



EMPIEZA EL DÍA CON EL IAAP: COMO CULTIVAR RESILIENCIA EN MOMENTOS DE CRISIS

¿ Por qué sentimos ansiedad y estrés en estos momentos de crisis por el COVID -19?

Vivimos una situación que nunca antes habíamos vivido, un momento de incertidumbre que no sabemos cuánto durará ni cómo nos afectará. Estamos ante algo nuevo que nos ha cogido desprevenidos. Aunque llevamos poco en esta situación ya hemos visto la magnitud de este problema y como está impactando en todos nosotros a nivel psicológico con la aparición de emociones difíciles como el miedo, la confusión, la ira o la tristeza que nos genera este aislamiento social y que se manifiesta en síntomas de estrés y ansiedad .

El estrés es una respuesta de mente y cuerpo a cualquier evento o estímulo que percibimos como amenazante. Si esta respuesta se mantiene de manera sostenida en el tiempo empezamos a tener síntomas de ansiedad, nerviosismo, inquietud, irritabilidad incluso falta de sueño o dolores de cabeza o tensionales.

Este estrés negativo o distrés hace que liberemos cortisol que va a afectar a nuestro sistema inmune que es el que nos defiende de virus y amenazas y es el que ahora mismo hemos de tener más fuerte.

En estos días, nos encontramos expuestos diariamente a nuevas fuentes de estrés, ¿cuales son algunos de estos nuevos estresores en esta nueva crisis del COVID 19?

- *El aislamiento y su duración,*
- *El teletrabajo y su conciliación con nuestra realidad en casa*
- *El miedo a enfermar o a perder a un ser querido,*
- *La sobreinformación o el no acceder a información adecuada,*
- *Las preocupaciones por el futuro del trabajo, por los estudios de nuestros hijos etc.*

La primera reflexión que hemos de hacer es ser capaces de identificar estos nuevos estresores y preguntarnos si podemos relacionarnos con ellos de otra forma, de manera que no sean una amenaza y generemos una respuesta ante ellos más adaptativa. Recuerda la frase de Jon kabat Zinn:

“ No podemos detener las olas pero podemos aprender a surfearlas”.

Aprendamos a “surfear” este nuevo oleaje que nos ha traído esta crisis. Seamos resilientes, pongamos nuestros mejores recursos para adaptarnos a esta situación de la mejor manera posible. Quizás alguna de las pautas que ahora comparto contigo puedan ayudarte.



¿ Qué podemos hacer para cultivar resiliencia en estos momentos de crisis?

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido de ella. Según el psiquiatra Enrique Rojas, la resiliencia es un mecanismo adaptativo del ser humano que tiene una base genética, pero también mucho de factores ambientales, especialmente dos: el equilibrio personal y las conexiones afectivas.

Las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de serenidad y control frente a los acontecimientos.

Veamos **7 prácticas que nos pueden ayudar a cultivar resiliencia en esta situación:**

1. ACEPTAR LA REALIDAD QUE ESTAMOS VIVIENDO

La aceptación es un estado de la mente que nos hace más libres porque dejamos de luchar contra la realidad y nos pone en disposición de generar alternativas para responder a todo esto con mayor capacidad adaptativa. Cuando miramos esta crisis desde la aceptación nos podemos hacer dos preguntas valiosas:

- ¿ Qué puedo hacer yo para responder de la mejor manera a esta situación?
- ¿ Qué puedo dejar de hacer?

2. AUTOCUIDADO: CUÍDATE PARA PODER CUIDAR A LOS DEMÁS

El equilibrio personal que nos hace más resilientes requiere cuidar 3 dimensiones: cuerpo, mente y espíritu.

Para el cuidado del cuerpo comienza el día dedicando unos minutos matinales a estirar tu cuerpo poniendo tus músculos en forma y relajados y con energía.

Busca algún momento del día para hacer alguna actividad física. Existen aplicaciones y tutoriales en internet que sirven como guía para practicar deporte incluso en espacios reducidos. Las endorfinas y demás hormonas que el organismo segrega al ejercitarse ayudan a reducir los síntomas de la ansiedad y los resultados son puros beneficios: divertirse, evitar los efectos físicos del sedentarismo y mejorar el humor.

Respecto al cuidado de la mente, practicar atención plena, en inglés MINDFULNESS nos puede ayudar. Se trata de entrenar la capacidad de prestar atención de manera intencionada al momento presente, sin juzgar ni reaccionar y enfocando nuestra atención al aquí y al ahora.

