

A woman with her hair in a bun is sitting on a bed in a bedroom, meditating with her eyes closed and hands resting on her knees. The room is softly lit with warm light from a window with curtains. A jacket hangs on a rack in the background.

GUÍA PARA CUIDAR MI SALUD PSICOEMOCIONAL

En tiempos de crisis y aislamiento social por la pandemia

Esta guía ha sido preparada para todos aquellos que buscamos recuperar la tranquilidad y el equilibrio emocional frente a las circunstancias adversas que se presentan en tiempos de incertidumbre.

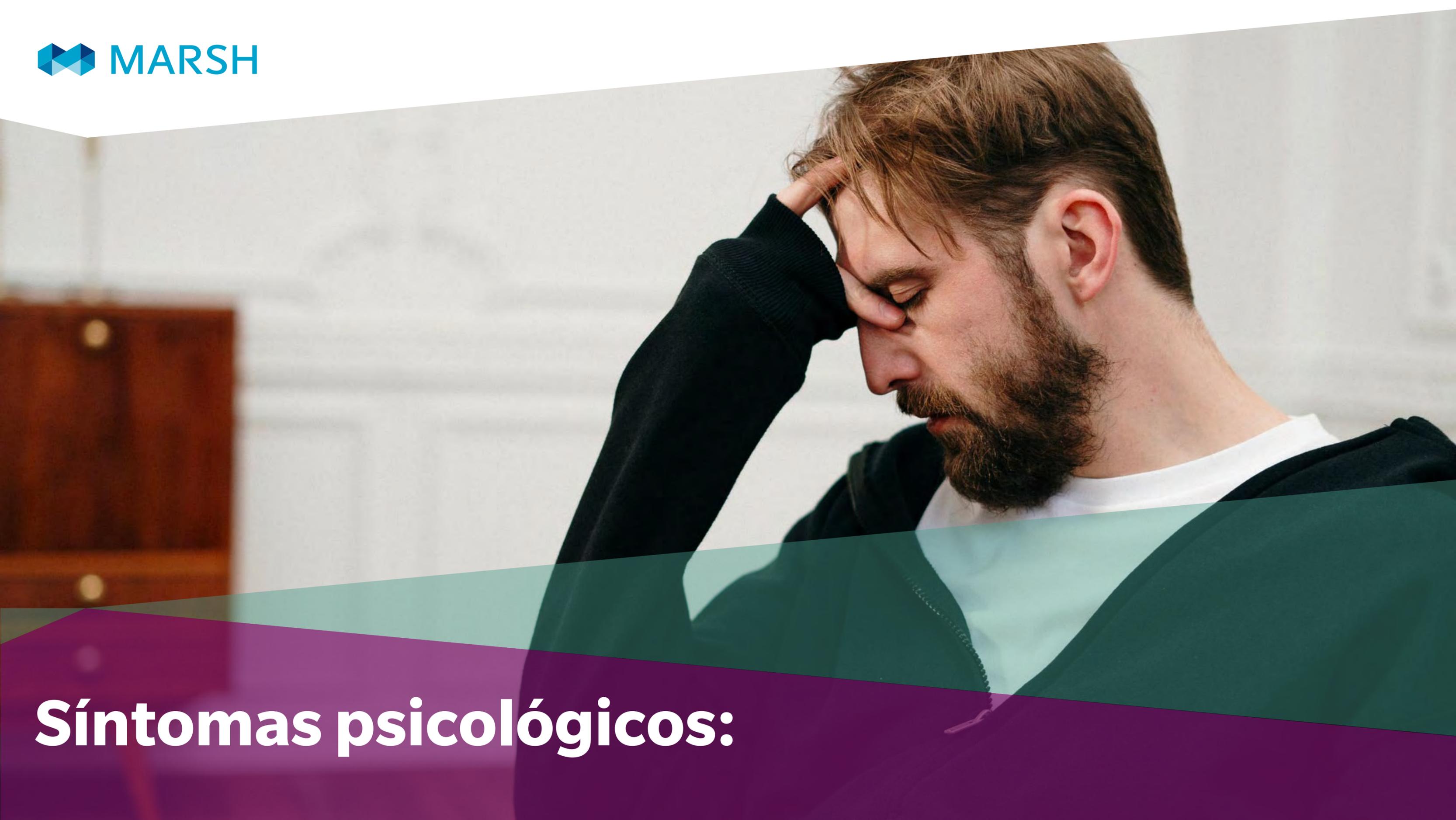
Estos cambios en nuestra salud que generan las circunstancias críticas que vivimos, se vienen presentando en las personas en general, y tienen impacto a nivel físico, emocional y comportamental. Nos encontramos en permanente estado de alerta y tensión, como si existiera un “enemigo” del cual huir o a quien atacar, esto lleva a un conjunto de indicadores, siendo los más frecuentes:



