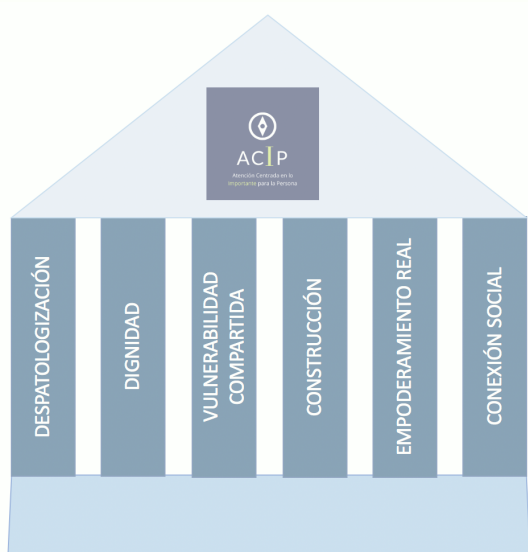


Recomendaciones y sugerencias centradas
en lo importante para la persona

PASOS PRÁCTICOS PARA RESPONDER DE MANERA EFICAZ A LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO



*"Cómo tratar con los
pensamientos y sentimientos más
difíciles en momentos de crisis"*

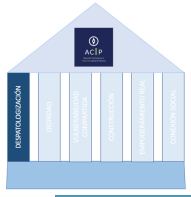
Vivimos en un momento de crisis global donde todas las personas nos sentimos unidos por la vulnerabilidad y por el apoyo necesario para superar la situación. Todos formamos parte de la solución, todos somos **protagonistas desconocidos** pero que dejamos una huella con cada una de las acciones que realizamos.

Este es un documento que puede resultar de ayuda para profesionales sanitarios que se ven superados por la enorme presión, para profesionales que van a tener que apoyar psicológicamente a otros profesionales, para profesionales que atienden a personas en situación de alta vulnerabilidad y en situación de soledad y para todos/as nosotros/as, porque todos compartimos una misma esencia y una misma forma actuar.

Las recomendaciones se asientan sobre los **pilares** (despatologización, dignidad, vulnerabilidad compartida, construcción, empoderamiento real y contacto social) que sostienen una **atención centrada en lo importante para la persona**, y se nutren de los avances y el conocimiento sobre nuestra naturaleza como seres humanos y las leyes del comportamiento.

"Nunca el bienestar personal y el colectivo ha estado tan alineado como en estos momentos. Nunca el regar lo importante para cada persona ha tenido un significado tan amplio para la humanidad"

Carlos Fco Salgado
Director Gerente Centro de
Psicología PsicACT



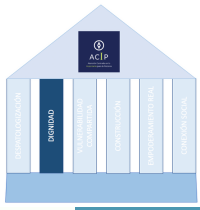
DESPATOLOGIZACIÓN

Situaciones como la actual, nos ponen a los seres humanos en contacto con emociones y pensamientos difíciles. Uno puede tener la sensación de que su proyecto vital ha sido fuertemente golpeado, tambaleándose aquellos planes y direcciones que uno se había trazado a corto plazo.

En estos momentos, puedes encontrar difícil mantener la dirección personal y profesional que te habías propuesto debido a las restricciones y a la presencia de esta tormenta emocional.

Todo ello es normal, no hay nada mal en tí por tenerlo y sentirlo. Se trata de una situación especial en la que es lógico que aparezcan dudas, inseguridades, miedos, pensamientos recurrentes, sensaciones desagradables, etc. **"No luches contra todo eso que no está bajo tu control"**, la investigación demuestra que la lucha amplifica el malestar.

Más adelante daremos algunas recomendaciones para identificar todo aquello que te incomoda, aprender a dejarlo fluir y a dirigir la atención hacia aquello que es importante para ti en ese momento.

