

Afrontamiento psicoludable
ante la alerta sanitaria por el covid-19

UNA AYUDA RÁPIDA PARA ESTAR MÁS CALMADOS

UNED

Facultad
de Psicología

SPA

Servicio de Psicología Aplicada

Nos encontramos en una situación de alerta sanitaria ¿es normal que estemos preocupados?

¡Claro que es normal estar preocupados! las emociones nos ayudan, nos enseñan lo que tenemos que hacer. Pero, aunque sea una respuesta habitual, no es conveniente estar sobrepasados. Las emociones negativas cuando son muy intensas, mantenidas en el tiempo o empiezan a aparecer en situaciones alejadas de las que las originaron pierden su funcionalidad y empiezan a añadir más sufrimiento a una situación ya de por sí difícil. Este sufrimiento añadido es innecesario y lo más probable es que no nos deje ser eficaces. Además, en la situación que estamos viviendo este estado de alta emocionalidad puede concretarse en una alta irritabilidad. La irritabilidad aparece en situaciones adversas y con mucha facilidad se expande más allá del problema que la originó y se dirige a las personas que tenemos más cerca. En esta alerta sanitaria durante la cual las familias van a estar más tiempo juntas en casa, las relaciones se van a resentir si sus miembros están irritados, cuando lo ideal sería que pudieran salir de esta crisis fortalecidos, tras vivir momentos tan graves juntos.

No solo podemos sentir irritabilidad, otras emociones negativas pueden aparecer como el miedo, la intranquilidad, el desasosiego...

¿Hay alguna estrategia que nos pueda ayudar a recuperar la calma?

Yo os propongo practicar una respiración suave. Siendo conscientes de que estáis respirando:

- Al inhalar “sé que estoy inhalando”.
- Al exhalar “sé que estoy exhalando”.

Por lo tanto ¿estamos jugando con la atención?

La atención es clave en este ejercicio. Al realizar esta respiración suave llevamos nuestra atención de nuestros pensamientos a nuestra respiración. Cada uno de nosotros ha de elegir el lugar en el que sentimos la respiración con mayor claridad. Para unos será la nariz, sintiendo el aire entrar fresco en sus fosas nasales y más cálido al salir. Otras personas prefieren o sienten con mayor claridad el movimiento de abdomen, ya sea subiendo y bajando al inhalar y al exhalar o, expandiéndose y contrayéndose según entra y sale el aire de los pulmones. Una vez realizada la elección, mientras realizamos la práctica de la respiración suave tenemos que posar la atención en ese lugar.

Esto es todo lo que tienes que hacer durante unos minutos. No hay que hacer nada más, ni nada menos.

¿Y si vienen pensamientos?

Los pensamientos vendrán. El objetivo no es una mente vacía de pensamientos, eso es casi imposible. El objetivo es no dejarse arrastrar por el pensamiento. Es como ir al supermercado donde hay mucha gente hablando, pero no intentamos que se callen, no les gritamos silencio, no nos enfadamos si siguen hablando, aunque no seguimos su conversación, estamos a nuestra compra. Algo así es lo que tenemos que hacer cuando

realicemos la práctica de la respiración suave. Sabemos que tenemos un pensamiento, pero lo dejamos pasar, no nos aferramos a lo que nos dice, lo dejamos fluir, que venga y se vaya, como pasan las nubes en el cielo, como van y vienen las olas del mar.

¿Qué más podemos hacer si vienen preocupaciones y o recuerdos pasados?

Algunos autores, como Stephen Wolinsky, proponen que **nos demos cuenta** del pensamiento en cuanto aparezca en nuestra consciencia o al menos, lo antes posible y que, por ejemplo, **le demos un nombre** abreviado, y nos digamos algo así como “estoy pensando en el coronavirus”, “estoy pensando en mi trabajo parado”, “estoy pensando en mi familia” ... A continuación, haremos **un pequeño ejercicio de imaginación** y lo llevemos **al cajón correspondiente de un archivador** y allí lo dejemos mientras dure la práctica. Podemos llevarlo dónde queramos: a un archivo del ordenador o al fondo del mar. Lo importante es que nos vayamos dando cuenta de nuestro pensamiento nada más surgir y que, voluntariamente **decidamos no seguirlo**. Así, estamos educando a nuestra mente. Adquirimos una mayor libertad sobre la tiranía del pensamiento, vamos siendo conscientes de que **el pensamiento es tan solo un pensamiento**, es un producto de nuestra mente, no es el reflejo de la realidad, vamos aprendiendo a no seguir los pensamientos que no son productivos y además, causan dolor.

Pero está práctica ¿también tiene un efecto fisiológico?

Desde luego. La respiración suave actúa sobre el sistema autónomo, tan relacionado con las emociones. Cada emoción tiene su tipo de respiración, hay una respiración en la calma, en la alegría, una en el miedo, otra en la agresividad y desde luego una para la pena. Además, y esto es ahora lo importante, **respirar según el patrón de una emoción nos lleva a esa emoción, así, una respiración suave nos lleva a la calma.**

La respiración suave regula todos los sistemas corporales, el sistema digestivo, el propio sistema respiratorio, el cardiovascular y también, aunque, más a largo plazo, también actúa sobre el sistema inmunológico. Equilibrar el sistema cardiaco es muy importante, hoy sabemos que cuando nuestro corazón late según un ritmo coherente beneficia a todo el organismo. La respiración suave no es solo una herramienta psicológica es también una herramienta corporal.

¿Puedes juntar todo esto en un único ejercicio?

Es una buena idea, así queda más claro.

Conviene realizar esta práctica varias veces al día, durante unos minutos, y una de las veces podemos hacerla más larga, unos diez minutos o el tiempo que estemos cómodos.

Las prácticas largas las podemos realizar tumbados, las cortas las podemos hacer también sentados. Si no lo hacemos tumbados, hay que mantener una postura en la que tanto las cervicales como las lumbares estén cuidadas, esto es utilizando una almohada no muy alta y poniendo unos cojines debajo de las corvas de las rodillas. Si lo hacemos sentados, lo mejor es utilizar una silla, asegurándonos de que los pies lleguen al suelo y queden bien apoyados. Así, si nos sentamos al borde de la silla veremos como la espalda

se yergue sola, el cuello tiene que estar recto para permitir una buena entrada de aire, tenemos que cuidar que la barbilla no esté ni levantada ni tocando el pecho; tiene que caer un poco, hasta el lugar que nos sintamos cómodos. Los brazos caen sobre los muslos. Una vez adquirida la postura, llevamos toda nuestra atención a la respiración, al punto que hemos elegido para posar la atención y, seguimos nuestras inhalaciones y exhalaciones. Si llega un pensamiento, sabemos que ha llegado un pensamiento, si podemos lo dejamos pasar, aunque también podemos optar por nombrarlo y llevarlo al lugar que, elegido, a continuación, seguimos respirando suavemente, sabiendo que estamos respirando...

Al acabar nuestros minutos de prácticas nos sentiremos más calmados, con la mente más lúcida, con más fuerza para ocuparnos de los problemas diarios que puedan acarrearos el momento sanitario que estamos viviendo.