Síntomas físicos

-Trastornos en el sueño y alimentación, se puede presentar insomnio o exceso de sueño, así como ansiedad que genera apetito exagerado o inapetencia.

-Dolor y malestar en general, como dolores de cabeza, dolores estomacales, taquicardias, presión en el pecho, hiperventilación, temblores, tics nerviosos, sequedad en la garganta y boca, diarreas, dolor de espalda, rigidez muscular, alteraciones de la piel, ardor estomacal, adormecimiento del cuerpo, sensación de sofocación, agitación y presión alta.



Síntomas psicológicos:

Miedo a lo desconocido, a enfermarse, a un futuro desesperanzador y de perder todo aquello que es importante para nosotros.

Ansiedad, en relación a los cambios constantes, a la ausencia de control sobre nuestra vida y la salud, dificultad para manejar el tiempo libre, también puede aparecer la sensación de no estar haciendo nada, o por el contrario la sensación de tener que culminar con apuro actividades pendientes, lo que finalmente no hace más que incrementar la ansiedad. Asimismo, el seguimiento compulsivo de información sobre estadísticas de la pandemia que presentan los noticieros a toda hora pueden generarnos pensamientos negativos acerca del futuro.

Enojo, impotencia e irritabilidad, relacionado a la obligatoriedad de permanecer en casa, al cambio de rutina, a la sensación de pérdida de libertad, al comportamiento de otros, etc.

Frustración, ya que los planes y proyectos se han visto interrumpidos, y no se tiene certeza de cuando se podrán retomar.

Sentimiento de soledad, que aparece acompañado de la idea de que “algo malo puede pasarme” y no tener alguien cerca que acuda a prestar ayuda.

Sensación de encierro, debido a largos periodos dentro de casa, que puede agravarse en los casos de personas habituadas a salir diariamente y que han venido manteniendo una vida muy dinámica.

Cambios en el comportamiento:

Impulsividad, que se expresa en el consumo excesivo de cafeína, azúcar o alcohol.

Desorganización, que aparece si no se construye una nueva rutina definida con hábitos saludables, sobre todo cuando hay niños y adolescentes en el hogar que dependen de otros adultos, a los que observan y modelan.

Aburrimiento y desgano, ligado a la sensación de no tener nada que hacer y a un bajo nivel de energía.

Desgano y abandono de responsabilidades, no encontrar motivación para realizar las actividades.



Técnicas para el autocuidado

Si siento miedo, desesperación, ansiedad, sofocación o incertidumbre:

Técnica 1: Tomo conciencia de lo que siento y vigilo las reacciones de mi cuerpo:

Sentir incertidumbre, miedo, frustración, ira o preocupación es natural en estas circunstancias, lo mejor es que es que nuestras emociones sean liberadas, para ello contamos con diferentes estrategias muy efectivas que ayudarán a que recuperemos gradualmente la tranquilidad.

