

# Diario de Ávila

SOCIEDAD

## "Sin espacio para el autocuidado puede aflorar frustración"

B.M

- jueves, 23 de marzo de 2023

La psicóloga abulense Ana Belén Sánchez abordó el cuidado propio, el de los demás y generar «una sociedad del cuidado»



"Sin espacio para el autocuidado puede aflorar frustración" - Foto: David Castro

Cuidarse uno mismo, a los demás y generar una sociedad del cuidado fue la base de la conferencia que la psicóloga abulense Ana Belén Sánchez ofreció este miércoles para hablar de que 'Es momento de cuidarse' dentro del ciclo 'Psicología Hoy: ¿qué puede hacer por ti?' que se organiza a través del Colegio de Psicología de Castilla y León.

La intención de la psicóloga era hablar «del cuidado en todas sus dimensiones», centrándose «mucho en el autocuidado pero también a trabajar el cuidado a los demás y generar una sociedad del cuidado», lo que se hizo desde una rama concreta de la psicología, la psicología de la intervención social que se trabaja en servicios sociales, con entidades públicas o del tercer sector, porque «desde ahí tenemos la posibilidad de trabajar no solo con la persona sino con el contexto».

Su manera de trabajar es «activar proyectos de vida», que son las «metas, el conjunto de acciones que marcan tu camino de vida».

Generar un proyecto de vida «sirve para todo el mundo», especialmente para «personas que sienten un vacío o desesperanza después de haber tenido un cambio en su contexto, pérdida de empleo, jubilación, pérdida de un ser querido, sentir la soledad. Para esas personas trabajar con los proyectos de vida va a ayudar a dar sentido a la vida». Pero no solo para ellos porque al final «la vida es cambio y siempre es importante revisar nuestros proyectos de vida y saber si vamos en la dirección que queremos, si estamos haciendo acciones coherentes».

Para generar un proyecto de vida, la psicóloga se refirió a distintas áreas, algunas centradas en la propia persona, «en el autocrecimiento y en el autocuidado y ahí hay áreas como la salud, el ocio y tiempo libre, tratarse bien a uno mismo, el trabajo y carrera profesional, el crecimiento personal, la formación y la creatividad».

«Tenemos que revisar en el autocuidado qué valor le damos a nuestra vida, qué importancia tiene para nosotros la calidad del sueño, alimentación, ejercicio físico o cuidado de nuestro bienestar personal y a partir de ahí intentar ver si las acciones, aquello que hago en el día a día, camina hacia el autocuidado», dijo, porque si nos quedamos sin tiempo y espacio para este autocuidado afloran «emociones como ansiedad, frustración, cansancio» y por eso hay que hacer «esa observación propia y ver si las acciones van por donde quieres».

Pero también hay otros valores más enfocados «a la ayuda y al cuidado de los demás, a la familia, relaciones sociales, voluntariado y comunidad, entorno y naturaleza y ahí es importante trabajar no solo con la persona sino como el proyecto de vida se desarrolla en un contexto, en tu propia cultura.

En la parte de más apertura, el voluntariado, habló del caso de personas que se jubilan y tienen «un montón de conocimientos, destrezas y habilidades» y tenían un proyecto de vida que daba mucho valor al trabajo y se frustra. Por eso es importante transformarlo y reactivar el proyecto de vida y puso como ejemplo la posibilidad del propio centro donde ella trabaja y donde estas personas dan clases de cultura general o costura.

El ciclo 'Psicología Hoy' del que forma parte esta conferencia lleva a los psicólogos por distintas provincias de la región tras el parón provocado por la pandemia, para poder acercar la psicología a la ciudadanía y dotar a las personas de herramientas para afrontar la vida de forma más sencilla. Estas conferencias ya suman más de 180 charlas que llegan a más de 8.000 castellanos y leoneses desde su inicio.