

Comenzando a percibir el cambio

Conceptos y competencias presentadas

- *Gestión emocional.*
- *Observar e identificar emociones.*
- *Estrategias para la vida diaria.*

Situación & Ejercicio

Sarah tiene 45 años. Su marido, Peter, fue diagnosticado con esclerosis múltiple hace 17 años. La enfermedad ha ido progresando y deteriorando su salud a medida que pasan los años. Ahora Peter es una persona dependiente en todos los aspectos de su vida diaria, como vestirse, afeitarse, comer o moverse.

La Asociación de Esclerosis Múltiple de su comunidad les brinda un gran apoyo: Peter acude cada día para realizar distintas terapias. Para ello, cuenta con un Servicio de Higiene a Domicilio, proveído por el ayuntamiento, de modo que Sarah tiene las mañanas disponibles para ir a trabajar (en un supermercado).

Por la tarde Sarah y Peter van a recoger a su hijo de 11 años a la escuela y pasar un rato juntos. Sin embargo, además del trabajo, Sarah aún tiene más obligaciones, las tareas domésticas, de las que solo ella puede hacerse cargo. Peter también requiere su atención durante la tarde, sea para beber agua, cambiarle el pañal o darle la cena (de lo cual también es responsable Sarah). Por tanto, Sarah acaba muy cansada al final del día.

Es frecuente que Sarah necesite dar un paseo o visitar a sus amigos, pero normalmente no suele tener tiempo suficiente. Le encantaría retomar su vieja afición, y Volver a clase de pintura, pero el tiempo que tiene disponible por la tarde es para dedicarlo a su marido e hijo. Es por esto que Sarah no realiza ninguna actividad que la satisfaga.

Los profesionales de la asociación le han dicho que, dado que no hay ningún servicio público gratuito que pueda ayudarla con los cuidados de Peter o las tareas domésticas por las tardes, quizá debería contratar a alguien que la ayudase. De este modo, Sarah tendría tiempo para sí misma. Sin embargo,

ella es reacia a esto: según ella, no tienen tanto dinero como para contratar a alguien cada tarde, y tiene la obligación moral de ocuparse de su hogar, hijo y marido. Cuenta que hace mucho que ha dejado de lado sus aficiones y que se ha hecho a la idea de que su vida ahora es así.

Un día, mientras hablaba con el psicólogo de la asociación, Sarah y este llegan a un acuerdo: Sarah organizará un plan que quiera hacer, sólo por un día. Durante ese día, tendrá que contratar a alguien que se ocupe de Peter (la asociación puede facilitarle personal de confianza), o, en su lugar, puede pedírselo a algún conocido en quien confíe. Una vez lleve a cabo esta actividad, Sarah deberá escribir lo que siente en ese momento y analizar sus emociones.

Unos días después, Sarah se entera de que va a tener lugar un taller de pintura temático en su barrio, y decide que esté será el evento al que asista mientras contrata a alguien para que se encargue de Peter. La asociación le recomienda a Martin, un trabajador especializado en atender a personas con minusvalías, lo cual Sarah acepta.

Llegado el día, antes de asistir al taller, Sarah se siente culpable por dejar a su marido e hijo. Sus sentimientos y emociones son contradictorios, ya que, a pesar de sentirse mal, también se siente entusiasmada por volver a pintar y conocer gente nueva.

Tras dos horas de taller, Sarah vuelve a casa con una sonrisa de oreja a oreja, entusiasmada y segura de que retomará la pintura a partir de ese momento. Este día le ha servido para desconectar y concentrarse en una actividad con la que conecta. Se siente calmada y satisfecha, además de haber conocido a otros vecinos con los que ha tenido conversaciones muy agradables. Sarah, tal y como le prometió al psicólogo, comienza a escribir lo que siente, con una sonrisa en la cara.

Actividad: Debate

Ahora que habéis leído el caso práctico, tratad de reflexionar acerca de lo ocurrido desde el marco de las competencias en inteligencia emocional que habéis adquirido a través de PeerCare.

Intentad reflexionar sobre los siguientes puntos:

- ¿Qué emociones creéis que Sarah siente en esta historia? Intentad enumerar tres que sean positivas y tres que sean negativas.
- En vuestra opinión, ¿Cuáles de las estrategias usadas por Sarah reflejan una inteligencia emocional adecuada?
- ¿Qué puede mejorar Sarah en su vida diaria para tener una mejor calidad de vida?
- ¿Qué creéis que ha escrito Sarah tras haber llevado a cabo el taller?
¿Alguna vez habéis sentido algo parecido?