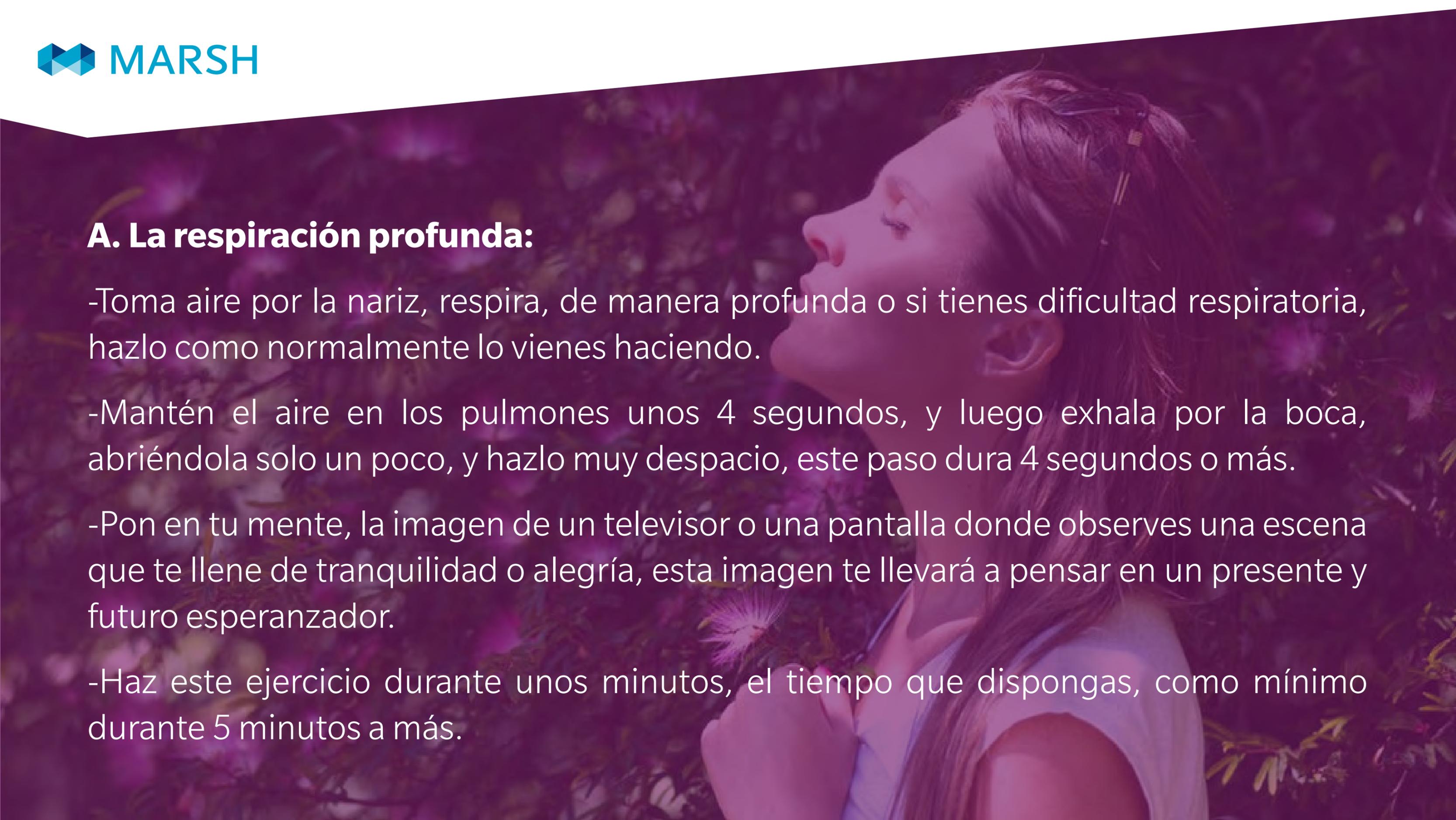
Recuerda que el primer paso es elegir hacer lo mejor posible para sobrellevar esta situación. Si elegimos mantener la calma, descubriremos mejores alternativas frente a las circunstancias que nos rodean.

Técnica 2: Pongo en práctica la respiración:

Las técnicas de respiración son eficaces para reducir el estrés y la ansiedad, también pueden ayudarnos a relajarnos rápidamente, disminuir el insomnio, los dolores físicos y los miedos.

Teniendo en cuenta que esta función vital de nuestro organismo, la respiración se ve afectada cuando nos encontramos en estado de estrés, así la oxigenación es menor cuando permanecemos en el miedo y ansiedad, bloqueando la capacidad de nuestro cerebro para resolver eficientemente las situaciones que se vivencian en el presente.

