



# Protocolo de Cuarentena

**Reflexiones y recomendaciones efectivas.  
Dedicado a mis clientes en procesos legales  
activos o en etapa preliminar.  
Derecho de pareja, familia, laboral y societario.**



**RUPTURAS  
INTELIGENTES**

**Escrito y editado por Ana Laura Díaz / Abogada  
Directora de Rupturas Inteligentes  
Buenos Aires, Argentina, Mayo 2020**



# Introducción

---



El aislamiento obligatorio puede llevarnos a tomar decisiones que trascienden, por sus consecuencias, el difícil período que estamos atravesando. En situaciones límites no es el mejor momento para tomar decisiones que impliquen cambios radicales ni ejecutarlas, porque no tenemos toda la información, no pensamos con claridad y nos sentimos en peligro. La sensación de peligro activa tres reacciones instintivas: huir, atacar o quedarse quieto o congelarse.

Si la decisión fuera huir o luchar, en ambos casos ponemos en riesgo lo conseguido. En cambio si la decisión fuera quedarse quieto, congelarse, la finalidad clara es la supervivencia, que permitirá atravesar la difícil situación, preservándonos.

La última semana estuve escuchado varias conferencias en materia de derecho y la verdad es que sentí que la lectura y aplicación literal de la ley que en ellas se propone, ignora la coyuntura, propone generalidades, no analiza el caso particular, ni el contexto de cada persona, lo que trae aparejado la pérdida de singularidad.

Lo más destacado es que no se analiza si la persona luego de ejercer su derecho está en mejores, iguales o peores condiciones que antes de haberlo hecho. Tampoco se evalúa lo oportuno y conveniente del acto.

Por ello, escribí estas reflexiones con el objetivo de ampliar la visión sistémica de la situación y confeccionar un protocolo de cuarentena para mis clientes.

El hilo conductor de todas las recomendaciones e interrogantes es asumir la responsabilidad personal en cada una de las situaciones (jurídicas o no) que nos tocan transitar.

## Reflexiones y recomendaciones efectivas.



1. ¿Es conveniente tomar o ejecutar decisiones que implican cambios radicales durante la pandemia? Para poder responder a este interrogante es necesario reflexionar. Las preguntas que me formulo para ello son las siguientes: ¿Es imprescindible hacer esto hoy?, ¿Qué pasa si espero un mes?, ¿Estoy en una mejor posición luego de hacer esto hoy? ¿Qué pasa si no lo hago? ¿Qué pierdo? ¿Qué gano?
2. ¿Qué hago con mi tiempo durante la pandemia? La incertidumbre ocupa gran parte de nuestro día y muchas veces para llenar las horas y no pensar, entramos en un hacer sin propósito. Este tiempo nos abre una oportunidad, para poder aprovecharla, sugiero que antes de invertir tiempo en alguna actividad nos formulemos las siguientes preguntas: ¿Tengo cuestiones importantes pendientes para resolver luego de la pandemia? ¿Estoy listo para aquello que tengo que enfrentar? ¿Puedo dedicar este tiempo a prepararme para aquello que estoy posponiendo? ¿Qué me dejará lo que voy a hacer? ¿Para qué me sirve? ¿Me hace sentir mejor? ¿Para qué lo puedo aplicar? ¿Cuál es el objetivo de hacerlo? Si luego de 5/10 minutos de empezar una actividad me doy cuenta que lo elegido no es lo que esperaba, ¿sigo dedicando tiempo a ello? ¿Por qué? ¿Dejo de hacerlo?
3. ¿Cómo administro los recursos económicos durante la pandemia? Teniendo en cuenta que el aislamiento persiste y la situación económica -financiera es delicada, resulta necesario analizar en qué invierto mis recursos. Para ello puede ser un buen camino hacer un listado de erogaciones priorizando y diferenciando aquellos imprescindibles de aquellos que no lo son. Para poder diferenciarlos puedo realizarme los siguientes interrogantes: ¿Para qué sirve lo que quiero comprar? ¿Qué pasa si no lo compro? ¿Cuánto tiempo puedo esperar para comprarlo? ¿A qué le estoy diciendo que no cuando digo que si a esta erogación? Probablemente, si estoy frente a algo que es imprescindible y todavía no lo sé, la postergación de la compra me ocasione un sentimiento de malestar que haciendo la lista puede quedar en evidencia.
4. ¿Es conveniente comunicar durante la pandemia decisiones tomadas antes del aislamiento y que tendrán efecto después? Teniendo en cuenta que muchas veces compartimos un lugar de aislamiento o un lugar de trabajo es conveniente pensar si es oportuno hacerlo hoy. Para poder respondernos esto, podemos formularnos las siguientes preguntas: ¿Por qué no lo comuniqué antes? ¿Qué cambia que lo comunique ahora? ¿Qué lo comunique ahora, tiene que ver con el efecto que va a producir en el otro o con una necesidad mía? ¿Qué clase de necesidad?

