



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: X Número: 3. Artículo no.:8 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2023

TÍTULO: La escritura como terapia de liberación emocional para reducir síntomas de la depresión.

AUTORA:

1. Dra. Cynthia Lizeth Ramos Monsivais.

RESUMEN: Un accidente puede cambiar la vida en un instante. Sin previo aviso el estado mental puede sufrir un cambio drástico que puede poner en riesgo la salud mental y la calidad de vida. En este artículo se expone un caso del impacto psicológico que tuvo una fractura del hueso 5º metatarsiano del pie izquierdo en el estado mental y emocional de una profesora. Se resalta la importancia de conocer e identificar las estrategias de afrontamiento apropiadas para encontrar la manera de expresar y liberar las emociones y los pensamientos. En este caso, se utilizó la escritura o el arte de la expresión mediante la palabra escrita como medio para sobrellevar 50 días de incapacidad.

PALABRAS CLAVES: aprendizaje socioemocional, estrategias de afrontamiento, expresión, redacción, salud mental.

TITLE: Writing as emotional release therapy to reduce symptoms of depression.

AUTHOR:

1. PhD. Cynthia Lizeth Ramos Monsivais.

ABSTRACT: An accident can change your life in an instant. Without prior warning, the mental state can undergo a drastic change that can put mental health and quality of life at risk. This article presents a case of the psychological impact that a fracture of the 5th metatarsal bone of the left foot had on the mental and emotional state of a teacher. The importance of knowing and identifying the appropriate coping strategies to find a way to express and release emotions and thoughts is highlighted. In this case, writing or the art of expression through the written word was used as a means to cope with 50 days of disability.

KEY WORDS: socio-emotional learning, coping strategies, expression, writing, mental health.

INTRODUCCIÓN.

De acuerdo con Alzate-Mejía et al. (2016), el cuerpo humano tiene 219 huesos. Si son tantos, ¿cómo es posible que una fractura en sólo uno de ellos cambie radicalmente nuestra percepción de la vida? Esa fue una de las preguntas que me hice en el mes de febrero de 2022 cuando me fracturé un hueso del pie. En este trabajo comparto mi experiencia personal en cómo la fractura del pie me permitió profundizar el proceso de autoconocimiento y descubrir cómo a través de las palabras escritas y de la redacción se puede facilitar la expresión y liberación emocional para mejorar el bienestar.

¿Cómo ocurrió el accidente?

El 15 de febrero de 2022 me caí en mi casa alrededor de las 7:00 pm. Me torcí el pie izquierdo. El sonido de la torcedura fue crujiente y escandaloso. Lo acompañó un gran dolor que me impidió poder caminar con normalidad y apoyar la planta del pie. Me tomé una pastilla para el dolor y la inflamación y me unté una crema para desinflamar también. Pensé que al día siguiente amanecería mucho mejor y podría hacer mi rutina diaria; sin embargo, el dolor me despertó en la madrugada. Me unté nuevamente la crema para tolerarlo.

En la mañana siguiente, traté de ponerme las pantuflas. El pie estaba tan hinchado que hasta la pantufla se sentía apretada. Me quité el calcetín y pude ver un gran moretón. Me bañé y me fui a trabajar a la universidad. Al paso de dos horas, noté que el dolor estaba gradualmente incrementando y decidí ir al hospital.

El doctor me mandó a hacer unas radiografías y al verlas me dijo que el dedo estaba fracturado. Me fracture un hueso del pie izquierdo. Específicamente el 5° metatarsiano. Me asusté. Nunca me había fracturado un hueso del pie.

El doctor dijo que debía usar yeso, una férula o una bota. Elegí la bota para tener la oportunidad de poder quitármela para bañarme y para dormir. Después, comentó que me incapacitaría un mes y después de ese mes, era probable que me incapacitara un segundo mes para tomar terapias.

