

Evitación Intencional y Enfoque



Introducción

Una habilidad asombrosa que puede ser única para los seres humanos es la capacidad de pensar en nuestro propio pensamiento. Esta capacidad nos da algunas herramientas poderosas para administrar las formas en que respondemos a experiencias angustiosas y agotadoras, incluido nuestro trabajo.

Una de estas herramientas es la capacidad de notar qué aspectos de nuestro mundo están recibiendo la mayor parte de nuestra atención, y a qué aspectos estamos prestando menos atención. Recuerda que nuestro mundo incluye tanto nuestro mundo externo (el medio ambiente, las personas, los ruidos y otras cosas que nos rodean) como nuestro mundo interno (los sentimientos en nuestros cuerpos, nuestros pensamientos y sentimientos). ¿Nos estamos enfocando en las cosas en nuestros mundos (tanto externas como internas) que nos inspiran y refrescan? ¿O nos estamos enfocando en las cosas que se suman a nuestra infelicidad y cansancio?



NOTA




La evitación intencional y el enfoque no son lo mismo que la negación o la evitación. La negación es cuando nosotros mismos nos hacemos pretender que los problemas graves no son importantes y, por lo tanto, no hacemos nada al respecto. La evitación es cuando no podemos resolver problemas graves porque tenemos miedo al conflicto, nos sentimos avergonzados o por otras razones. La evitación intencional y el enfoque no se trata de evitar o negar nuestros problemas.

Evitar intencionalmente significa que reducimos intencionalmente la cantidad de atención que estamos prestando a las cosas sin importancia que agregan estrés e infelicidad en nuestras vidas laborales. El enfoque se trata de asegurarnos de prestar atención a aquellos aspectos de nuestras vidas que nos hacen sentir bien con nuestro trabajo y con nuestras vidas. A continuación, se presentan dos herramientas diferentes que puede practicar para ayudarlo a ser más consciente de cómo está dirigiendo su atención y cómo cambiar intencionalmente ese enfoque para aumentar su satisfacción con la compasión y disminuir los riesgos de agotamiento, trauma secundario y angustia moral.

Evitar intencionalmente significa que reducimos intencionalmente la cantidad de atención que estamos prestando a las cosas sin importancia que agregan estrés e infelicidad en nuestras vidas laborales. El enfoque se trata de asegurarnos de prestar atención a aquellos aspectos de nuestras vidas que nos hacen sentir bien con nuestro trabajo y con nuestras vidas.

"Apagar" y "Encender"

Muchas personas que tienen trabajos estresantes que los ponen en contacto con el sufrimiento encuentran útil prepararse emocionalmente antes de ingresar a su lugar de trabajo. A veces esto se llama "apagar" ya que implica reducir nuestra vulnerabilidad emocional al mundo. Para "Desconectar" intencionalmente antes de entrar en el trabajo, un espacio o deber particularmente difícil, puede hacer uso de sus **pensamientos, imágenes y acciones**.

	<p>Pensamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> •Es posible que tengas una frase en particular que te repitas a ti mismo en tu cabeza (pensamientos)
	<p>Imagen</p> <ul style="list-style-type: none"> •Es posible que tenga un imagen que mantiene en su mente (imagen)
	<p>Acción</p> <ul style="list-style-type: none"> •Puede haber ciertas acciones que usted utiliza intencionalmente para prepararse para el difícil trabajo que se acerca.

Cada persona utiliza diferentes pensamientos, imágenes y acciones dependiendo de su personalidad, creencia y cultura. Experimenta con diferentes ideas hasta que encuentres algo que funcione para ti. Al final del día es importante utilizar el mismo proceso para "Encender" de nuevo.

Considere el ejemplo de Lela, una enfermera ortopédica que trabaja con niños. Es muy difícil ver a niños pequeños luchando contra el dolor y la inmovilidad, y ella sabe que presenciar su sufrimiento todos los días puede tener un impacto negativo en su vida. Ella intencionalmente usa el interruptor para ayudarla durante el día (apagándolo). Antes de entrar en la unidad de rehabilitación donde trabaja se detiene un minuto y hace tres cosas.

