

REDUCIR EL ESTRÉS

Viviendo con plenitud la etapa de espera

El estrés generado por las demoras en la **adopción**, puede llegar a convertirse en un **problema** que limite las posibilidades de las **familias** de disfrutar de la vida. Utilizando la conciencia plena podemos ayudarnos a reducir los efectos nocivos del **estrés**.

Mónica OROZCO LUCENA
y Ana ARRABÉ GÓMEZ*

Como ya sabemos todos los que de alguna u otra manera estamos relacionados con la adopción internacional-familias, profesionales, administraciones públicas, etc- en los últimos años España se ha convertido el país en el que más adopciones se realizan por habitante y el segundo país del mundo, después de EEUU, si atendemos a las cifras absolutas de adopciones.

La adopción es una forma de constituirse en familia que incluye una realidad y unas particularidades diferentes a la de la vía biológica. El que la adopción sea una práctica común en nuestra sociedad y el hecho de que haya tomado presencia en los medios de comunicación no nos tiene que hacer olvidar la intensa carga emocional que el proceso adoptivo implica. Esta carga y los múltiples aspectos psicológicos y sociales implicados justifican, sin duda, la necesidad de formar a los futuros padres.

Al tiempo que transcurre entre la entrega de documentación asociada a la solicitud de adopción y la pre-asignación del menor se le conoce como “la etapa de espera”. Y es durante este tiempo, más o menos largo en función del país

elegido, cuando tiene lugar la preparación y formación de las familias.

Tanto desde de las diferentes administraciones públicas competentes en cada comunidad Autónoma, como desde las ECAIs (Entidades colaboradoras de Adopción Internacional) las familias reciben talleres formativos.

En estos cursos se trabajan aspectos como las particularidades que presenta la paternidad adoptiva, el encuentro con el niño, cómo favorecer la vinculación y otros aspectos que tienen que ver con cuestiones mucho más prácticas como cuándo es el mejor momento para la incorporación del menor a la escuela y a qué hospitales deben acudir para la revisiones médicas post-adoptivas entre otros.

Estos talleres permiten que los futuros padres estén en una mejor disposición y preparación para cuando llegue el momento del encuentro con el niño y la posterior adaptación mutua.

Realmente es necesario y fundamental que las familias profundicen y tomen conciencia sobre lo que representa constituirse como familia a través de la adopción. Los profesionales que nos ►►



► dedicamos a la intervención clínica y al apoyo post-adoptivo estamos de acuerdo sobre la importancia de que las familias se empiecen a formar desde que están en espera.

Así veníamos y estamos trabajando hasta la fecha pero hemos de tomar en consideración el cambio radical en términos de los tiempos en “la etapa de espera”.

Hubo años, durante los comienzos de la adopción internacional en España, en los que cuando todos nos queríamos dar cuenta -familias y profesionales- los futuros padres se estaban subiendo al avión para encontrarse con su hijo. Apenas había tiempo para prepararse.

Pero esto ha variado muy notablemente.

con la incertidumbre, pero hay una diferencia importante entre las familias que aun conociendo cuál es en este momento la situación de la adopción internacional toman la decisión de iniciar el proceso, y las familias que llevaban ya tiempo esperando, que solicitaron la adopción en momentos que parecía que todo fluía más o menos, y que se están encontrando con un parón que conduce a que la espera sea cada vez más larga.

Desde nuestra experiencia en el trabajo de formación encontramos que las familias cuya situación es la descrita en el último caso se muestran reacias a continuar su formación con más talleres y encuentros en los que se sigan traba-

España es el país que más adopciones se realizan por habitante y es el segundo del mundo, si atendemos a las cifras absolutas de adopciones.

A partir del año 2005 empezó a surgir un descenso gradual de las adopciones marcado por diferentes factores, que quedan fuera del enfoque de este artículo.

La realidad que nos encontramos a día de hoy es que los tiempos de espera hasta obtener la pre-asignación están llegando a ser, dependiendo de los países, de hasta 6 y 7 años.