Te soy honesta, cuando me dijo de la incapacidad reconozco que me gustó la idea. Pensé que podría trabajar desde casa como hace ya algunos meses venía haciéndolo por la pandemia del COVID -19. Me había acostumbrado a esa modalidad de trabajo. Pensé en otras cosas que podría hacer desde casa, y de alguna manera, me sentía cómoda con la situación; no obstante, la alegría duro poco.

Al paso de cinco horas de estar trabajando en casa con el pie en una silla, me empezó a doler la espalda, me empecé a sentir incomoda con la inmovilidad y a doler la cabeza. Soy una persona activa y un tanto inquieta, y el hecho de no poderme mover, me causa angustia, ansiedad, malestar y hasta una profunda tristeza, pero entonces ¿qué me pasó? Si yo estaba hace unas horas tan feliz ¿Por qué de repente mi percepción cambio y pasé de un estado emocional positivo, de estar feliz, a uno de una profunda tristeza? y hasta cierto punto, percibí en mi un grado de enojo. ¿Por qué si tenemos 219 huesos que funcionan bien, solo esa pequeña lesión en uno cambió mi percepción total de la vida, transformando drásticamente mi estado emocional de positivo a negativo?

¿Por qué adopté esa visión de túnel que se enfrascó de repente en la única parte de mi cuerpo que estaba dañada de manera temporal? Tampoco es como que jamás se fuera a recuperar, era un daño temporal y pareciera que arruinaba mi vida para siempre.

Esto me hizo reflexionar, en que en diferentes etapas de nuestra vida, surgen circunstancias que cambian nuestros estados emocionales de manera drástica sin ni si quiera pensar en por qué decidimos que esos pensamientos tomen el control de nuestra vida. Lo que puede provocar que la mayor parte del tiempo una persona se encuentre en un estado de malestar, de infelicidad, tristeza, ira o de incomodidad, aun cuando la mayor parte de su vida funciona de manera correcta, incluso mejor de lo que esperaba, pero el hecho de centrar la atención en esa única parte que no funciona como la persona espera, puede manchar y arruinar la experiencia completa por un prolongado periodo de tiempo; a veces, durante años o la mayor parte de la vida.

En mi caso, empecé a detectar que mi estado emocional empezó a cambiar cuando deseaba hacer cosas que no podía; por ejemplo, quería salir al patio a jugar con mi gata, quería poder bajar al primer piso de mi casa, lo que se había convertido en un reto, y una tarea muy lenta de realizar (en el mejor de los casos, pues de hecho no debía hacerlo), también quería hacer ejercicio y me molestaba mucho el no poder hacer esa actividad, y lo que para mí cuando recibí la noticia de la incapacidad había sido algo bueno inicialmente, porque me gustaba trabajar desde casa, me hizo sentir melancolía y hasta extrañar temporalmente algunos compañeros del trabajo.

DESARROLLO.

Nadie quiere ser infeliz y vivir frustrado intencionalmente. Todos queremos ser felices. De acuerdo con Lyubomirsky (2021), la felicidad se divide en tres categorías donde cada una tiene un porcentaje definido. 50% de la felicidad es derivado de la genética, el 10% de las circunstancias, y el 40% de la actividad deliberada; es decir, la actitud que se toma frente a las circunstancias. Según esos porcentajes, la fractura en el dedo debería afectarme solo un 10% en mi felicidad y de repente sentía que tenía

mucho más peso que ese; no obstante, cada vez que recordaba estos porcentajes era consciente de que ser feliz depende solo de mí. Yo tengo el poder sobre ese 40% que si puede ser significativo para cambiar mi experiencia de vida.

La felicidad depende de uno mismo. Al buscar el aprendizaje en las experiencias por más duras que sean. Yo pensaba que quebrarse un pie no puede tener nada bueno. Es obvio que nadie quiere quebrarse un dedo solo por gusto. Para empezar, es bastante doloroso sin contar la inmovilidad no opcional durante varias semanas que pueden convertirse en meses.

¿Cómo cambiar el estado mental hacia uno más positivo?