A. La respiración profunda:

- Toma aire por la nariz, respira, de manera profunda o si tienes dificultad respiratoria, hazlo como normalmente lo vienes haciendo.
 - Mantén el aire en los pulmones unos 4 segundos, y luego exhala por la boca, abriéndola solo un poco, y hazlo muy despacio, este paso dura 4 segundos o más.
 - Pon en tu mente, la imagen de un televisor o una pantalla donde observes una escena que te llene de tranquilidad o alegría, esta imagen te llevará a pensar en un presente y futuro esperanzador.
 - Haz este ejercicio durante unos minutos, el tiempo que dispongas, como mínimo durante 5 minutos a más.
- 

B. La respiración con el abdomen:

-Este ejercicio de respiración es también muy sencillo, te permitirá tener tranquilidad y con la práctica constante, podrás tener mejor control sobre el ritmo cardiaco.

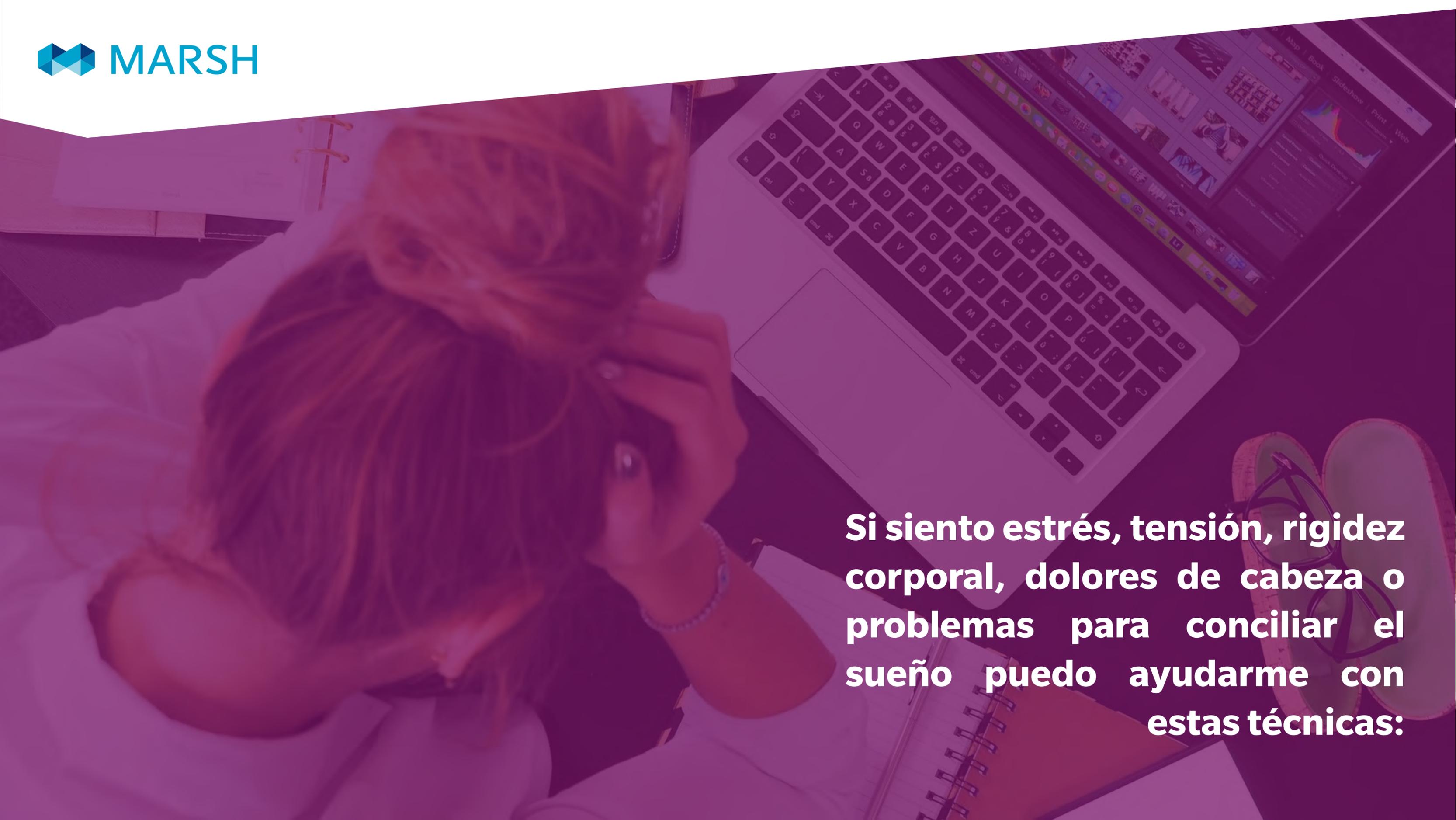
-En primer lugar, busca un lugar cómodo, puede ser sentado o acostado, ahora toma aire por la nariz, manteniendo el aire durante 4 segundos, y exhala por la boca, abriéndola sólo un poco y expulsando el aire muy lentamente. Haz inspiraciones largas, llenando tu cuerpo de una gran cantidad de aire.