EN CUANTO AL ACOMPAÑAMIENTO FORMATIVO, NOS ENCONTRAMOS DOS SITUACIONES:

- Por un lado están las familias que ya han hecho la formación pero que con los retrasos en las pre-asignaciones y el parón general que se está produciendo todavía les queda bastante tiempo de espera.

- Por otro lado, las familias que llegan a las ECAIs o tramitan por protocolo público y que se están encontrando ya desde un primer momento con esta larga espera.

En ambos casos estos tiempos tan dilatados son difíciles de sostener, pues suponen tener que lidiar

jando temas como la integración familiar o cómo hablar con los hijos de los orígenes

Probablemente necesiten “defenderse” de tener tan presente aspectos que tienen que ver con una realidad futura que algunos viven con cierta desesperanza e incierta. En ocasiones les abordan las dudas sobre si su deseo de convertirse en padres llegará o no a verse cumplido.

Y es lícito y razonable. Los profesionales que nos dedicamos a la formación tenemos que respetar estos sentimientos y la necesidad de las familias en espera de tomar un poco de distancia.

A la vez, muchos de ellos se muestran angustiados e incluso desbordados por la situación.

Los mencionados cambios en los tiempos de espera y las necesidades de las familias nos tienen que servir para reflexionar desde nuestra labor profesional.

No debemos olvidar los aspectos que tienen que ver con un mayor conocimiento de las particulari-





La adopción es una forma de constituirse en familia que incluye una realidad y unas particularidades diferentes a la de la vía biológica.

dades que presenta la paternidad adoptiva. Se trata de una formación fundamental, sin duda. Este tipo de cursos que se imparten mientras las familias esperan sirven incluso para que puedan reconsiderar, a la vez que se trabajan las expectativas, si están o no en el camino adecuado y si han tomado la decisión correcta.

Pero hemos de poder ofrecer otro tipo de acompañamiento complementario pues está claro que las circunstancias en estos momentos ponen de manifiesto la necesidad de generar nuevos recursos para esta etapa. Por eso nos surgió la pregunta como profesionales de cómo apoyar a estas familias que llevan esperando 3 y 4 años y aún les queda tiempo de espera.

La decisión de adoptar, como cualquier decisión que tomamos en la vida, genera cierta dosis de incertidumbre, aún más si está relacionada con un ámbito vital de nuestra existencia.

Todo lo nuevo y desconocido puede ser de temores y ansiedades. Es inevitable que nos provoque angustia tener que enfrentar situaciones para las cuales sentimos no estar preparados, y más si no contamos con el apoyo de experiencias anteriores.

El largo proceso de espera al que se están viendo expuestas las familias unido a la incertidumbre que el hecho en sí requiere, hace que en algunos momentos se generen situaciones difíciles de manejar y sostener. Las familias están viendo cómo se ponen a prueba muchos de sus recursos personales. Los ánimos flojean y sienten que la paciencia se les acaba. Algunos ►►

» describen esta situación como estar subidos a una montaña rusa emocional.

Por estas razones estamos convencidas de que el apoyo complementario que se requiere en esta situación tiene más que ver con el manejo del estrés y la ansiedad, con el cuidado y crecimiento personal y con fomentar la aceptación de la situación y la paciencia que les ayudará a afrontar mejor la espera.

Es fundamental en nuestra labor como formadores en este ámbito que las familias se sientan escuchadas y que entre todos generemos nuevos espacios desde donde aceptar y manejar los sentimientos que emergen ante la incertidumbre y los cambios, los miedos en ocasiones difíciles de expresar y aceptar, y así evitar que éstos sean vividos en soledad, aislamiento y negación.

Es desde la responsabilidad ética de buscar una solución para esta situación y desde la propia experiencia personal que surge la idea de adaptar uno de los mejores programas de reducción de estrés que existen en el mundo para ofrecerlo a las familias en espera de adopción.

