

## REVUELTO DE SENTIMIENTOS

Este es el **Monstruo de colores**, seguro que muchos lo conocéis, se trata de un cuento que estos últimos años ha enseñado qué son las emociones a los niños.



Nos cuenta, que un día el monstruo, se levanta de mal humor. No sabe qué le pasa hasta que una niña amiga lo descubre - *tienes los sentimientos revueltos, no sabes cómo controlarlos*. Entonces la niña lo ayuda a ponerlos en orden, para que se sienta bien de nuevo. Para ello, a cada sentimiento se le asigna un color, y así se explican los sentimientos del monstruo, de la misma manera que se trabajan los sentimientos de los niños.

La situación actual es muy grave, nadie podía imaginarse que pasaríamos por una cosa así. Cada uno lo vive de diferente manera según su situación, algunos en soledad y otros con sus familias, con el riesgo de estar contagiado y contagiarlos. No olvidemos a los que tienen síntomas más o menos graves en soledad. Seguro que nadie lo vive de igual manera e intensidad.

Después de hablar con amigas sobre cómo nos sentimos, lo que hemos vivido y estamos viviendo, ¡coincidimos que nuestros sentimientos están revueltos!



**El miedo**, en estos momentos llenaría mi tarro. La incertidumbre de no saber si todavía tengo el virus, si puedo volver a cogerlo, cómo me puede afectar a mí o a un ser querido, si puedo tener alguna secuela, me hace temblar. Espero que este tarro se vaya

vaciando.



**La rabia**. Este sentimiento junto con el miedo, para mí, son los que necesitan los tarros mayores. Los trabajadores sanitarios y de residencias, son los que están y han estado en primera línea. Pienso que contenemos mucha rabia e impotencia desde el inicio, cuando oíamos noticias sobre cómo se estaba gestionando, qué se había hecho y lo que

en realidad se estaban haciendo. Porque en las noticias nos contaban una cosa, pero la realidad era otra y nos sentíamos abandonados.

A nivel personal te llenas de rabia (cogí el virus y no me encontré bien) no puedes trabajar, pero tampoco puedes estar con los tuyos. Pasas días batallando con el virus y nadie sabe decirte si los síntomas han acabado o no. ¡¡¡Y este sin saber es el que te llena de RABIA!!!

Supongo que la gente que está en casa, también la deben sentir. La impotencia e incertidumbre de cómo actuar, pues todo esto ha sido nuevo para todos.



**La tristeza**, pasan los días, aún sigues lejos de los tuyos, conocidos que lo están pasando mal (por enfermedades, o a nivel económico, etc.) y no puedes darles un abrazo reconfortante. Sigo encerrada en casa, después de 6 semanas, sin poder ver a todos los que quiero.

Por trabajar en una residencia con un horario complicado, por prevención y siendo un posible riesgo, no pudimos tener en casa a los niños (de 6 y 9 años) y decidimos dejarlos con mis padres, ya son 8 semanas sin abrazarlos. Y todavía no vemos el final.

Y vuelvo a hacer referencia a las residencias porque es mi trabajo y a lo que me dedico vocacionalmente, y porque la situación es muy dura. Por la televisión hablan de miles de muertos, pero para nosotros son más que personas. ¡Algunos llevan con nosotros años! Y ya forman parte de nuestra familia y aunque sepamos que un día nos dejarán, no tienen el mismo sentido, que nos dejen en estos momentos, ya que no podemos darles el soporte adecuado ni a ellos ni a las familias.



**La calma**, este tarro lo dejaría abierto, quisiera cerrarlo para que no se escapara pero resulta muy difícil, porque la información que nos llega o lo que sentimos a nivel interno hace que de repente se vacíe. Por suerte

hay momentos que consigues llenarlo, en mi caso puedo llenarlo, cuando mi marido me da el soporte que necesito, o cuando llaman los niños y nos cuentan lo bien que están con los abuelos, o incluso cuando hablo con amigas. Supongo

que, si estás trabajando, el momento de llegar a casa, dejarlo todo limpio sin virus y si en ese momento puedes disfrutar de la compañía de tu pareja y tus niños... entonces encuentras la calma.

Cada uno ahora más que nunca debe encontrar ese momento, porque la salud física es muy importante, pero por el bien de todos la mental y anímica se vuelve vital.



**La alegría.** Seguro que podemos encontrarla. Yo cuando veo a mis hijos a través del teléfono u ordenador y me explican que han hecho mientras sonrían, o cuando mis amigas me comentan que ya están recuperadas, en ese momento me hago consciente y encuentro mis gotitas de amarillo.

Supongo que los que están trabajando o los que siguen encerrados en casa también tienen esos momentos. Cuesta verlos pero están ahí.

Seguro que hay más sentimientos y más colores que nos condicionan, en estos momentos son estos mis tarros y ésta mi forma de rellenarlos. La verdad es que me ha ido muy bien hacer esta reflexión, os recomiendo que llenéis vuestros tarros y sobretodo valoréis como os sentís y quién tenéis a vuestro lado.

Cada vez estamos más cerca del final de esta pesadilla, y cuando todo esto acabe, ¡podremos asegurar que hemos hecho muy buen trabajo!