5. ¿Qué hago con los conflictos que surgieron a partir del aislamiento? Si el aislamiento dejó a la luz la existencia de un conflicto que hasta ahora no había vislumbrado, puedo informarme sobre mis derechos para prepararme para aquello que puede llegar. ¿Qué puedo hacer frente al conflicto laboral, familiar, societario? Informarse no necesariamente implica tener que actuar y ejercer esos derechos ahora. No existe una carta documento, demanda o telegrama con el efecto inmediato que modifique la realidad. En caso que tenga dudas acerca de si debo actuar hoy puedo formularme las siguientes preguntas: ¿Qué pasa si tengo que esperar? ¿Qué pierdo? ¿Hay un plazo para ejercer esa facultad o derecho? ¿Renuncio a algo si pospongo la comunicación? ¿Cuáles son las consecuencias de ejercer hoy mis derechos?
6. ¿La indefinición temporal del aislamiento me preocupa? Concentrarse en la incertidumbre nos coloca en un lugar de incomodidad constante porque no tenemos respuesta y tampoco depende de nosotros. Por ello, es conveniente concentrarse en aquello que depende de uno mismo y sobre lo cual mi conducta puede incidir. Puedo preguntarme: ¿Hay algo que dejé de hacer por falta de tiempo y que es importante para mi formación? ¿Puedo hacerlo ahora? ¿Por qué me coloco en un lugar sin respuestas, si sé que ese lugar no es bueno para mí? ¿Qué beneficio oculto me trae esa situación de incomodidad en la que me coloco?
7. ¿Se puede analizar o evaluar una estrategia a seguir sin considerar la coyuntura? No. Desde enviar una comunicación hasta contratar un servicio, la coyuntura es un personaje que incide en las decisiones. El cambio de contexto nos ha cambiado a nosotros. El análisis del caso sin contexto, no es real y las consecuencias analizadas de ese modo son una fantasía.
8. ¿La flexibilidad implica debilidad a la hora de decidir o de responder? Evitar los absolutos deja un espacio de movimiento necesario e indispensable para pensar y reflexionar. Esto nada tiene que ver con una posición de debilidad, al contrario, quién puede decir que tiene que pensar, está lo suficientemente seguro sobre qué es lo mejor para él como para no tomar una decisión apresurada. Cuanto más rígida es nuestra posición más expuesto queda el cambio de rumbo, la flexibilidad permite maniobrar con mayor libertad.
9. ¿Necesito contención durante un conflicto? ¿El aislamiento representa un conflicto para mí? Si hay algo que dejó expuesto el aislamiento fue la necesidad de canalizar angustias, inseguridades, temores, incertidumbres. La contención va de la mano de un terapeuta. En las redes pululan terapeutas que cursaron un taller de algo y ya están asesorando, dando consejos. Cuidemos en manos de quién ponemos nuestra psiquis. Esto es aplicable a todos los profesionales en quienes delegamos nuestros tratamientos. Como abogado es invaluable poder contar con que el cliente que tiene un proceso jurídico por delante, cuente con un buen terapeuta a cargo de su salud mental. Ello permite atravesar mejor el proceso, pues el cliente está contenido en las dos áreas de trabajo frente al conflicto que se le presenta.

10. ¿Las comunicaciones que realizo a diario requieren respuestas inmediatas? Pensar antes de responder un whats app o mail es la clave. Nada requiere inmediatez. Una cosa es la ansiedad por responder y otra cosa es que el tema planteado deba ser respondido en forma urgente. Hay que usar la expresión “tengo que pensar”, porque realmente es lo que hay que hacer. Este procedimiento evita generar nuevos conflictos.
11. ¿Cuándo no estoy seguro de entender lo que la otra persona quiere o está pidiendo qué hago? Sugiero no suponer y preguntar. En tiempos normales no es bueno suponer menos aún durante el aislamiento donde los conflictos están latentes como forma de canalizar la impotencia y la incertidumbre.
12. ¿Es conveniente desencadenar un conflicto durante el aislamiento que implique perder la fuente de ingresos? La necesidad de supervivencia debe primar sobre la necesidad de tener razón. Conservar la fuente de ingresos tiene que ver con preservarnos y ello no implica renuncia alguna, sino la elección de la mejor oportunidad para enfrentar el proceso.
13. ¿Es conveniente asumir nuevos compromisos respecto de situaciones sobre las que hay incertidumbre por ejemplo, firmar un nuevo contrato aceptando un índice de actualización? Para responder la pregunta resulta indispensable analizar los escenarios posibles, asumiendo la responsabilidad que implica contratar en la neblina. Fundamental, una cláusula que permita desarmar rápidamente y con la menor penalidad posible, si el negocio no resulta como era esperado.
14. ¿Qué clase de acuerdo estoy planteando? ¿Ideal o posible? Lo ideal es enemigo de lo posible. Lo ideal tiene que ver con una fantasía formulada en nuestra imaginación y que nos aleja de la realidad. Lo posible no es perfecto pero es lo mejor que puedo hacer con las herramientas que cuento en el momento en el que llevo a cabo el acuerdo.
15. ¿El miedo al error es lo que me impide responder una propuesta? No existe la respuesta perfecta. Se puede hacer el ejercicio de escribir en papel, la descripción del peor escenario imaginado con el mayor lujo de detalle para poner en palabras lo que hay detrás del miedo, luego de ello, se puede pensar y tomar la decisión de responder, sopesando las consecuencias.
16. ¿Es el conflicto una forma de comunicación? A veces es la única forma posible. Desactivar el conflicto sin encontrar una forma alternativa para tener contacto es imposible, pues el mismo sistema y quiénes son sus protagonistas se resistirán, tratando de mantener el único nexo, que a su criterio, les permite estar presentes en la vida del otro.