-Pon tus manos sobre tu estómago, y observa cómo se levantan a medida que tu abdomen se eleva, esto significa que lo estás haciendo correctamente, la clave es que el abdomen se llene como un globito.

C. La respiración para el manejo de la ira:

Este ejercicio de respiración está recomendado ante situaciones que nos producen enojo, para tener un mejor control sobre nuestras reacciones. En este tipo de respiración nos vamos a enfocar en la exhalación, lo que resultará muy relajante y liberador de la tensión.

Para realizarlo, simplemente exhala el aire con fuerza, por la boca, vaciando los pulmones en una larga y potente exhalación, luego tomaremos nuevamente aire por la nariz y lo exhalamos nuevamente con fuerza, hasta que la sensación de presión haya disminuido.



Si siento estrés, tensión, rigidez corporal, dolores de cabeza o problemas para conciliar el sueño puedo ayudarme con estas técnicas:

Técnica 1: La visualización creativa:

Busca la comodidad, y de preferencia realiza este ejercicio acostado, en un lugar cómodo y libre de ruido. Recuerda respirar en tranquilidad y poner atención solo a tu respiración. Puedes acompañar las visualizaciones con música de relajación, o sonidos de la naturaleza que puedes encontrar en los canales de internet.

Separa un poco los brazos del cuerpo, y separa los pies, de tal manera que no se toquen entre ellos.

Mantén tus ojos abiertos y busca mirar hacia arriba, como si quisieras mirar tus cejas, irás sintiendo un parpadeo, cada vez más intenso, luego de unos segundos, 3 a 5, **cierra tus ojos** cuando ya no puedas mantenerlos abiertos por más tiempo.

