

## CUIDA DE TUS EMOCIONES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Dra. María J. Zarza, Laura Meliá & Irene Martí  
Psicólogas

¡Hola a todas y todos!

¡Sabemos que es difícil! También estamos confinados estas semanas viviendo experiencias similares de confinamiento y soledad ... tratando de llevarlo lo mejor posible.

Nosotros, como tú, luchamos también contra la tristeza y la frustración. ¡Los psicólogos también lloran! ;-)

¡Pero aquí estamos! y ¡estamos juntos en esto!

La resiliencia (o resistencia) es la capacidad de ser feliz nuevamente después de que algo difícil nos sucede. Desarrollar resistencia es desarrollar la fuerza necesaria para lidiar con una situación dolorosa, para adaptarse y tal vez para doblarse, pero nunca para romperse o dejar de luchar. Vamos a luchar juntos.

¡Día a día!

Por eso queríamos compartir contigo algunas ideas y estrategias que, como equipo de asesoramiento, hemos estado haciendo. Hablando con vosotros hemos recibido una gran lluvia de ideas y estamos pilotando estas estrategias con vosotros en terapia. Algunos de vosotros nos habéis informado de que algunas de estas ideas realmente están funcionando para ayudarles a sentirse mejor estar centrados en lo que es realmente importante y útil. También hemos agregando algunas estrategias más de otras fuentes y expertos en salud emocional. No todo funcionará para cada uno de nosotros, pero esperamos que algunas de estas ideas te sean de utilidad. Aunque...

¡Necesitarás encontrar tu propia fórmula!

## **¡Comienza cada mañana haciendo tu cama!**

Establece una rutina. Pon tu mente a trabajar. Recuerda que la felicidad es una disciplina mental. Necesitamos luchar por ser felices todos los días. La disciplina es una herramienta esencial estos días para sentirte fuerte, productiva/o y orgullosa/o.

Necesitamos tener horarios firmes con hitos claros (incluso si te parecen pequeños). La rutina puede incluir establecer una hora para levantarse, ordenar la habitación y apartamento, ducharse, preparar un desayuno saludable, comer despacio y con consciencia, vestirse como si fueras a salir de casa, estudiar-trabajar y asistir a tus clases online o trabajo, practicar música, hacer ejercicio (flexiones, yoga, baile, etc.), salir a comprar lo necesario (comestibles, medicamentos), leer, hablar con los que te necesitan ... antes de acostarse.

Te recomendamos que establezcas una rutina diaria y te hagas cada día una "lista de tareas" y la pegues en la pared o en un lugar donde puedas verla con frecuencia. También puedes sentirte bien tachando o haciendo una cruz en todas las cosas que has logrado terminar. Eso te hará sentir productiva/o y orgullosa/o.

Aquí hay un video que puede ayudarte (con pasión, disciplina y determinación) para motivarte a hacer estos pequeños deberes rutinarios todos los días.

***Si quieres cambiar el mundo, comienza haciendo tu cama ... ¡y nunca te rindas!***

<https://www.youtube.com/watch?v=TUQDGH8lg2g>

(con subtítulos en español)

## **Pasos básicos para mantenerte saludable**

Usa los cinco dedos de tu mano para verificar diariamente el cuidado personal básico que fortalece tu salud de la siguiente manera:

Paso 1: Nutrición adecuada; y no te olvides de beber suficiente agua.

Paso 2: Dormir bien (entre 7-8 h.)

Paso 3: Ejercicio moderado

Paso 4: Socializa y colabora (¡con las personas adecuadas!)

Paso 5: Alimenta tu espiritualidad y crecimiento personal (Ej. ora, crea arte, mantén el equilibrio, escribe, reflexiona, conéctate con el universo... hay muchas maneras)

## **Utiliza todo tu espacio**

Incluso si vives en un apartamento pequeño, intenta utilizar todo el espacio, cada área para cubrir diferentes necesidades. Te recomendamos, siempre que sea posible, las siguientes estrategias:

### ***Lo que debemos evitar:***

- Evita comer (incluso pequeños snacks) en tu habitación o frente al televisor (o pantallas). Usa la cocina o la sala de estar para estas actividades tanto como sea posible. Esto te obligará a ser disciplinada/o en tu nutrición y te hará caminar y cambiar tus sensaciones a medida que cambias de espacio.

- Evita también usar tu cama para pensar (preocuparte, etc.). Encuentra otra área en la casa para reflexionar profundamente. Quizás en tu habitación, pero no tirado en tu cama. Tu cama debe estar reservada para dormir y descansar (sentimientos de relajación) para evitar el insomnio al asociarla a malas emociones o preocupaciones.