Reconozco que una de las primeras cosas que me ayudó en empezar a sentirme mejor fue el darme cuenta de que mi emoción cambio drásticamente. En un par de horas pase de la comodidad a una profunda tristeza. Imposible no darse cuenta. Eso me permitió reflexionar sobre ello.

Entonces, el autoconocimiento resulta ser una parte importante para comenzar a cambiar el estado mental y emocional. Si no nos damos cuenta de que nuestra emoción o pensamiento cambia drásticamente resulta complicado emprender una acción para encontrar la raíz del problema y empezar a solucionarlo.

Otro factor, que influyó, fue que justo días antes había empezado a leer sobre la fórmula de la felicidad propuesta por Sonja Lyubomirsky (2021). Convencida en su propuesta, decidí de manera consciente responsabilizarme por el 40% del que sí podía tener el control. Educar la mente no es fácil. Se requiere de esfuerzo y compromiso para adquirir hábitos mentales nuevos y positivos. Tampoco es imposible. Yo decidí cambiar mi estado mental por convicción y ver esta situación como un experimento propio para identificar que estrategia funcionaba en mi caso personal para aumentar mi bienestar a pesar de las circunstancias.

No siempre es fácil darse cuenta del cambio emocional propio. De hecho, por lo general, cada vez que a una persona le preguntan *¿Cómo estás?* usualmente contesta *bien* a pesar de no estarlo. Algunas veces, porque no quiere expresar su verdadero sentir, pero muchas otras porque no se ha dado cuenta de su propio estado emocional.

La depresión y sus síntomas.

Existe una enfermedad semejante a la del sueño que ataca el alma; es muy peligrosa y se instala sin ser percibida. Cuando notes la más pequeña señal de indiferencia y de falta de entusiasmo con relación a los otros, permanece alerta. La única manera de prevenir esta dolencia es entender que el alma sufre, y sufre mucho, cuando la obligamos a vivir superficialmente. El alma goza de las cosas bellas y profundas (Coelho, 2008, p.74).

La depresión es una enfermedad. Es un síndrome, lo cual se refiere a “un conjunto de signos y síntomas que conforman un patrón” (Lyubomirsky, 2021, p.323). Según el Manual Diagnóstico y estadístico de la Asociación Americana de Psiquiatría, la depresión se divide en dos tipos: bipolar y unipolar (Seligman, 2019).

La depresión bipolar es una psicosis maniaco-depresiva que implica estados de ánimos que se alternan de manera irracional entre exaltados y sumamente decaídos (Seligman, 2019). Mientras que la depresión unipolar se caracteriza por 9 síntomas: tristeza, pérdida de interés, problemas de comida ya sea una pérdida de peso o incremento de peso, problemas para dormir, problemas psicomotores, fatiga o ausencia de energía; sensación de inutilidad, culpa o de no valer nada; indecisión o falta de concentración y pensamientos suicidas o entorno a la muerte (Lyubomirsky, 2021; Seligman, 2019).

Para Lyubomirsky (2021), la depresión tiene tres niveles: grave, distimia o depresión crónica y la depresión subsindrómica. La grave es aquella que incluye síntomas que interfieren en el trabajo y en las relaciones, afecta el sueño, la alimentación e imposibilita disfrutar actividades que en el pasado causaban placer. En distimia o la depresión crónica, los síntomas no interfieren con las actividades

diarias y es menos grave; no obstante, los síntomas duran más tiempo. En la depresión subsindrómica, se presentan algunos síntomas, aunque no son tan intensos ni duran tanto tiempo.

¿Cuáles son las causas de la depresión?

Según Lyubomirsky (2021), la depresión puede ser consecuencia de la naturaleza propia o del entorno. La probabilidad de heredar depresión es del 20% al 45%, por lo que los genes y la biología son un factor importante. También existen factores del entorno como el estrés provocado por un acontecimiento traumático; por ejemplo, un divorcio, una separación, sufrir violencia, pobreza, una enfermedad crónica, etc.