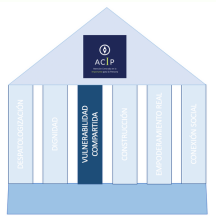


DIGNIDAD

Tu eres una persona que tiene valor tal cual eres, no necesitas hacer nada para sentirte de forma diferente, ni más valorado/a. Ya tienes dignidad solamente por nacer.

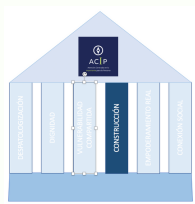
Te invito a que cierres lo ojos por un momento y tomes contacto con esa parte genuina de ti, esa parte que nadie te puede quitar. Obsérvate y nota que esa persona que está ahí tiene valor y dignidad.

Te llegarán múltiples recomendaciones sobre acciones que puedes realizar para pasar estos momentos o para organizar tu vida cotidiana, todas muy útiles, seguro. Toma aquellas que te sean útiles pero no tengas miedo a parar, y si ***te involucras en algo que sea para darte los mejores cuidados, construir vida significativa y ser un héroe anónimo a través de tus aportaciones a la*** ***dad.***



VULNERABILIDAD COMPARTIDA

Sí... seguramente en estos momentos te sientes vulnerable. Eso es lo que nos une a todos. Siéntete miembro del mundo, conectado con el resto de personas. Todos sentimos y percibimos vulnerabilidad, no sólo en estos momentos, que también, sino en muchos otros momentos de la vida. Este momento pasará. ***Siente como la vulnerabilidad es lo que nos une, formamos parte de lo mismo.***



CONSTRUCCIÓN

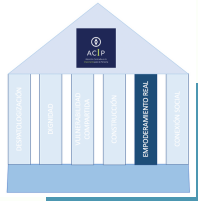
No es momento de destruir o luchar con aquellos pensamientos o sentimientos desagradables que no están bajo nuestro control.

Ahora, lo útil es la lucha contra el virus. Para ello, todos estamos en el mismo barco. Desde el ámbito profesional, tanto los sanitarios como otros profesionales con su importante trabajo logístico. Desde el **ámbito personal, cada uno de nosotros poniéndoselo difícil al virus para su transmisión** (ver recomendaciones en el anexo 1). Esto tiene efectos beneficiosos para ti y para la comunidad.

Se trata de **construir** y hacerlo en condiciones difíciles. Se trata de encontrar formas, acciones de menor amplitud para continuar regando tu proyecto de vida y las cualidades que quieres potenciar. **Empieza con el autocuidado**, estar en las mejores condiciones posibles te coloca en la mejor disposición para ayudar a los demás (ver recomendaciones de autocuidado en el anexo 2)

"Cómo abordemos esta situación a nivel comunitario será recordado e incluso estudiado en las próximas décadas. Repensemos nuestros hábitos y reflexionemos cómo podemos hacer para mantenernos a salvo, cuidar, mimar y proteger a nuestros seres queridos y frenar la propagación" (Blog Hayes, 2020)

Tu aportación a la construcción puede ser anónima y no salir en las redes sociales, pero tu huella persistirá



EMPODERAMIENTO REAL

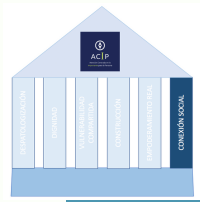
La crisis actual nos va a afectar de múltiples formas, física, económica, social y psicológicamente. Como en cualquier momento de crisis, aparecerán emociones difíciles (miedo, ansiedad...) y pensamientos complicados. Todo ello son respuestas naturales.

Aún así, resulta fácil enredarse y quedarse atrapado en esas preocupaciones que no están bajo nuestro control. Será importante, por tanto, ***diferenciar aquello que puedes controlar de lo que no está bajo tu control.*** La realidad es que tenemos mucho más control sobre nuestras acciones que sobre los pensamientos y emociones complicadas. Por tanto, ***centrarse en lo que haces en el aquí y ahora, marcará una diferencia tanto para ti, para seguir alimentando tu proyecto vital, como para la comunidad.***

Ante los pensamientos y sentimientos difíciles, dales la bienvenida y focaliza la atención en aquello que vas a hacer en el aquí y ahora para seguir impregnando tus acciones de aquellas cualidades que a tí te hacen sentir satisfecho.