Practicar mindfulness te puede ayudar a reducir la ansiedad y a calmar la mente. A través de las prácticas de mindfulness entrenamos llevar nuestra atención al



cuerpo, a las sensaciones de la respiración. Al respirar de forma consciente descubrirás una herramienta infalible para calmar, despertar y equilibrar cuerpo y mente.

Comenzar el día con nuestra mente serena nos puede ayudar a afrontar la jornada con una actitud constructiva y con fortaleza mental. La serenidad de la mente nos ayuda a hacer frente a las contrariedades y adversidades sin caer en la desesperación ni en la impaciencia, en definitiva a responder a las adversidades en lugar de reaccionar a ellas dejándonos arrastrar por emociones difíciles como el miedo o la frustración.

Os propongo comenzar vuestra jornada con una practica de MINDFULNESS que os permita conectar con tu intención para el día y relajar y calmar la mente.

3. PLANIFICA Y ORGANIZA TU DÍA.

En estos días es normal que sintamos estados emocionales de distracción que nos hagan saltar de una tarea a otra con la sensación de perdida de tiempo por lo que la tercera rutina o practica que quiero proponerte es la ORGANIZACIÓN PERSONAL.

Para ello, coge tu agenda o cuaderno de trabajo y anota tus prioridades laborales para hoy, las tareas que hoy quieres hacer siendo realista y anota el tiempo que le vas a destinar a cada una de ellas. Anota también la hora a la que finalizarás tu jornada de trabajo y cúmplelo.

Después de planificar tu tiempo de trabajo define también que vas a hacer en tu TIEMPO DE OCIO.

Utiliza tu tiempo libre para hacer actividades que antes de que todo esto llegase no teníamos tiempo para hacer; cocinar sano, descansar, hacer un poquito de ejercicio físico, estudiar, leer o bien ordenar cosas en casa. También puedes dar respuesta a cuestiones prácticas pendientes de hacer en casa; cumplir por fin con esas cosas pendientes te harán sentir bien y es una forma de que el tiempo pase más rápido y evitar el aburrimiento.

4. CUIDA TU CONCENTRACIÓN.

La cuarta práctica saludable es cuidar nuestra concentración. Cuando estamos concentrados sentimos un mayor bienestar, una mente distraída o errante nos produce más inquietud y desasosiego. “Una mente distraída es una mente infeliz” por ello es importante que cultivemos tener una mente concentrada y esto es tan sencillo como practicar estar presente en lo que estamos haciendo.

“ Atención en tu intención”.

Las interrupciones de los demás o las nuestras propias pueden desconcentrarnos y que esto nos genere frustración y enfado con nosotros o con quienes nos rodean.



Así que quiero proponerte que, en la medida que puedas, hagas espacios de concentración. En técnicas de gestión del tiempo lo llamamos *hacer un time box* o *un pomodoro*. Las condiciones de esta técnica son: hacer una sola tarea, sin interrupciones y en un espacio acotado de tiempo que puedes elegir tú. La sugerencia es que sea entre 25 y 50 minutos.

Después de cada time box abres un espacio a otras tareas que requieren menos concentración como teléfono o correo, o aprovechas para estirarte y pasear. Recuerda no estar más de 50 minutos en posición sentada y quieta delante del ordenador .

¿Y que pasa cuando es mi mente la fuente de distracción?

A veces la desconcentración aparece cuando mi pensamiento se va del presente al futuro activándose el piloto automático en forma de pensamientos de proyección o a veces de preocupación “y si pasa esto” “y si ocurre aquello” o sobre el pasado.. “Debería de haber hecho esto de otra manera” “tendría que haber previsto esto” etc.

Esta forma de funcionar el cerebro se conoce como red neuronal por defecto o piloto automático y mantener nuestro cerebro mucho tiempo en este modo perjudica al sistema inmune. Cuando llevamos nuestra atención a las sensaciones de la respiración en el cuerpo y hacemos una práctica de mindfulness se activa una red neuronal diferente la RED EJECUTIVA CENTRAL que está asociada con una mejora de este sistema.

¿Cómo desactivar el piloto automático?

Cuando te das cuenta de que el piloto automático se ha activado puedes hacer una PAUSA CONSCIENTE, y utilizar **PROA**, que es un método sencillo de mindfulness informal al que puedes recurrir para recuperar el equilibrio y reducir la ansiedad que en ocasiones nos genera el piloto automático.

P= Parar

R = Respirar, tome un par de respiraciones largas y conscientes

O= Observe, qué pienso, que siento, dónde estoy, qué ocurre en mi interior

A= Actúe eligiendo como seguir, elijo volver Aquí y Ahora a conectar con mi intención. Elijo dónde quiero estar.

