

GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

Material de Mindfulness para el Manejo de la Ansiedad



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

Establecer una rutina diaria, en relación a:

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

Material de Mindfulness para el Manejo de la Ansiedad

Introducción

Debido a la incertidumbre que genera esta situación de emergencia sanitaria por la pandemia del Coronavirus pueden aflorar en nosotros emociones como miedo, preocupación, angustia y ansiedad. Además permanecer en casa es fundamental para controlar y frenar el contagio, por lo que esta situación se nos puede hacer cuesta arriba. Por este motivo, resulta necesario aprender a gestionar estos sentimientos y afrontar el posible malestar emocional. En esta sección hablaremos de Mindfulness o Atención Plena, ya que esta práctica promueve tanto la salud como nuestro bienestar y se ha demostrado efectiva en la aplicación de diversos trastornos psicológicos.



Psicoeducación

Mindfulness es un estado atencional en el que la consciencia está centrada en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios. Se trata de aceptar tal cual son aquellos pensamientos, sentimientos o sensaciones que experimentamos, sin querer modificarlos o que sean de otra manera. La práctica de Mindfulness es en cierto sentido similar a la meditación. Este tipo de atención o consciencia nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el "aquí" y el "ahora". Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, sacando de nuestra mente el piloto automático. A continuación dejamos aquí los mitos de la meditación Mindfulness:

- ✓ La meditación no es una religión. Se trata simplemente de un método de entrenamiento mental. No es estrictamente necesario sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (como en las imágenes que se muestran en las revistas o en la televisión). Puedes meditar prácticamente en cualquier sitio.
- ✓ No requiere de un tiempo excesivo. Pero sí es necesario un poco de paciencia e insistencia.

- ✓ Meditar no es complicado. No se trata de tener éxito o fracasar, de hacerlo bien o mal.

- ✓ Mindfulness no es aceptar lo inaceptable. Consiste en ver el mundo con mayor claridad y nos ayuda a cultivar la consciencia y compasión que nos permite encontrar el camino óptimo de manera más sabia y razonada. Y los beneficios que obtenemos y que tiene el realizar meditación:
 - Reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.
 - Disminución de los indicadores de estrés crónico y la hipertensión.
 - Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.
 - Menor impacto de enfermedades como el dolor crónico o el cáncer.
 - Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.
 - Mejora la memoria y aumenta tanto la energía física como la mental.
 - Relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.

❖ Ejercicios prácticos

A continuación hemos realizado una serie de ejercicios que puedes practicarlos fácilmente quedándote en casa:

1. Ser plenamente consciente para tener un mayor control de tu piloto automático.

Normalmente las personas solemos ir tan sumidas en nosotras mismas que nos perdemos cosas aparentemente obvias por prestar atención automáticamente a otras. Vivimos con el piloto automático puesto, en donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Es como si la mente estuviese en una cosa y el cuerpo en otra. Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el ordenador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio? Para romper con esta espiral te proponemos aprender a percibir cuándo toma el poder el piloto automático, es decir, darte cuenta y ser consciente del comienzo para así poder decidir en qué quieres que se centre tu mente. Tienes que reaprender a centrar tu consciencia en una cosa cada vez.

2. Prestar atención a las actividades rutinarias. Haz una lista de actividades cotidianas (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes, tomar un café, fregar los platos). A

continuación, cada día durante una semana intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y percibe tus sensaciones. Ejemplo: DUCHARTE. Presta atención a las sensaciones que provoca el agua, la temperatura, la presión. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas el cuerpo.

3. Meditación de un minuto. A continuación puedes realizar la meditación de un minuto haciendo los siguientes pasos:

- a. Siéntate en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, cierra los ojos.
- b. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporcionan cada inspiración y cada exhalación.
- c. Al cabo de un rato es probable que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración. El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el Mindfulness.
- d. Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser. Si te sientes nervioso, observa que esa sensación también es pasajera, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.



4. Valorar el "aquí" y el "ahora". La vida es aquí, lo que ocurre en este preciso instante. El ayer y el mañana no son más que un simple pensamiento. Para poner toda tu atención en el ahora y apreciarlo, puede ayudarte el pensar que debemos aprovechar la vida al máximo porque no sabemos cuánto tiempo tenemos. Pregúntate: "¿Prestas atención al aquí y al ahora? Te sugerimos dedicar un poco más de atención a las cosas sencillas cotidianas y escribas en una hoja:

- ¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien?
- ¿Puedes dedicar atención y tiempo extra a esas actividades?
- ¿Eres capaz de pararte un momento cuando te pasa algo agradable?

Percibe:

- ¿Qué sensaciones corporales notas en esos momentos?
- ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?
- ¿Qué sentimientos experimentas?

5. Practica la gratitud:

Nos suele resultar complicado apreciar de manera positiva las pequeñas cosas que nos ocurren en nuestro día a día. Para ello, te proponemos un ejercicio muy sencillo de gratitud. Al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: en tomar plena consciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas.



Recomendaciones para pasar el tiempo en casa:

- ✓ Nada más despertarte, abre los ojos y haz una pausa. Acepta tus pensamientos, sensaciones y sentimientos de manera tranquila y compasiva.
- ✓ Considera los pensamientos como hechos mentales que se disuelven poco a poco en el espacio de la consciencia.
- ✓ Practica la meditación todos los días. No hay tiempo mínimo o máximo, simplemente experimenta con lo que a ti te parece bien y te funciona.
- ✓ Dispón de un espacio durante el día para prestar atención a tu respiración, la cual siempre está ahí para ti y te ancla en el momento presente. Puede ser una manera de conectar contigo mismo/a.
- ✓ Acepta con bondad tus sentimientos (miedo, frustración, tristeza, culpa).
- ✓ Hagas lo que hagas, intenta permanecer plenamente consciente en cada actividad rutinaria que realices.
- ✓ Realiza algún tipo de ejercicio físico y observa tranquilamente y de manera consciente las sensaciones que van surgiendo. Trata de respirar siguiendo el ritmo de tus movimientos.



Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees los tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa. Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.