Un programa de reducción de estrés para familias en espera de adopción

La idea de un programa de Reducción de estrés específico para las familias en adopción surge de un encuentro y una necesidad. El encuentro entre la experiencia en formación a familias en espera de adopción y el mindfulness, la herramienta que puede ayudar a vivir el proceso de adopción de manera más satisfactoria. Y las necesidades de las familias en espera de adopción que desean ser escuchadas desde otro lugar que no sea “el discurso de contenidos formales sobre aspectos de la adopción”.

Al tiempo que transcurre entre la entrega de documentación asociada a la solicitud de adopción y la pre-asignación del menor se le conoce como “la etapa de espera”.



¿Por qué un programa de reducción de estrés?

Porque es normal sentir tensión cuando nuestras expectativas sobre cómo creíamos que iba a ser el proceso de adopción difieren de la realidad, cuando los cambios se suceden y nos van alejando del esperado encuentro, más aún cuando se trata de un evento tan trascendental en la vida de una familia como adoptar un hijo. Además de la desagradable tensión de la situación, el estrés tiende a centrarnos obsesivamente en las preocupaciones, haciendo que desconectemos de todo lo demás. Buscamos de manera obsesiva soluciones a aquello que nos amenaza o nos bloqueamos en el intento. Entonces surge un estado mental que fomenta la utilización del piloto automático, que es

Estos talleres permiten que los futuros padres estén en una mejor disposición y preparación para cuando llegue el momento del encuentro con el niño y la posterior adaptación mutua

lo contrario a la atención plena. El piloto automático es la capacidad que tenemos de desconectar de las tareas rutinarias, manteniendo la mente siempre ocupada en la causa del estrés, mientras el proceso de la vida continua y todo cambia a cada instante. Hay situaciones en las que el resultado depende de mí y lo más efectivo sería pasar a la acción, otras situaciones en las que puedo influir en el resultado y momentos en los que solo me queda aceptar la situación y transformarme con ella pues nada puedo hacer para cambiarla. Solo cuando estamos conectados en el momento presente podemos darnos cuenta de ante qué situación nos encontramos. La conciencia plena (Mindfulness) supone una herramienta para discernir ante qué tipo de situación me encuentro y qué puedo hacer para evitar o reducir el sufrimiento. Desde luego es amenazante el ver que ese hijo esperado no llega, pero no nos ayuda a acelerar el proceso el desconectar del presente,



el único tiempo que tenemos para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y relacionarnos.

Es desde la conexión con la realidad del momento desde donde tendré más herramientas para responder y afrontar los desafíos en base a nuestros objetivos y evitar reaccionar movidos por el miedo a perder ese hijo esperado o la impotencia y la rabia ante los obstáculos del proceso.

A menudo sucede que los futuros padres movilizan sentimientos de desconcierto e impotencia ante la dilatación de la espera, indefensión ante la lentitud de la burocracia asociada al proceso, angustia o desesperanza ante la incertidumbre provocada por lo desconocido dando lugar a emociones tales como el miedo y la rabia que activan la reacción del estrés y generan desequilibrio interno. Aunque la principal función de las emociones es proporcionar tendencias de comportamiento adecuadas para determinadas situaciones (miedo

-> huir) esta funcionalidad no es siempre adecuada ni hemos de obedecer obligatoriamente a esta tendencia, por lo que es importante conocer bien las emociones y manejarlas hábilmente para desarrollar Inteligencia Emocional pues estas emociones tienen una fuerza tal que pueden desequilibrar nuestra existencia, llegando a crear problemas de salud.

Para ello, es fundamental desarrollar conciencia plena, para reconocer las emociones y saber expresarlas de forma adecuada, respondiendo en base a nuestros objetivos en vez de reaccionar ciegamente.

La conciencia plena nos ayudará en este punto a recuperar el equilibrio tan importante para nuestra felicidad.