5. PRACTICA UN ESTADO MENTAL POSITIVO, CULTIVANDO CONFIANZA Y OPTIMISMO

“ La practica hace al monje” así que vamos a practicar una actitud positiva, en lugar de una actitud de queja, crítica o preocupación.

A través de la atención plena podemos tomar conciencia de que podemos escoger donde pongo mi atención, no se trata de engañarnos si no de darle más atención y



practicar más la confianza y la positividad que la queja. Una actitud positiva va a generar emociones positivas que nos ayudarán tener menos respuestas reactivas.

¿Cómo se practica una actitud positiva?

- Poniendo nuestra atención en las cosas que funcionan, o en las que nos hacen sentir bien y que nos conectan con un mayor bienestar.
- Poner un poco de optimismo en nuestra mirada a la realidad.
- Entrenar una atención apreciativa mejorando la percepción que tenemos de lo que nos rodea con más gratitud hacia los que están a nuestro alrededor y apreciando lo bueno que podemos sacar de toda esta experiencia que estamos viviendo.
- Conversando con las personas que tienes a tu alrededor y desarrollando el afecto y la paciencia. Es momento de ser comprensivos y empáticos, no añadamos más problemas con nuestras quejas y con nuestra irritabilidad.

6. REGULA TUS EMOCIONES Y SE PROACTIVO

Cuando te sientas con agobio, tristeza, miedo.. permítelo tenemos que transitar por todas las emociones, siente la emoción con amabilidad, sostenla.. respira en ella.. puedes hacer de nuevo esa pausa consciente PROA.. Y pregúntate *¿Qué necesito en estos momentos?*

Al observar tu pensamiento date cuenta de si hay un pensamiento de preocupación que a lo mejor es recurrente y en ese caso recuerda los **círculos de Covey**, el círculo de preocupación y el círculo de influencia. Dentro del círculo de preocupación, habrá cosas sobre las que no tenemos control de ningún tipo, pues se escapan a nuestro alcance, y otras respecto a las cuales podemos hacer “algo”, este segundo grupo de cosas forma nuestro **círculo de influencia**.

Si elegimos centrarnos en lo que podemos hacer, en nuestro círculo de influencia, generaremos energía proactiva que ampliará este círculo. Si optamos por quedarnos en el círculo de preocupación nos provocará una sensación de impotencia, al poner nuestra energía en lo que no podemos cambiar y desatenderemos los asuntos en los que podemos hacer algo, con lo cual nuestro círculo de influencia se encogerá.

7. Y POR ÚLTIMO RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO/A

Esta crisis también nos pone en contacto con nuestra humanidad compartida, esta interdependencia y este grado de inter-conexión entre nosotros. Además nos recuerda la impermanencia de la vida. Pensábamos que todo estaba bajo nuestro control y esta situación nos ha demostrado que no es así y que todo puede cambiar de forma rápida.

Y desde esta percepción más completa de la vida nos conectamos con valores humanos esenciales en estos momentos como la solidaridad, la bondad y la gratitud y puedo extender mi cuidado al cuidado de otros.



Confiemos en que este desafío al que nos enfrentamos sea una oportunidad que nos permita cultivar bienestar y desde ahí poder aportar calma y serenidad en esta situación.

Magdalena Requena
Psicóloga y Coach
Instructora Mindfulness MBSR

mrequena@itineraweb.net

VIDEOS Y RECURSOS DE APOYO

- **Video de MARIO ALONSO PUIG “ Un mensaje de confianza”**
<https://youtu.be/WgjWmAGuCmY>
- **Niño reflexionando acerca de qué practicas**
<https://www.youtube.com/watch?v=DzL11Kiqkf8>
- **Aplicación para practicar mindfulness: Insight Timer válida para IOS y ANDROID.**
- **Meditaciones guiadas en “Cultivar la mente” de Gonzalo BRitto**
<https://cultivarlamente.com/meditaciones-guiadas/>

Bibliografía

- Alonso Puig, Mario. Tómate un respiro. Mindfulness el arte de mantener la calma en medio de la tempestad. (2017) Editorial Espasa
- Martin Asuero Andrés. Plenamente. Mindfulness o el arte de estar presente. (2015) Editorial Planeta
- Kabat-Zinn, J. Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad, Barcelona, Kairós. —(2007)
- Simón Vicente. Aprender a practicar mindfulness. (2012) Edición Sello Editorial
- Williams Mark y Penman Danny. Mindfulness una guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. (2013) Editorial Paidós