También existen algunos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer depresión. Estos factores de riesgo son la poca sociabilidad, timidez o retraimiento y la dependencia excesiva de los demás. Aunque no necesariamente por tener un factor de riesgo se vaya a provocar una depresión.

Estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas de la depresión.

Las estrategias de afrontamiento son las maneras en cómo se hace frente a las situaciones adversas y pueden prevenir un malestar psicológico (García y Ramos, 2022). De acuerdo con Pardeiro y Castro (2017) y Mamani et al. (2018), la inteligencia emocional “es un factor de protección que puede actuar como estrategia de afrontamiento” (García y Ramos, 2022, p. 7). La inteligencia emocional se puede adquirir mediante los programas de aprendizaje socioemocional, que permiten desarrollar habilidades como el autocontrol, la conciencia de sí mismo, la conciencia social y la toma de decisiones responsable (Ramos y Roque, 2021).

Algunas de las estrategias de afrontamiento que se vinculan con la inteligencia emocional y que producen un afecto positivo en las habilidades sociales y en el autoconcepto académico son la búsqueda de información, la actitud positiva y la búsqueda de soluciones activa (García y Ramos, 2022; Rodríguez, 2017). Ramos (2021) propone la meditación como estrategia para aumentar la atención,

reducir la ansiedad y las distracciones del ambiente (Ramos, 2021; García y Ramos, 2022); por otro lado, Lyubomirsky (2021) afirma, que las principales cuatro terapias más eficaces para tratar la depresión son: la terapia farmacológica que incluye los medicamentos, la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal y la terapia matrimonial y familiar.

La escritura como estrategia de afrontamiento.

Cuando era niña hubo un tiempo que llevé un diario. Me gustaba escribir en él, aunque después lo dejé por temor a que alguien lo leyera. Ahora me doy cuenta de que desde muy temprana edad la privacidad es importante. Jamás me imaginé que escribir pudiera servir como terapia.

Poco antes de mi accidente, escuché el audiolibro del diario de Ana Frank y el del hombre en busca de sentido de Viktor Frankl. Ambos tenían cosas en común, se encontraban en situaciones muy adversas, eran víctimas de los nazis en la segunda guerra mundial. Encontré otra cosa que tenían en común. Tenían un diario.

Así que tomando el ejemplo de ellos, decidí documentar mi proceso y escribir las emociones, los pensamientos y a tomar una fotografía para ver el avance de mi pie. Mi incapacidad duró 50 días del 16 de febrero al 12 de abril del 2022. Confieso que solo fui constante con las fotografías, el diario lo escribía algunos días, después me di cuenta de que escribiría sobre todo cuando me sentía más triste.

Lyubomirsky (2021) afirma, que la escritura expresiva es una estrategia de afrontamiento eficaz. Para utilizarla, se propone que durante 15 a 30 minutos diarios se escriba sobre una experiencia traumática para explorar las emociones, los pensamientos y reacciones de una manera más profunda. Se sugiere realizar este proceso durante 3 a 5 días seguidos. Estudios demuestran que personas que realizan este proceso acuden menos al médico, sufren menos depresión en los meses posteriores, presentan una mejor salud y mejoran su desempeño académico.

El escribir sobre una experiencia obliga a estructurar ideas y eso permite que en muchas ocasiones se analice el contenido de los pensamientos y se pueda encontrar un sentido a lo que ocurrió, a rescatar el aprendizaje. “Cuando una experiencia tiene estructura y sentido, parece más manejable y controlable” (Lyubomirsky, 2021, p.189).

Riso (2022) también propone llevar un diario, pues afirma que es una de las maneras para conocerse a sí mismo, “acercarte a tu yo y mantenerlo vigente” (p.45). Llevar un diario es un medio que permite ser más consciente de las emociones, de las reacciones, de las acciones y de los pensamientos. “Te obliga a recordar como reaccionaste ante determinadas situaciones que hiciste, que pensaste y que sentiste” (Riso, 2022, p.45).