Otro factor importante en este proceso es el comportamiento. Si ante situaciones desagradables desarrollamos un comportamiento destinado a evitar la amenaza o hacerla frente que no siempre nos ►►

Realmente es necesario y fundamental que las familias profundicen y tomen conciencia sobre lo que representa constituirse como familia a través de la adopción.

¿En qué consiste el programa?

El programa de reducción de estrés basado en conciencia plena o MBSR, es un programa experimental e interactivo que fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn a finales de los años 70. Incluye meditación, yoga suave (movimientos conscientes), presentaciones y prácticas útiles sobre cómo desarrollar la conciencia del momento presente (Mindfulness) para prevenir el estrés que surge ante los cambios y la incertidumbre de la espera en la adopción. Las sesiones alternan momentos de silencio y práctica con otros de diálogos sobre las mejores estrategias para afrontar el estrés o las emociones difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas para la vida cotidiana. Hemos mantenido el periodo de 8 semanas del programa MBSR para que el entrenamiento semanal sea similar.

Trabajamos también las cuestiones específicas de esta etapa que están transitando las familias y que son resultado de las dudas e inquietudes que se les presentan a los futuros padres. El curso se centra en la práctica de la Conciencia Plena (Mindfulness) para “estar presente” en aquello que esta ocurriendo, dándonos la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la espera, el dolor o la pérdida y en general los desafíos que nos va presentando la vida. Afortunadamente, la atención plena o Mindfulness no es algo que tengamos que “obtener” o adquirir. Ya está dentro de nosotros. Es un recurso interno que está esperando a ser puesto en libertad. La atención se utiliza en servicio al aprendizaje y el crecimiento.

¿Qué aporta el programa a una persona en la etapa de espera?

Dos décadas de investigación publicada y los resultados obtenidos en nuestro país con los programas MBSR, confirman una reducción de aproximadamente un 43% de reducción de los síntomas asociados al estrés, en particular en las escalas de ansiedad, depresión somatización y hostilidad. En todo el mundo, decenas de miles de personas han aceptado esta invitación y han aprendido a integrar los métodos desarrollados en la Universidad de Massachusetts en su vida cotidiana. A continuación presentamos aquellos aspectos que, una vez realizado el programa, los participantes pueden mejorar o conseguir:

- Reducciones duraderas en los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés
- Una mayor capacidad para relajarse
- Un mayor nivel de observación acerca de lo que siente, de lo que responde y de lo que hace
- Una mayor capacidad para darse antes cuenta de los pensamientos que no contribuyen a resolver la situación y que sin embargo no paran de dar vueltas en su cabeza
- Poder tolerar mejor la incertidumbre y tener una mayor confianza en el devenir
- Mayor energía y entusiasmo en la vida
- Mejora de la autoestima
- Más capacidad para hacer frente eficazmente con situaciones estresantes a nivel personal y profesional, tanto a corto como a largo plazo
- Ser capaz de vivir menos proyectado en el futuro y en las expectativas y poderse abrir más al momento presente y disfrutarlo

Los profesionales que nos dedicamos a la intervención clínica y al apoyo post-adoptivo estamos de acuerdo sobre la importancia de que las familias se empiecen a formar desde que están en espera.

► beneficia. Si ante la noticia de una demora en el proceso de adopción me aílo de mis seres queridos y se resienten mis relaciones, si me embarga el abatimiento y no cuido mi cuerpo, dejando de hacer ejercicio, comiendo más y peor o si la preocupación me lleva a no descansar provocando insomnio, en lugar de ayudarme a afrontar la situación, las consecuencias de mi problema se convierten en futuras causas de estrés, generando un problema añadido y otra amenaza real. Por eso, es fundamental reconocer el estrés en mí y en otros. Si usted se haya ante una situación de estrés, lo mejor es reconocerlo y aplicar conciencia plena al proceso. Poniendo especial atención a su salud y a sus relaciones. Recuerde que no importa lo mala que pueda parecer una situación, siempre puede empeorar si usted pierde la salud. La conciencia plena nos ayuda a desarrollar un sistema de control de calidad mental en el que desde la conexión con mi cuerpo/mente y con el con-

texto que me rodea sea capaz de evaluar las mejores estrategias de afrontamiento, apoyándome en mis relaciones y cuidando mi salud para ayudarme a no añadir más tensión a la situación y reducir el efecto nocivo de la tensión en mi vida.