En estos momentos de tormenta, puede ser importante aprender y practicar alguna habilidad para navegar en estas condiciones adversas. Aprender a relacionarte con lo que piensas y sientes, de tal forma que seas tú la persona que mandes y pongas rumbo a través de tus acciones a la dirección que elijas como profesional, familiar, amigo/a y miembro de la comunidad.

(Recomendaciones para entrenar una nueva forma de relación con los pensamientos y sentimientos, en el anexo 3)



CONTACTO SOCIAL

La investigación científica más importante sobre el tema, señala que las relaciones buenas y cálidas nos hacen felices y saludables. Si quieres invertir ahora, tiempo y energía en lo mejor para el futuro, **cultiva el contacto social**.

Si... es cierto, esto parece una paradoja justo en estos momentos en que se pide distanciamiento social. Las formas de comunicación actuales (videollamadas, mensajes, teléfono...) permiten cultivar la cercanía, el contacto y el cuidado de los demás a pesar de la distancia, espolvoreándolas del valor y cualidades que tú les quieres dar.

Algunas recomendaciones para **interacciones útiles**:

- **Hazle ver a la otra persona que no está sola.** Muestra la vulnerabilidad, aquellas emociones que compartís en estos momentos complicados y señala que eso es lo que os une.
- Muéstrate natural, genuino/a, centrado en el otro y hazle sentir que nos importa. **Muestra gratitud.**
- Tu respuesta es importante, **valida** todo lo que la otra persona siente en esos momentos (aunque sea miedo o malestar). Hazle sentir escuchado/a y muestra con tu reacción que no hace falta luchar con las emociones desagradables que de manera natural están presentes en estos momentos.

"Cuidar tu red social está premiado con una mejor salud"

ANEXO I

RECOMENDACIONES PARA PONÉRSELO DÍFICIL AL VIRUS

ORIENTACIONES PARA EL PÚBLICO BASADAS EN LA OMS

1

LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN O CON DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL



2

AL TOSER O ESTORNUDAR, **CUBRIRSE LA BOCA Y LA NARIZ** CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO. INMEDIATAMENTE DESPUÉS TIRAR EL PAÑUELO Y LAVARSE LAS MANOS



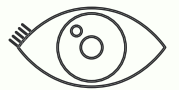
3

MANTENER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL. AL MENOS UN METRO DE DISTANCIA CON OTRAS PERSONAS, ESPECIALMENTE QUE TOSAN, ESTORNUDEN O TENGAN FIEBRE



4

EVITAR TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA



5

QUEDARSE EN CASA. ES NUESTRA IMPORTANTE APORTACIÓN AL BIEN COMÚN. RECUERDE, SERÁ UN HÉROE ANÓNIMO, PERO SU HUELLA SE MANTENDRÁ



ANEXO 2

RECOMENDACIONES SOBRE AUTOCUIDADO

*PARA NAVEGAR EN ESTOS MOMENTOS DE TORMENTA, LOS NAVEGANTES EXPERTOS SON CONSCIENTES QUE, UNA DE LAS ACCIONES BÁSICAS ES MANTENER EL BARCO EN LAS MEJORES CONDICIONES POSIBLES. LO PRIMERO QUE NECESITAMOS ES UN BUEN AUTOCUIDADO. ATENDER A LAS NECESIDADES DE NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE PARA ESTAR EN LAS MEJORES CONDICIONES PARA ABORDAR CUALQUIER SITUACIÓN. **CUIDARNOS A NOSOTROS PARA PODER CUIDAR A LOS DEMÁS**"*

1

EVITA EL SEDENTARISMO Y MANTEN CIERTA **ACTIVIDAD FÍSICA**. NO HACE FALTA GRANDES COSAS E INTENSAS. ACTIVIDADES CORTITAS Y VARIAS VECES AL DÍA. UTILIZA LA CREATIVIDAD.