Según Pardeiro y Castro (2017), las estrategias de afrontamiento pueden ser centradas en el problema, centradas en las emociones y las que buscan evitar el problema. Desde que inicio la pandemia del COVID-19 adquirí el hábito de leer, en realidad es algo que disfruto mucho y utilicé la lectura como una estrategia para evitar mi problema u olvidarme de él por un tiempo. Mis lecturas favoritas estaban orientadas en incrementar el bienestar y la inteligencia emocional, mi propia línea de investigación.

Así que empecé por realizar actividades propuestas en algunos de estos libros; por ejemplo, expresar gratitud es la primera actividad para aumentar la felicidad propuesta por Sonja Lyubomirsky (2021).

La gratitud se puede expresar de muchas maneras. A través de la escritura propone dos actividades: escribir cartas de agradecimiento personalizadas o llevar un diario.

Según Lyubomirsky (2021), “el mero hecho de escribir una carta de agradecimiento bastaba para producir un incremento sustancial de la felicidad” (p. 117); por otro lado, también se han investigado los beneficios de llevar un diario de la gratitud. Los estudios demuestran que los mejores resultados de esta actividad se logran cuando se realiza de manera semanal. Los beneficios de llevar un diario de la gratitud también han sido documentados por Martin Seligman, el padre de la psicología positiva (Lyubomirsky, 2021; Seligman, 2019).

El proceso psicológico de la incapacidad física.

Una de las cosas que más me causaba ansiedad era la obligación de guardar reposo. No poder hacer lo que quería hacer me causaba mucha frustración. Lyubomirsky (2021) asegura, que los humanos tenemos la capacidad de adaptarnos a cualquier circunstancia. Se llama ley hedonista. A mí me parecía imposible poder acostumbrarme a mi nueva realidad.

A los dos días del accidente empecé a tratar de buscar maneras de cómo poder hacer ejercicio sin poner en riesgo mi pie. Uno de los hábitos que tenía era hacer ejercicio 20 minutos diarios, y aunque no es tanto, la incapacidad de no poderlo hacer me producía un gran malestar emocional y mental; entonces, busqué en youtube cómo hacer ejercicio estando fracturada del pie y me salieron varios videos y pude seguir uno durante varios minutos, me sentí feliz. Después de dos días, pude volver a ver a mi gatita y acariciarla, su presencia me dio tranquilidad.

Mis síntomas físicos era dolor en el pie cuando por equivocación lo apoyaba o lo movía, y empezaba a tener dolores de cabeza repentinos. Emocionalmente, me preocupaba la percepción de que mi jefe tenía de mí, aunque trabajaba desde casa, me sentía triste de no cumplir sus expectativas al no presentarme al trabajo por la fractura del dedo.

Reflexionando en la ley hedonista, me daba cuenta de que definitivamente tener en mente ese 40% de acción deliberada puede permitir hacer pequeños cambios que impacten significativamente el bienestar propio. Tener la apertura mental para decidir buscar la manera de poder hacer cosas, facilita tener más oportunidades de incrementar el bienestar.

Al tercer día, me empecé a dar cuenta de que mi estado emocional cambiaba durante el día al menos dos veces de bienestar a tristeza y viceversa. Sufría dolores de cabeza de manera frecuente. Aunque he detectado que al levantarme y hacer ejercicios con los brazos (es lo único que puedo mover con libertad) siento alivio, como si necesitara quemar calorías. Empezaba a acostumbrarme a la bota.

Cuando me la quito para bañarme, siento que me hace falta y también siento miedo de pisar sin ella, miedo al dolor.

El doctor me dijo que podía dormir sin la bota, pero una amiga me dijo que me puedo lastimar y que tal vez sería conveniente dormir con la bota. Decidí dormir con la bota y como esta grande y pesada casi no me moví. “casi” porque en la madrugada me desperté con un dolor en la cintura, creo que hice un movimiento mal, al menos el pie no se lastimó, pensé.