¿Por qué un programa basado en “mindfulness” – conciencia plena?

Además de los ya mencionados beneficios de lo que supone aportar conciencia plena para recuperar el equilibrio, el programa que hemos seleccionado proviene de la medicina mente/cuerpo y es lo suficientemente científico como para ser impartido desde universidades y centros de gran prestigio como el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (CFM, Center for Mindfulness). Al programa MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) según sus siglas en inglés se le asocian más de 30 años de investigación y seguimiento documentados. En





¿A quién va dirigido el programa?

Está dirigido a cualquier persona que esté en espera de adoptar. Resultará igualmente beneficioso y enriquecedor para las personas o familias que inician el proceso como para las personas o familias que llevan tiempo en esta situación de espera.

El programa estaría indicado para:

- Aquellas personas que sienten estrés, ansiedad, desconcierto, desesperanza, impotencia, sienten que su vida está “fuera de control, teniendo la sensación de que están como en una montaña rusa emocional”
- Aquellas que simplemente “no se sienten del todo bien”
- O, incluso para aquellas que sintiéndose bien, desean vivir una experiencia del proceso de adopción más plena y más satisfactoria.

Es nuestra intención-deseo que este programa contribuya, por un lado a generar un espacio en el que atender las “nuevas” necesidades emergentes en las familias fruto de esta dilatada espera y, por otro lado, que permita a todos y cada uno de los participantes el descubrimiento de su potencial interno para afrontar con plenitud los desafíos permitiéndoles vivir con mayor armonía y bienestar.

La realidad que nos encontramos a día de hoy es que los tiempos de espera hasta obtener la pre-asignación están llegando a ser, dependiendo de los países, de hasta 6 y 7 años

nuestro país, se viene impartiendo desde hace 9 años por profesionales cualificados por el CFM, obteniendo resultados similares a los obtenidos en USA.

Está demostrado que para evitar el estrés el punto de partida consiste en aprender a estar presentes en nuestras vidas, para ello, tenemos que saber dónde esta nuestra mente, y si descubrimos que está en modo piloto automático, aprender a hacer una pausa, para traer a la mente de vuelta al presente. Esto no es fácil pues el piloto automático es un mecanismo que tenemos muy bien aprendido y además “salta solo”. Por eso es aconsejable entrenarlo y para ello existen programas conciencia plena o mindfulness orientados a reducir el estrés que nos ayudan a desarrollar esta capacidad innata que tenemos tan oxidada, una capacidad que nos ayudará a afrontar la adversidad, respondiendo en base a nuestros objetivos en lugar de reaccionar ciegamente movidos por emociones de miedo o ra-

bia, dándonos cuenta de lo que la situación requiere, desarrollando esta forma de sabiduría que es la paciencia y aprendiendo a aceptarnos y aceptarla desde el respeto, para transformarnos con ella en lugar de resistirnos y generar más sufrimiento en el intento. ■

(*)**Mónica OROZCO LUCENA**

Psicóloga especializada en Adopción Internacional
monica.orozco@ayudaacrecer.es

Ana ARRABÉ GÓMEZ

Especialista en Mindfulness e instructora cualificada de MBSR
ana.arrabe@eustres.es

NUESTRO PROGRAMA

- El programa consta de 4 sesiones de 4 horas de duración cada una que tendrán lugar los sábados 9 y 23 de los meses febrero y marzo del 2013. Todos los interesados están invitados a participar en una sesión orientativa que tendrá lugar en enero de 2013 y durante la cual incluiremos una práctica de mindfulness. Para más información e inscripciones contactar con monica.orozco@ayudaacrecer.es
Páginas web: www.ayudaacrecer.es / www.eus3.com