- Evita los ascensores cuando salgas de su apartamento para comprar alimentos, medicamentos, etc., de modo que muevas las piernas todo lo posible y evites las áreas comunes de riesgo de contaminación.

### ***Lo que puede ayudar:***

- Encuentra un lugar (tal vez otra habitación si tienes suficiente espacio) para estudiar, trabajar, hacer ejercicio, ver las noticias, etc.

- Sé creativa/o para usar todo tu espacio en tu casa o apartamento (por ejemplo, balcones, baño, un rincón agradable para meditar, sala de estar, incluso escaleras para hacer ejercicio y estirar las piernas). Si tienes un jardín, utilizado a menudo, te dará energía y buenas sensaciones.

### **¡Mantente conectada/o!**

Cuida a tus seres queridos y ayuda a quienes tengas cerca (o virtualmente disponibles).

¡Ponte en contacto con tus seres queridos, amigos y ¡por qué no! también preocúpate por ayudar a personas que quizás no conozcas tanto, como tus vecinos, etc. Si te cuidas tú, cuidas de los demás. Así que protegiéndote para no enfermarte puedes también ayudar a otros.

Si vives con otras personas, establece algunas rutinas sociales alrededor de las áreas comunes. Las actitudes de colaboración, empatía y respeto mutuo nos ayudarán a mantener nuestra salud y la de los demás y fortalecer nuestras relaciones.

Algunas ideas para socializar en confinamiento son:

- Tener reuniones rutinarias (incluso en línea) con compañeros de cuarto, amigos, familiares...
- Cocinar juntos (sí ... ¡utilizando una pantalla también!)...
- Hacer ejercicio físico juntos (baile, yoga, etc.)
- Almorzar o cenar juntos,
- Encuentra a alguien que tenga dificultades y bríndale tu apoyo.
- Tómate este tiempo para decirles cuánto te importan o para resolver viejos conflictos

¡Ayudar a los demás nos hace sentir bien, conectados, orgullosos y fuertes!

### **¡Naturaleza y aire fresco!**

A menos que tengas un jardín, el confinamiento no nos permite salir a un parque o lugar donde podamos sentir adecuadamente a la madre naturaleza. Pero quizás tengas un bonito balcón, aunque sea pequeño o ventanas amplias. Aquí van algunos trucos:

- Ventila tu habitación y apartamento varias veces al día

- Usa el balcón todo lo que puedas para descansar, leer, disfrutar de un café o simplemente mirar la calle y tomar el sol.
- Disfruta de luz natural directa siempre que sea posible
- Cultiva algunas plantas (puedes cultivar lentejas o frijoles; crecen bastante rápido), riégalas, habla con ellas, encuentra nombres para ellas.
- Reproduce sonidos de la naturaleza (cascada, lluvia, olas, pájaros, etc.)
- Usa trucos para meditar o mantener tu atención presente (consciencia plena) cuando comas o estés en la ducha (por ejemplo, permanece en silencio, cierra los ojos por un momento bajo el agua y concéntrate en tus sensaciones).

### **Mantén una mente positiva (o al menos neutra):**

Es fácil caer en la trampa del pesimismo y el catastrofismo, especialmente en estos tiempos. El cerebro humano lo hace naturalmente como preparación para un futuro difícil y la supervivencia. Pero esto también, en extremo, puede arrastrarte hacia abajo. Puedes argumentar que la situación es realmente mala y que puede empeorar. Y quizás tengas razón; La realidad es difícil tal cual es. Sin embargo, tener una mentalidad atascada en esta negatividad te hará sentir miedo, ansiedad y eventualmente te enfermarás. Nuestro sistema inmune está estrechamente conectado con nuestra mente, y es por eso que se debilita cuando está bajo estrés continuado. Cambiar las percepciones de la negatividad a la neutralidad y de lo neutral a lo positivo es imprescindible para mantenernos fuertes y sanos.

¡Necesitamos de nuestra energía positiva ahora más que nunca!

Aquí hay algunas estrategias para ayudarte a transformar las emociones en positivas (o al menos neutrales):

#### ***Lo que debemos evitar:***

- No veas las noticias una y otra vez. Es bueno estar informado, pero no es necesario informarse constantemente. Demasiadas malas noticias no añadirán nada bueno. Programa cuándo y de dónde (fuente adecuada) encontrarás la información y trata de hacerlo una o dos veces al día como máximo. También puedes considerar tener días de "abstinencia de noticias" para dejar descansar su mente y espíritu del impacto de la situación.
- Evita ver películas dramáticas, violentas o incluso thrillers si sientes que sus contenidos te influirán en la dirección equivocada, alimentar tu mente con emociones oscuras, pensamientos de desesperación y negatividad no te ayudará.
- No dejes que las personas pesimistas te influyan. Establece límites con quienes arrastran tu ánimo hacia abajo.