Una de mis tías me mandó un bastón para poder caminar mejor. Me gustó, tiene hasta un foco para ver en la oscuridad. Lo use para bajar al primer piso y comer en la mesa.

También tuve una junta por Zoom con un investigador, me entusiasmó nuestra reunión, fue bastante productiva y revisamos y actualizamos un instrumento de recolección de datos para hacer una investigación. Ese momento me dio una gran satisfacción. También vi a mi gatita y me dejó acariciarla. Hoy fue un buen día.

El cuarto día escribí poco. Solo manifesté, que aunque dejé de ver los videos de YouTube, mantenía haciendo los ejercicios aprendidos y que batallaba mucho para concentrarme y tranquilizar mi mente. Sentí ansiedad.

El quinto día comencé a llevar una nueva rutina, me acostumbraba a hacer ejercicios de los brazos, a ver a mi gatita a cierta hora y comencé a trabajar en un capítulo de libro. Mi pie comenzaba a desinflamarse y empezaba a acostumbrarme a la bota en el pie.

El sexto día recordé que una semana antes estaba con mis amigas y habíamos tenido un gran fin de semana. Escuche música de ese día. En el séptimo día manifesté tener frecuentes dolores de cabeza. Laboralmente, atendí muchas juntas y pude avanzar en varias actividades, lo cual me hizo sentirme útil y feliz.

En el séptimo día me di cuenta de que cuando me siento bien reduzco significativamente la escritura en el diario. Como si la escritura fuera una necesidad cuando no me siento tan bien... ¿será que los escritores utilizan la escritura como terapia? La verdad es que a mí me hace sentir bien. Expresar las emociones, aunque sea por este medio, sí que brinda libertad para permitirle a tu corazón liberarse un poco de la carga emocional que lleva dentro.

Creo que podría hacerse un experimento con enfermos y posiblemente aquellos que lleven un diario puedan incrementar su bienestar. A siete días de comenzarlo, me siento mejor. Me sirve para ser más consciente de las cosas positivas que me ocurren durante el día y aunque a veces sí da flojera, sobre todo cuando el día va más o menos bien, o bien... siento que no fuera necesario, pero aun así cuando regreso a las palabras... mi estado de ánimo mejora a medida que empiezo a escribir mi rutina cotidiana. En mi pie empieza a desvanecerse el color verde del moretón.

En el octavo día, me di cuenta de que durante ocho días había estado diciendo que me fracturé un hueso del dedo del pie izquierdo. Hasta este día, me di cuenta de que no es del dedo si no más bien de la planta del pie. Los moretones tan grandes empezaron a tener sentido. El día 9 manifesté que había realizado unos movimientos y sentir dolores en el pie.

En el décimo día, me lastimé mientras dormía. Me preguntaba ¿cuánto tiempo tardará en sanar? ¿el hueso se verá diferente? El doctor me dijo que esperara un mes para la radiografía, pero la verdad es que moría de curiosidad por saber cómo iba sanando.

Pasaron 17 días sin llevar el diario, solo tome las fotografías. ¿Qué paso el día 28? Este día a diferencia de todos los anteriores lo voy a plasmar textualmente como lo escribí en el diario.

Ayer sentí mucha ira y hoy una profunda tristeza. Después de 17 días sin expresar mi sentir. Regresé a escribir, porque descubrí que de alguna manera expresar este dolor, de alguna manera lo alivia. Me hace bien.

Hoy estallé en llanto, después de tener una serie de días buenos. Días buenos, porque de alguna manera, tenía ya una “rutina”, aunque bastante tranquila, una rutina al fin; la ley hedonista me acobijó y me hizo sentir en un estado de normalidad, que ya parecía estaba en mi zona de bienestar, de comodidad; sin embargo, siempre tuve en mi mente, que en la visita con el doctor, el segundo mes sería de rehabilitación y que de alguna manera sería mi regreso gradual a las actividades normales antes de la factura.

