempo** me ayuda a sentir un sentido de logro, incluso si no soy capaz de completar toda la labor. ¿Con qué frecuencia se encuentra desgastado antes de que un trabajo se complete, pero se presiona para terminarlo? Esta técnica me ayuda a tener una sensación de integridad, incluso si no puedo terminar el proyecto por completo. Al practicar esta técnica por primera vez, me doy cuenta que ayuda a establecer una alarma para llevar un seguimiento del tiempo mientras se está trabajando. Si inicia una actividad con un plan para trabajar durante 20 minutos, puede sentir que ha logrado lo que se propuso hacer cuando ha trabajado durante 20 minutos. Después de un tiempo, usted será capaz de juzgar su nivel de fatiga y determinar aproximadamente cuánto tiempo deba permanecer en una actividad.

**Cuidar de mí primero.** A primera vista esto puede sonar egoísta. Aunque, es nuestra naturaleza el cuidar a otros, primero debemos cuidar de nosotros mismos. En un avión, cuando las máscaras de oxígeno caen, se nos dice que aseguremos nuestras propias máscaras antes de tratar de ayudar al niño que viaja con nosotros. En situaciones estresantes, trato de detenerme, identificar y manejar mis necesidades. Cuando soy capaz de hacer esto, mi familia aprecia no tener que adivinar lo que necesito. Al cuidar mis propias necesidades en primer lugar, ayuda a eliminar la preocupación, el estrés y la ansiedad.

La conservación de energía nos ayuda a sentirnos mejor y hacer más con menos. A medida que continuamos cambiando físicamente, nuestras viejas estrategias de afrontamiento pueden no funcionar y debemos hacer ajustes para satisfacer nuestras necesidades. Somos responsables de lo que hacemos. Sólo nosotros podemos tomar la decisión de tomar el control y cuidar de nosotros mismos. ■

*Mavis Matheson, MD, tuvo poliomielitis en 1952. Llevó una vida plena y ocupada hasta que desarrolló debilidad y fatiga post-polio 40 años después.*

1. Kohl SJ. *Respuestas emocionales a los efectos tardíos de la Poliomielitis*. En Halstead LS, Weichers DO, eds. *Investigación y aspectos clínicos de los efectos tardíos de la Poliomielitis*. White Plains, NY: Fundación de defectos de nacimiento de March of Dimes; 1987: 135-143