

## Programa “Cuidarnos”



### Recursero:

#### 13ava Ficha: ¿Cómo gestar proyectos en tiempos de incertidumbre?

Primero iniciar esta ficha abordando el concepto de incertidumbre. Palabra que usamos y escuchamos a menudo, pero que resulta interesante conocer su significado a modo de orientación de este trabajo. La misma, se refiere a la falta de conocimiento seguro que podemos tener sobre una cosa o una situación. Su prefijo *in* -del latín- refiere a la negación (increíble, invencible, etc.) y, la *certidumbre* expresa lo cierto, la certeza.

Entonces, teniendo en cuenta esta definición, estamos frente a la falta de conocimiento seguro, la falta de certeza sobre lo que puede acontecer con respecto a algunos temas. Con lo cual, implica una resignación, una pérdida sobre lo que no está dentro de nuestro conocimiento o dominio. Aquí ser muy cuidadosos de no llenar esa falta de conocimiento con especulaciones o preocupaciones que podrían llegar a generar ansiedad y/o temor por lo no sabido, lo no conocido. *Frente a esto, se sugiere intentar:*

- Transformar el miedo en PRUDENCIA, ya que el miedo incrementado nos puede llevar a cometer errores, a descuidarnos o a interferir en nuestra calidad de vida.
- Con respecto a la ansiedad: ir paso a paso, de un día a la vez, despacio.
- Adaptarse a los cambios, desafíandonos a ser cada día más flexibles.
- El poder de nuestros pensamientos: ¿Qué pasa si.... tal cosa o tal otra? Llegado el momento veremos cómo lo resolveremos. Hay un viejo proverbio chino que dice:  
*“Cuando llegues al río descálzate”*
- Aprender a vivir sin estar a la espera de que esto termine, ya que como no hay un conocimiento certero (incertidumbre), no podemos poner en pausa nuestras vidas. Y del lado del movimiento vital, de la *no pausa*, es que vendrá asociada la **posibilidad** y habrá energía disponible para gestar PROYECTOS.

*¿Cómo sobrellevar el cansancio, el stress, la angustia, los temores, los conflictos, que podemos llegar a transitar durante estos tiempos?*

- Con PROYECTOS. Estos no tienen que estar supeditados (a la espera, en pausa) al fin de esta situación. Gestemos proyectos posibles dentro de este contexto.
- Reformular objetivos cotidianos.
- No esperar ni lo peor, ni que termine, para vivir la vida. Que este sea un tiempo vivo, donde poder gestar proyectos (aprender algo nuevo, finalizar estudios o retomarlos, comenzar o retomar actividades físicas, artísticas, etc.).
- Trabajar en la aceptación y flexibilidad para poder comprender que no hay una única manera de poder realizar lo que queremos. Estas nuevas formas, estas nuevas posibilidades nos pueden conducir a valiosos aprendizajes y experiencias.
- Vivir en tiempo presente no implica renunciar a nuestros deseos.

Tener un proyecto es vital en estos tiempos.

*El desafío es sostener algunos de los aprendizajes logrados durante el 2020:*

- Continuar con nuestro cuidado integral (no abandonar/no postergar).
- Confiar en el poder de la palabra, pudiendo compartir, conversar con otros de la manera que se nos sea posible. No aislarnos. Como nunca la palabra es valiosa.
- Colocar los límites de cuidado necesarios, como pauta para poder transitar un año que se presenta con intensidad laboral e incertidumbre.
- Somos PERSONAS, si tenemos dificultades pedimos ayuda.

Palabras finales:

- Es importante en todos los casos, no discontinuar los tratamientos psicoterapeúticos y/o psicofarmacológicos ya instaurados (que pueden continuar a través de diferentes modalidades).
- Regular el flujo de información, consultar sólo fuentes confiables y oficiales. Se sugiere pautar el contacto con dicha información. El exceso de noticias tiene un efecto ansiógeno en toda la población. Los medios tienen una gran responsabilidad en este momento.
- Mantenerse en contacto con los seres queridos. Este nuevo contexto, requiere rediseñar nuevas modalidades de comunicación y de encuentro.

### *¿Cuándo buscar ayuda profesional?*

Cuando la ansiedad o el miedo es intenso, persistente o se padecen crisis frecuentes que generan limitaciones vitales o sufrimiento. En estos casos obtener un buen diagnóstico y realizar un tratamiento adecuado es fundamental para recuperar la calidad de vida.

- Recordar que somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral.
- Gestemos proyectos posibles dentro de este contexto.

**Programa Cuidarnos**