¿Pero qué paso? Hace dos días fui al hospital a sacarme una radiografía igual que la primera. Desde que la vi, me di cuenta de que al menos en la radiografía, la fractura no se veía mejor, de hecho, hasta la vi peor, pero bueno soy completamente ignorante en medicina y pues debía esperar lo que dijera el doctor a quién vería al día siguiente. Aun así, al doctor que me sacó la radiografía le pregunté ¿cómo se ve? ¿ya está bien el pie? y me dijo “todavía le falta”.

Entonces, cuando llegué a mi casa les mostré a mis papas las dos radiografías para compararlas, ambos me dijeron que habría que esperar a lo que dijera el doctor. Se la mostré a una tía que vino en la tarde, igual, que habría que esperar a lo que dijera el doctor.

Necesitaba en mi ansiedad una certidumbre de que la cosa iba mejor. Pero no la obtuve. Así que con bastante espera y necesidad de certeza ayer fui con el doctor. Después de ver las radiografías dijo “hay va, paciencia, vamos a dar 3 semanas más de reposo”. y le dije: doctor, pero ¿sí está mejorando? y contestó: “sí, hay va”. Honestamente, quería encontrar consuelo y esperanza de que va mejor el pie a pesar de que en la radiografía se viera igual.

Yo esperaba que me dieran de alta. Después de salir del hospital, empecé a sentir enojo, molestia, ira contra mi pie, contra mí por haberme accidentado, impotencia por no poder hacer las cosas con normalidad, no poder salir, no poder viajar. No lo comente con nadie, me causaba una gran molestia hablar del tema, lo quería olvidar.

Hoy batallé mucho para levantarme, no tenía ánimos de trabajar, pero claro, lo hice, me desperté, me levanté y empecé mi rutina como cualquier otro, aunque sin ganas, con peso, con un gran peso.

Mi jefe me habló para preguntarme algo, y pues aproveche la conversación para comentarle lo que me dijo el doctor. Un tema que había estado evitando pues en mi mente, el día de hoy habría sido mi regreso a mis labores de manera presencial. El muy amablemente me dijo que no me preocupara y que me recuperara al 100%.

Entonces, empecé a sentir una profunda tristeza por no haber podido regresar, por no estar bien y de alguna manera volví a sentir esa desesperanza como al principio. Se que pasará, sé que estaré bien, sé que me voy a recuperar, lo se. Simplemente es el hecho de volver a adaptarme mentalmente, el tener que hacerme la idea que será más lento, y que posiblemente tampoco regrese al 100% en tres semanas. Necesito que la ley hedonista vuelva a mi para sentirme mejor.

Por eso, estoy aquí escribiendo, pasaron muchos días sin escribir. No porque no me guste escribir, más bien fue como que lo estoy haciendo cuando verdaderamente lo necesito. Se iba a convertir en una actividad sin disfrute al hacerlo una obligación, estaba dándome cuenta de eso cuando abría el documento y no quería hacerlo.

Ahora me doy cuenta, de que lo que me pasa es que para mí, esta actividad es una terapia que me ayuda a regresar a mi centro mental y emocional. Ahora que escribo en este momento, puedo observar el cambio de mi estado emocional, me siento mucho mejor. Si algo he aprendido con esta fractura de pie, son tres cosas: La primera es que la ley hedonista es una realidad. La segunda, es que la felicidad no depende de las circunstancias, o bueno no a largo plazo, a corto sí, como ahorita a mí que me afecta esto, pero el bienestar y la felicidad, en su gran mayoría lo que podemos cambiar está en el hecho de la actitud y las actividades que decidimos realizar. He estado trabajando en algunos artículos, de alguna manera mentalmente sigo muy activa. Eso me ha ayudado, pensar en nuevos proyectos, en cosas por hacer, en sueños por cumplir, pensar en eso me hace sentir siempre bien y hasta me energiza a veces.