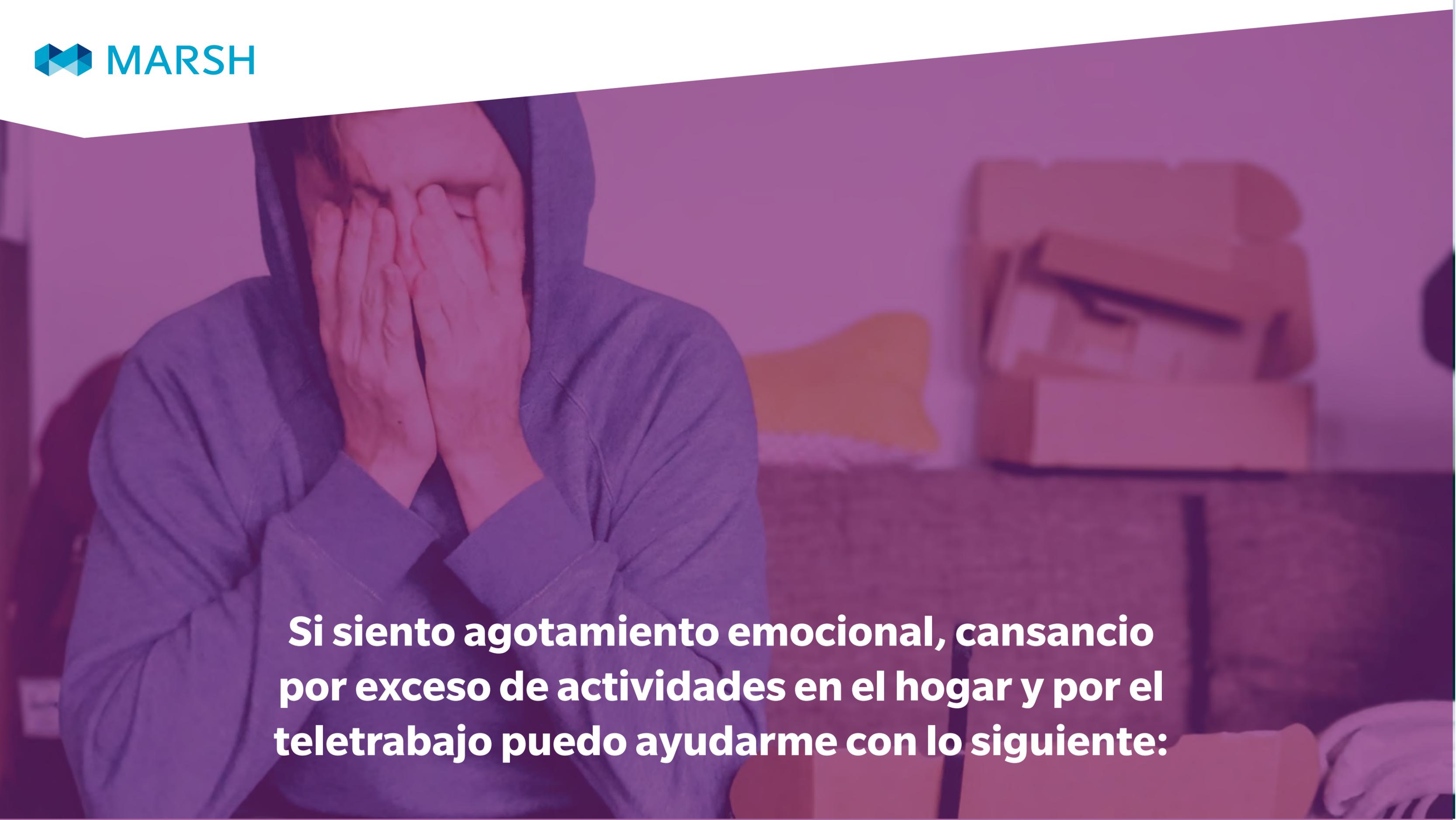
Visualiza un color, aquel que más te guste, y dale la forma de una esfera de luz, o una luz que se encuentra sobre tu cabeza, visualiza que esa luz brillante empieza a bajar a través de ti, de manera muy lenta, y a medida que baja por tu cuerpo, visualiza como la luz relaja, sana, y suelta cada parte y músculo de tu cuerpo.

Técnica 2: La relajación muscular progresiva (de Jacobson):

Esta técnica ayuda a la relajación progresiva de todo el cuerpo, y se trata de tensar los músculos.

Con los ojos cerrados y una postura cómoda se procede a mantener una respiración profunda, luego se procede a tensar los músculos de manera gradual, durante diez a treinta segundos.

El proceso de relajación muscular empezará por los extremos más alejados del cuerpo, es decir las y puntos más alejados del centro del cuerpo, hasta llegar a la cabeza. Así, se empezará la rutina de tensión-relajación empezando por los pies, para continuar con las piernas, glúteos, manos, brazos, espalda, pecho cuello, mandíbula y finalmente la cabeza.



Si siento agotamiento emocional, cansancio por exceso de actividades en el hogar y por el teletrabajo puedo ayudarme con lo siguiente:

Tengamos en cuenta que ahora nuestras actividades diarias han cambiado mucho, en cuanto a la velocidad con que las hacíamos y los planes que teníamos por delante, por tanto, el cambio que estamos viviendo nos exige una manera diferente de vivir, y de responder.

Tengamos en cuenta que mientras haya motivos importantes que nos impulsen a levantarnos cada mañana, nuestra vida tendrá sentido y valor, y hoy es nuestra tarea personal mantener la esperanza en lo que vendrá y la alegría por vivir el presente que nos regala la vida, junto a quienes están y con aquello bueno que te rodea hoy.