17. ¿De dónde surge el preconceito para evaluar una propuesta? Probablemente de las experiencias previas. Resulta indispensable soltar las historias pasadas para evaluar lo nuevo, capitalizando las enseñanzas que cada situación anterior trajo a nuestras vidas. Las malas experiencias no determinan que se tenga que desconfiar de todo y todos. La confianza debe ir acompañada de la responsabilidad personal que implica aceptar una propuesta.
18. Cuando digo que no a algo, es conveniente formularme una pregunta: ¿A qué le estoy diciendo no? ¿A la persona? ¿A la propuesta? ¿A la oportunidad? ¿A mí? ¿A otra persona que no está directamente involucrada en la propuesta pero que se vería beneficiada? A veces la imagen que tenemos enfrente al tomar la decisión no tiene ninguna relación con la propuesta, y ello evita que podamos evaluar su conveniencia. De esta forma podemos estar perdiendo una oportunidad que se nos presenta.
19. Cuando tengo una conversación con alguien y en algún momento siento incomodidad o me enoja, es conveniente preguntarme: ¿en lugar de quién me está poniendo el otro en esta conversación? Claramente esa posición es la que ocasiona incomodidad. El solo hecho de poder formularme esta pregunta me permite volver a mi lugar. Ejemplo; hablo con un par (pareja-socio) que me pone en el lugar de padre, madre o hijo y termino contestando desde ese lugar que no es el conveniente para tener una conversación entre pares.
20. Dado que desempeñamos varios roles en nuestro día a día, cuando tenemos una conversación con alguien es conveniente analizar, ¿en qué rol la estamos desarrollando?, para evitar conflictos. Por ejemplo, si hablo con mi hermano por una propiedad que tenemos en común, estamos conversando como copropietarios del inmueble y no como hermanos. Esta sería la coyuntura en que debo analizar las manifestaciones que se formulan. Si en esa conversación incluyo valoraciones afectivas lo más factible es que termine en discusión.
21. Para tomar cualquier decisión que tenga consecuencias en mi vida, sugiero preguntarse: ¿Aquello que voy a hacer es conveniente para mí? ¿Lo puedo hacer? La valoración de la conveniencia implica considerar cuestiones que exceden lo económico, para poder mirar las ventajas emocionales, personales, psicológicas, de crecimiento, de desarrollo, entre otras. En cuanto al interrogante de: ¿lo puedo hacer? Está dirigido a analizar si el poder hacerlo depende solo de mí o necesito la voluntad de otra persona. La mejor decisión para nosotros tiene que surgir de nosotros y no de ponernos en el lugar del otro, pues de lo contrario terminamos decidiendo en función de lo que consigue el otro a partir de nuestra decisión.

22. ¿Cuándo elegimos aceptar las reglas en un ámbito determinado, si el resto de las personas no acepta las reglas, esta elección transforma en injusta la situación para nosotros? Que nosotros aceptemos las reglas no habilita a pedir que todos actúen del mismo modo. Somos individuos y cada uno tiene una forma de actuar diferente. Que los demás decidan no aceptar las reglas, no transforma la situación en injusta. Yo decido lo mejor para mí. Enfocarnos en la injusticia tiene que ver con mirar la cuestión desde el punto de vista del otro como si nosotros no pudiéramos elegir o como si aceptar las reglas nos convirtiera en acreedores de reconocimiento.
23. ¿Puedo confiar en que la otra persona en un conflicto puede hacerse cargo de su responsabilidad? Es lo deseable. Y si la persona decide no hacerse cargo también es una forma de responder, no como nos gustaría que lo haga sino como le es posible. Cada uno asume las consecuencias de su acción o su omisión. Esto tiene que ver con poder diferenciar responsabilidades individuales de colectivas. También tiene que ver con no sobrecargarnos.

Ana Laura Díaz / Abogada  
Rupturas Inteligentes.  
Buenos Aires, Mayo de 2020.



---

Para redactar este protocolo fui colectando situaciones de clientes que se presentaron a lo largo de este periodo de cuarentena y aislamiento social a causa del Covid 19 desde el 20 Marzo de 2020, y que aún continua.

Las recomendaciones surgieron como consecuencia de un proceso reflexivo para construir una respuesta al interrogante, a partir de preguntas que invito a formularse para que cada uno, llegue a sus propias respuestas.

Es un método de trabajo que aplico, funciona y me pareció oportuno compartirlo para contribuir a la situación actual.

Ana Laura Díaz / Abogada  
Rupturas Inteligentes.  
Buenos Aires, Mayo de 2020.