Hacer cosas que te gusta hacer puede dar energía. Es muy padre eso. La tercera es que escribir mi experiencia, y expresarme a través de la escritura mejora mi estado de ánimo. Me hace sentir mejor.

Entonces, de alguna manera, en los primeros días, decía no puede tener nada de bueno fracturarse un pie, y aunque aún no encontraba ni la lección ni nada rescatable de la experiencia, hoy, en el día 28, puedo decir, que ya encontré al menos 3 aprendizajes de esto. Me siento agradecida por tener la oportunidad de expresarme y de encontrar el aprendizaje de esta experiencia.

No escribí nada durante el día 29 al 49. Regrese el día 50. Te comparto textualmente lo que escribí. Hoy es el día 50 y me dieron de alta. Estoy inmensamente feliz. Aunque la radiografía se sigue viendo medio mal, me siento bien y el doctor dijo que ya estoy bien y pues le creo. A partir de hoy puedo dejar de usar la bota y comenzar a usar mis zapatos de nuevo.

En la figura 1 te muestro la evolución de las radiografías.

Figura 1. Radiografías del 16 de febrero, 14 de marzo y 12 de abril.



Fuente: Elaboración propia con imágenes de la Unidad Media San Gerardo de Nuevo Laredo.

CONCLUSIONES.

La vida está llena de sorpresas. Habrá situaciones que pongan en riesgo la estabilidad y la salud mental y emocional de cualquier persona. Estar equipado con estrategias que permitan proteger la salud mental resulta fundamental para poder superar cualquier adversidad.

La depresión, la ansiedad y la desesperanza pueden ocurrir a cualquier edad y a cualquier persona, no discriminan género ni condición socioeconómica. Es importante conocer e identificar los síntomas que se van instalando en la mente sin previo aviso.

El autoconocimiento resulta fundamental para poder identificar los cambios en el estado emocional y mental. Existen diversas estrategias de afrontamiento por lo que se sugiere explorar para adoptar las que resulten más fáciles y prácticas para cada persona. El desarrollo de la inteligencia emocional, la meditación, el apoyo social como hablar con amigos, el pasar tiempo en la naturaleza o con una mascota, pueden incrementar el bienestar y ayudar a afrontar situaciones adversas.

En este trabajo, en particular se enfatiza en la escritura como estrategia, ya que permite expresar y liberar las emociones al mismo tiempo que facilita la organización de los pensamientos para darle un sentido a la experiencia y poder manejar de una manera más apropiada la situación traumática que se desee superar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alzate-Mejía, O., Giraldo-Hoyos, N. y Alvarán-Arango, L. (2016). Recuento de los huesos del esqueleto humano. *Rev. Fac. Med*, 64(2), 331-338. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.48750>.
2. Coelho, P. (2008). *Palabras esenciales II*. V&R
3. García, E. y Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 9(2). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3142>

4. Lyubomirsky, S. (2021). *La ciencia de la felicidad*. Urano
5. Mamani, O., Brousel, M., Neyma, D., Villasante, K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1), 39-50. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2142>
6. Pardeiro, L., y Castro, J., (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.01.2578>
7. Ramos, C. (2021). ¿Inteligencia de la pasión? En búsqueda de una educación contemporánea integral e inteligentemente apasionada. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*,11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.950>
8. Ramos, C. y Roque, R. (2021). La influencia docente y el rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Pública Mexicana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 8(7), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2755>
9. Riso, W. (2022). *Atrévete a ser quien eres (aunque no gustes)*. Planeta
10. Rodríguez, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
11. Seligman, M. (2019). *El círculo de la esperanza*. Penguin Random House

DATOS DE LA AUTORA.

1. Cynthia Lizeth Ramos Monsivais. Doctorado en Ciencias de la Educación, Universidad Autónoma de Tamaulipas, Docente y Coordinadora de la Licenciatura en Administración. México. Correo electrónico: cynthia.ramos@docentes.uat.edu.mx

RECIBIDO: 7 de enero del 2023.

APROBADO: 1 de marzo del 2023.