Pautas:

- Todas las técnicas mencionadas anteriormente pueden ayudar para este caso.
- Es importante mantener los horarios de sueño, alimentación y trabajo, sin excederse en la cantidad de horas que dedicamos a estas actividades. Por lo menos dormir siete horas diarias, y no ir a dormir muy tarde por la noche, así como dedicar horas específicas en el día para realizar el teletrabajo, haciendo pausas con movimiento o realizando una actividad diferente, ya que está demostrado que la interacción virtual exige un desgaste de energía mayor al habitual, debido al esfuerzo de nuestro organismo para adaptarse a esta nueva forma de comunicación a distancia, por tanto mantener horarios saludables permitirá cuidar nuestro descanso y tener una sensación de orden y equilibrio entre las responsabilidades y actividades de ocio.

-Hablando acerca de cómo nos sentimos, si bien se ha limitado el contacto físico, mantener la comunicación y compartir nuestros afectos conllevará a sentirnos mejor, a tener alivio y acompañamiento. La **comunicación con nuestros seres queridos y amigos cercanos** nos permite entregar en confianza nuestro sentir, y por tanto hablar al respecto nos ayudará a aliviar la carga de estrés, dolor o sufrimiento.

-Estira el cuerpo, empezando por movimientos circulares del cuello, estirando los brazos y las piernas, así como el movimiento corporal rítmico, ayuda mucho a relajar los músculos y a despejar la mente, contribuyendo a la mejor oxigenación y circulación sanguínea.

-Mantener las expresiones de afecto, con aquellos que te rodean.

-Cultivar una mejor actitud frente a la situación, aunque a veces se presenten pensamientos negativos, y que nos lleven a tener estrés o preocupaciones por lo que sucederá, frente a esto si yo elijo la actitud de hacer lo mejor posible y sobrellevar la situación, es esa actitud la que podrá vencer aquellos pensamientos que pueden presentarse.

-La actitud puede llevarme a elegir sentirme una víctima de las circunstancias, o verme como protagonista de la vida propia, por tanto, podré poner en prácticas las diferentes técnicas que ayuden a sentirse mejor.

-Si tengo autocompasión y amor por mí mismo, **aceptaremos nuestras emociones como algo natural, me trato con amor y aceptación y hago un diálogo conmigo mismo donde me trato bien**, sin rechazar lo que siento, ni criticar las propias reacciones. La autocompasión permite vernos con amor y luego hacer lo mejor posible por cambiar nuestro malestar.

-La meditación en un minuto nos ayuda a despejarnos rápidamente, solamente tienes que cerrar tus ojos y enfocarte en la respiración, eso es todo. Este tipo de atención nos ayuda a despejar la mente y a disminuir el agotamiento mental.

-La visualización para la tranquilidad, este ejercicio puedes hacerlo con los ojos cerrados, se trata de imaginar o visualizar mentalmente tres palabras que te traigan tranquilidad y paz, y quédate solo con una de ellas, y luego observa mentalmente lo que sucede con ella, este ejercicio solo se trata de observar, esta palabra cambiará de muchas formas, cambiará su forma, su color, y otras características continuamente, incluso puede desaparecer, cuando eso suceda tráela nuevamente a tu mente. Puedes realizar este ejercicio durante cinco a diez minutos. Una vez que abras tus ojos, sentirá mucha tranquilidad y una sensación de ligereza.

El enfoque en el agradecimiento hacia las cosas más sencillas nos ayuda a cambiar el estado de ánimo, nos motiva y nos hace sentir bien, ya que **RECONOCEMOS LO BUENO** en todo aquello que nos rodea **AQUÍ Y AHORA.**

AGRADECER es reconocer lo afortunados que somos, y entre las cosas que puedes agradecer están, por ejemplo:

- 
- A woman with her hair in a bun is sitting on a windowsill, looking out at a lush garden. The scene is bathed in a soft, purple-pink light, suggesting either dawn or dusk. The window frame is visible, and several potted plants are on the sill. The overall mood is peaceful and contemplative.
- El agua que sale de la ducha, sin terminarse.
 - La sonrisa de tus seres amados.
 - Una deliciosa comida.
 - El tener la oportunidad de vivir este día.
 - El recibir un gesto de amor de tus familiares.
 - El poder bailar.
 - Tener una conversación interesante.
 - Poder leer un libro.

“No somos seres humanos atravesando una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”

-Pierre Teilhard de Chardin