2

CULTIVA LAS RELACIONES SOCIALES A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DISPONIBLES. HOY EN DÍA EXISTEN MUCHOS. CUIDA Y AMA A LOS DEMÁS, ES SALUDABLE.

3

CUIDA TU ALIMENTACIÓN. ES UN BUEN MOMENTO PARA APORTARLE TIEMPO Y AMOR A TODO LO QUE HAGAS

4

ENCUENTRA UN **RITMO DE SUEÑO** QUE TE FUNCIONE. QUE PERMITA EL DESCANSO Y A LA VEZ TE PERMITA TIEMPO PARA REALIZAR ACCIONES IMPREGNADAS DE VALOR Y SIGNIFICADO DURANTE EL DÍA

5

MANTÉN HÁBITOS Y CONSTUMBRES SANAS. NO ACUDAS A LAS DROGAS, COMER DEMASIADO, TABACO O DEMASIADO CAFÉ ANTE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DESAGRADABLES

6

PRACTICA MINDFULNESS O CUALQUIER OTRA TÉCNICA DE ATENCIÓN PLENA QUE TE PERMITA NO QUEDARTE ENREDADO EN PENSAMIENTOS Y EMOCIONES INTENSAS

ANEXO 3

RECOMENDACIONES PARA NAVEGAR EN CONDICIONES ADVERSAS

Se trata de un documento de recomendaciones para entrenar una nueva forma de relacionarse con los pensamientos y sentimientos en situaciones de crisis o confinamiento que golpean el proyecto de vida de las personas y en las que se alimentan la incertidumbre, la frustración, la rabia, el cansancio, la soledad y otras muchas emociones. De cómo nos relacionemos con todo ello va a depender que emerja la **contribución y el crecimiento personal** o que aumente la desesperación.

El **autoconocimiento** va a ser una estrategia clave, en primer lugar para conocer todo aquello que es importante para ti y, en segundo lugar para conocer qué pensamientos y sentimientos pueden actuar como impedimentos y/o condiciones adversas. En este documento se trata de no perder la cara de aquello que es importante y entrenar formas de relacionarse con las emociones desagradables para no darles influencia sobre ti. Estarán ahí, sí,...pero serás tú el que mandes sobre qué hacer y qué regar en ese momento concreto.

A continuación, presentamos algunos pasos prácticos que pueden ayudarte a manejar los momentos difíciles (de estrés y confinamiento):

1. Repasa todo aquello que te gusta y te **apasiona** hacer. Aquello que cuando lo haces, te atrae, estas inmerso/a en ello y parece que el tiempo fluye. Anótalo
 - Mira a ver qué hay en esas actividades que te apasiona, qué te gusta de realizarla más allá del mero hecho de hacerla. Por ejemplo, puede que te apasione la pesca y, más allá de la propia pesca puede estar el contacto con la naturaleza. Puede gustarte mucho viajar y dicha actividad forma parte de algo más grande que es conocer otras culturas, otros países. Anótalo, ello puede darte pistas de aquello **que es importante para ti**, más allá de la propia actividad.

2. Repasa también aquello que **se te da bien hacer**. Algo que alguien en alguna ocasión ha resaltado sobre ti. Quizás se te da bien cocinar, pintar, enseñar, cuidar a otros...Céntrate en alguna de las que, ahora mismo, te sientes sumamente cualificado/a. Anótalo.

- Identifica ahora, qué cualidades tuyas hay en esas cosas que se te dan bien y que son significativas para ti. Quizás la paciencia, la solidaridad o quizás también un buen profesional...
- A continuación, identifica sobre qué personas puedes volcar ese talento y esas cualidades y te invito a que te imagines cómo cambian y se transforman esas personas como resultado de lo que les das.