#### ***Lo que puede ayudar:***

- Encuentra actividades que motiven un buen sentido del humor y actividades motivadoras en las que centrar tu atención. Puedes ver videos, películas, memes, discursos motivadores, TEDx y artículos que sean alentadores y divertidos. El solo hecho de ver o escuchar algunos buenos comediantes y expertos en humor y programas de entretenimiento te hará olvidar

momentáneamente la situación. Necesitamos refrescar nuestra mente de la realidad un poco cada día.

- Concéntrate en situaciones (presentes o futuras) en las que tengas control. Concentrarse en los eventos negativos de estos días y pensar demasiado en un futuro desalentador no te ayudará mucho. Concéntrate en actividades que puedas controlar, como realizar tus responsabilidades diarias, asistir a tus clases online, grabar, editar tus creaciones, hacer la tarea, hablar con los que están sufriendo, etc. Tener sensación de control te hará sentir bien.

- Céntrate en los aspectos positivos del confinamiento. Hay muchos, aunque no lo parezca. Ahora tienes tiempo para hacer las cosas que no pudiste hacer durante tus jornadas largas de trabajo o estudios. Lee o escribe poesía, escribe un diario, cultiva plantas, habla con tu familia, escribe notas de agradecimiento o cartas de amor, pinta, descansa, duerme, cocina con nuevas recetas ... ¡vive con toda intensidad que puedas!

- Cuando hables con los demás y contigo misma/o (diálogo interno), evita usar un lenguaje negativo y catastrófico. Evita usar malas palabras o conceptos extremos (e.g. jamás, nunca, horrible...). Puedes buscar maneras diferentes y más alentadoras de expresar la misma idea. "Las cosas serán más complicadas" es una frase más neutra que decir "La vida jamás será lo mismo"

¡Las palabras importan porque llevan una fuerte carga emocional!

Haz un buen uso de tu sentido del humor cuando hables con los demás y contigo misma/o.

### **¡Llora todo lo que necesites...y luego levántate!**

Llora, pero hazlo para que fluya tu tristeza y para expresar tu dolor y siempre con un límite. El llanto es una expresión emocional natural de sentimientos como tristeza, desesperación, frustración, ira... Como expresión, usar el llanto para liberar esa tensión es bueno y natural. Pero también es bueno ser conscientes de no dejarse llevar por una actitud de pesimismo y pasividad.

¡Vamos! ¡Estamos juntos en esto!

### **Respira hondo y acepta la situación**

Respira profundamente (respiración diafragmática) cuando sientas que la ansiedad se acumula. Inspira por la nariz lentamente (aprox. 4 segundos), reten el aire (aprox. 4-6 segundos) y luego expira por la boca muy...muy lentamente (aprox. 6-8 segundos o más). La sensación tras expirar te hará a sentir más tranquila/o. Aceptar la situación y nuestra falta de control sobre ella también te ayudará a controlar tu ansiedad. Aceptar no significa conformarse, sino entender que aquello que no podemos controlar ni cambiar, como la situación pandémica, está fuera de nuestro control. Pero aquello que sí está bajo nuestro control podemos afrontarlo; como cuidarnos, fortalecernos, y ayudar a otros.

### **¡La regla de oro es no empeorar las cosas!**

Permitirnos deslizarnos lentamente hacia un viaje auto-lesivo es más fácil de lo que pensamos. Fluye de manera cómoda y sencilla, simplemente no haciendo nada más que dejar que las malas emociones nos dominen. Si te encuentras haciendo cosas como pensar demasiado, comer en exceso (o ingerir comida basura o poco saludable), beber alcohol (o usar drogas, incluso medicamentos no recetados) para enfrentarte a la ansiedad, actuar de forma agresiva, rebelde y desobedecer las reglas de confinamiento, crear conflictos (o empeorar los conflictos con tus seres queridos u otros), postergar, etc., debes prestar atención a tu comportamiento,

¡y pararlo cuanto antes!

¡Recuerda que las situaciones difíciles te fortalecen cuando las tomas como un reto para tu crecimiento personal!

***Agradecimientos:***

Queremos agradecer a todos aquellos que están haciendo el esfuerzo de cuidarse, especiales agradecimientos a todos aquellos que se cuidan emocionalmente asistiendo a terapia, y dándonos multitud de ideas y han testado algunas de estas estrategias dándonos su opinión de cómo les han funcionado.

¡Gracias sinceras por darnos tanta fuerza, por inspirarnos y por alentarnos a ser mejores terapeutas!