1. Ella se repite a sí misma "Tengo una profunda reserva de fuerza dentro de mí que fluye de Dios" (pensamiento).
2. Ella cierra los ojos y visualiza un charco de oro, lleno de energía, líquido como la miel (imagen).
3. Ella fija una insignia grande con una cara sonriente a su ropa (acción). Hace sonreír a los niños, pero también le recuerda que está a punto de empezar a trabajar.

Mientras Lela hace estas cosas, se concentra en los sentimientos de calma y relajación que fluyen de este momento tranquilo antes de comenzar a trabajar. Cuando tiene oportunidades durante el día para un breve descanso, usará intencionalmente los pensamientos y la imagen para refrescar su enfoque en su fuerza interior y resiliencia.

Cuando Lela termina el trabajo, usa el interruptor de nuevo para volver a encenderse antes de ir a casa con su esposo e hijos (enciendiéndose). Una vez más, ella utiliza, pensamientos, imágenes y acciones para cambiar intencionalmente su enfoque.

1. Ella se repite a sí misma "Soy un ser humano que prospera en las relaciones amorosas" (pensamiento).
2. Ella cierra los ojos y visualiza una hermosa flor creciendo en una lluvia cálida y suave (imagen).
3. Se quita la gran insignia con la cara sonriente, una señal para sí misma de que ha terminado con el trabajo para el día. (acción)

Mientras Lela hace esto, se permite sentir el cansancio que se ha acumulado a lo largo del día y espera regresar con su familia y su hogar.



NOTA

Es esencial que siempre haya dos interruptores. Nadie puede estar "encendido" o "apagado" todo el tiempo. Necesitamos tiempo cuando nos enfocamos en nuestras necesidades internas y nos permitimos ser alimentados por los que nos rodean, y hay momentos en que estamos en el trabajo y necesitamos enfocarnos en las necesidades de los demás. La habilidad es manejar intencionalmente el cambio entre estas dos formas de interactuar con el mundo. Como todas las habilidades, esto requiere práctica.

“Sintonizar” y “No Sintonizar”

El cerebro humano está diseñado para prestar atención especial a las partes desagradables de nuestro entorno. Esto se debe a que estas sensaciones desagradables a menudo son advertencias de peligro y tenemos que prestar atención para mantenernos a salvo. Por supuesto, hay muchas sensaciones desagradables en nuestros lugares de trabajo que no son señales de peligro reales, son simplemente irritaciones desagradables constantes: ruidos irritantes, malos olores, luces demasiado brillantes, un dolor persistente en nuestra espalda. Estos aspectos desagradables de nuestros entornos de trabajo añaden una gran cantidad de estrés a nuestros días y, por desgracia, nuestros cerebros todavía se sienten atraídos a prestarles una atención adicional. En resultado, estas pequeñas irritaciones pueden terminar ocupando mucho más espacio en nuestra experiencia del mundo de lo que merecen.

Sin embargo, debido a nuestra capacidad especial para pensar en nuestro propio pensamiento, es posible hacernos más conscientes de estos patrones y cambiarlos. Para ello, pruebe los pasos siguientes:



Haz una lista de las sensaciones desagradables en tu entorno de trabajo que se suman a tu estrés diario



Puede haber algunas cosas en esa lista que pueda corregir, en cuyo caso hágalo y táchalos de la lista



Pero habrá algunas cosas que simplemente no puedes cambiar, así que comienza a prestar atención cuando una de esas cosas irritantes esté constantemente llamando tu atención y aumentando tu estrés.



Cuando note que esto sucede, trabaje intencionalmente en enfocar su atención lejos de la sensación desagradable (no sintonizar) y hacia algo que este asociado con buenos sentimientos (sintonizar)



A medida que practiques esto, encontrarás que puedes tomar más y más control sobre algunos de los aspectos estresantes en tu entorno de trabajo.



NOTE

Asegúrese de nunca “desconectar” de las señales de advertencia reales como las de los monitores médicos.



Referencias y lecturas adicionales

1. Distracción y humor en la reducción del estrés
https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. Como replantear situaciones para que generen menos estrés
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. Mejora tu vida prestando atención
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. Alivio rápido del estrés
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. Por qué es importante la atención para el manejo del estrés y cómo entrenarlo
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>