3. Te invito ahora a **dar un paso más allá**. Teniendo en cuenta aquello que es importante para ti (punto 1) y las cualidades que te gustaría regar en estos momentos (punto 2) mira a ver qué otras acciones puedes realizar en estos momentos, aquí y ahora que sean coherentes o estén al servicio tanto de aquello que te importa como de las cualidades a potenciar. Posiblemente dichas acciones sean ahora, de menor amplitud debido a las circunstancias, pero ello no le quita un gramo de importancia y están impregnadas valor y significación para ti. Por ejemplo, si es importante viajar y conocer otras culturas, utiliza internet para conocer algo más sobre aquel país que habías planeado visitar, mira documentales, lee un libro sobre culturas del mundo, etc. Si es importante para ti potenciar la paciencia, mira a ver como puedes impregnar de esa cualidad en las siguientes interacciones con tu hijo, cómo te imaginas que una acción llena de paciencia transforma a tus hijos. Si es la solidaridad otra cualidad a potenciar, mira a ver cómo ser un héroe anónimo en estos momentos, qué pequeño paso de bebé puedes dar en esa dirección. Quedarte en casa y hacer que la transmisión del virus sea más difícil puede ser uno de ellos, salir a la ventana y aplaudir puede ser otro, te invito a buscar más.

"Recuerda, esto va de lo pequeño, no de lo grande. Las cosas sencillas están impregnadas de valor"

4. Realizar estas acciones puede ser realmente complicado en momentos de crisis, estrés y/o confinamiento. Las **emociones y pensamientos intensos** que aparecen en estas circunstancias se convierten en condiciones adversas, que hace más difícil mantener la dirección de lo importante. Qué hacer ante la presencia de experiencias internas adversas (adaptado de Russ Harris; FACE COVID, 2020):

a Observa tus pensamientos y sentimientos con curiosidad, como si fuese una foto o un paisaje para observar y no tanto como un problema a resolver.

b Silenciosamente y de manera amable reconoce lo que se está mostrando dentro de ti, pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, impulsos y puedes decirte a ti mismo/a, "yo estoy sintiendo ansiedad", "yo estoy notando tensión", "yo estoy teniendo el pensamiento de que voy a enfermarme". Es útil ponerlo en palabras e incluso imaginarse que lo escribes en un papel.

c Mientras continúas con el reconocimiento de los pensamientos y los sentimientos, regresa a tu cuerpo físico. Puedes hacerlo de la mejor forma que sepas, puedes probar el empujar lentamente los pies sobre el suelo, mover lentamente o presionar las yemas de los dedos, notar los ligeros movimientos que se producen cuando la respiración entra y sale, encoger levemente los hombros, etc. Nota, que, con ello, no intentas distraerte, escapar o evitar de aquello que está sucediendo en tu mundo interior. El objetivo es permanecer consciente reconociendo la experiencia interna en esos momentos y al mismo tiempo entrar en contacto con tu cuerpo y moverlo consciente y activamente. Nota que eres tú quien es capaz de moverlo. Ello te ayudará a discriminar que tienes control sobre las acciones y no tanto sobre las emociones y los pensamientos (**recuerde: céntrese en lo que está bajo su control, sus acciones**).

d

A medida que ocurre esto, **vuelve** a centrarte en la actividad que estabas haciendo. Te planteamos alguna sugerencia para **volver a lo importante**:

- Mantén todo en orden. Mantener nuestro cuerpo y nuestra mente en las mejores condiciones posibles. Mantener las rutinas diarias y las recomendaciones sobre autocuidado (aseo, arreglarte, hacer una comida saludable, etc). Por pequeñas que parezcan, te mantendrá en buenas condiciones (ver anexo 2)
- Comprométete en acciones efectivas guiadas por lo que te importa y/o tus cualidades que quieres regar. Permite hacer un hueco a las emociones difíciles y focaliza la atención en acciones que riegan aquello que en el punto 1 y 2 has anotado como importante para ti. **Recuerda: "no te plantees grandes retos, las pequeñas cosas cuentan"**. En ello se incluyen las medidas para ser un héroe anónimo, aquellas que hacen más difícil la transmisión al virus, o cualquier otra acción significativa: ¿cómo puedes apoyar y contribuir a las personas con las que vives? ¿qué tipo de acciones cariñosas, solidarias o de apoyo puedes realizar? ¿puedes decir palabras amables a alguien mediante una llamada o un mensaje? ¿puedes ayudar en alguna tarea como cocinar, jugar con un niño pequeño, etc?
- Busca formas constructivas en las que invertir tu tiempo. Aquello en lo que inviertes crece. Por ejemplo, actividad física, cocinar comida saludable, realizar actividades significativas solo o con otros e incluso puedo practicar mindfulness para aprender más sobre cómo no pelearme con mis pensamientos y sentimientos y ser más ágil en la habilidad de dirigir la atención hacia las acciones significativas.
- **Pregúntate ¿qué puedo hacer en este momento? ¿eso mejora mi vida y las otras personas con las que vivo o para la comunidad?**
- Para ayudar a conectar con lo que te importa puedes utilizar los disparadores. Se trata de estímulos (fotos de seres queridos, fondos de pantallas de algún viaje, una palabra escrita en papel y colgarlo en

el frigorífico, ponerte una pulsera de alguien importante...) que hagan que cuando lo veas te traigan a la mente aquellas direcciones o cualidades importantes para ti en las que vas a invertir.

e Cuando te notes envuelto/a en pensamientos, sentimientos como si estuvieses dentro de una lavadora centrifugando. Vuelve a los pasos a, b, c y d como una forma de salir de la lavadora, ser consciente de que eres tú quien la está observando centrifugar y después, focalizar la atención hacia las acciones eficaces a realizar. Recuerda: desde dentro sólo puedes centrifugar con tu mente, siendo el observador puedes tomar las riendas de tus acciones y construir poco a poco, una vida con significado.

Nota: estas recomendaciones no tratan sobre como distraerse, sino que buscan anclarnos en lo que estamos sintiendo en ese momento y de tomar las riendas de lo que está bajo tu control, las acciones. Que puedas invertir en realizar acciones que impregnen de valor, cualidades y significatividad todo aquello que realizas, por pequeño que sea.

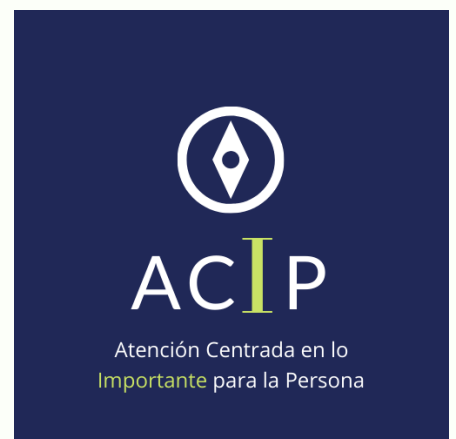
Para asegurarte de ello, permíteme transcribirte una parte de un Blog de las Carmelitas Descalzas de Cádiz con consejos útiles.

"No mates el tiempo: que el paso del tiempo sea útil. Tienes tiempo no lo mates. Descansa y ocúpate a la vez, no son diferentes cosas. Tómate tiempo para descansar y también para hacer cosas que te estimulen, pero ponle el tiempo a aquello que lo necesita: la cebolla bien pochadita, los garbanzos tiernos a fuego lento, regala tiempo al otro de cualquier forma que se te ocurra. Aunque algo te ocupe 2 horas, disfruta haciéndolo y empéñate en que las cosas que haces por sencillas que sean, tengan valor y finalidad. Matar el tiempo es matar la vida"
(Adaptado del blog de Carmelitas Descalzas de Cádiz)



PsicACT

C/ Londres, 1
47008 Valladolid
www.psicact.es



csalgado@cop.es



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional