

FACE COVID

Como Afrontar el Estrés por la Crisis del COVID

Por RUSS HARRIS, 2020

“FACE COVID” es un conjunto de pasos prácticos para responder de manera efectiva a la crisis del COVID, utilizando los principios de las intervenciones de aceptación y compromiso (ACT). Aquí hay un resumen rápido de los pasos clave, y en las páginas que siguen los exploraremos a fondo:

F = Focalízate en lo que tienes bajo control

A = Atiende y Reconoce tus pensamientos y sentimientos

C = Conecta con tu cuerpo

E = “Engánchate” a lo que estás haciendo

C = Conductas comprometidas con lo que te importa

O = Oriéntate hacia el “estar dispuesto”

V = Valores

I = Identifica recursos

D = Desinféctate y guarda la distancia

Vamos a explorarlos, uno a uno:

F = Focalízate en lo que tienes bajo control

La crisis del COVID puede afectarnos de muchas maneras diferentes: física, emocional, económica, social y psicológica. Todos nosotros estamos (enfrentando los desafíos muy reales de una enfermedad grave generalizada y la dificultad de los sistemas de salud para enfrentarla, la interrupción social y comunitaria, las consecuencias económicas y los problemas financieros, los obstáculos y las interrupciones en muchos aspectos de la vida. ... Y la lista continúa.

Y cuando enfrentamos una crisis de cualquier tipo, el miedo y la ansiedad son inevitables; son respuestas normales y naturales a situaciones desafiantes infundidas de peligro e incertidumbre. Es muy fácil perderse en preocuparse y reflexionar sobre todo tipo de cosas que están fuera de nuestro control: lo que podría suceder en el futuro; cómo el virus podría afectarte, a tus seres queridos, a tu comunidad, a tu país o al mundo, y qué sucederá entonces, y así sucesivamente. Y aunque es completamente natural que nos perdamos en tales

preocupaciones, no es útil ni de ayuda. De hecho, cuanto más nos centremos en lo que no está bajo nuestro control, más indefensos o ansiosos nos sentiremos.

Entonces, lo más útil que cualquiera puede hacer en cualquier tipo de crisis, relacionada con el COVID o de otra manera, es: atender a lo que está bajo nuestro control.

No puedes controlar lo que sucede en el futuro. No puedes controlar el COVID ni la economía mundial ni la forma en que tu gobierno maneja todo este sórdido desastre. Y no puedes controlar mágicamente tus sentimientos, eliminando todo ese miedo y ansiedad perfectamente naturales. Pero puedes controlar lo que haces, aquí y ahora. Y eso importa.

Porque lo que haces, aquí y ahora, puede marcar una gran diferencia para ti y para cualquier persona que viva contigo, y una diferencia significativa para la comunidad que te rodea.

La realidad es que todos tenemos mucho más control sobre nuestro comportamiento que sobre nuestros pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, nuestro objetivo número uno es tomar el control de nuestro comportamiento, aquí y ahora, para responder de manera efectiva a esta crisis.

Esto implica tratar con nuestro mundo interior, todos nuestros pensamientos y sentimientos difíciles, y nuestro mundo exterior, todos los problemas reales que enfrentamos. ¿Cómo hacemos esto? Bueno, cuando estalla una gran tormenta, los barcos en el puerto echan el ancla, porque si no lo hacen, serán arrastrados al mar. Y, por supuesto, dejar caer el ancla no hace que la tormenta se vaya (las anclas no pueden controlar el clima), pero puede mantener un bote estable en el puerto, hasta que la tormenta pase a su debido tiempo.

Del mismo modo, en una crisis en curso, todos vamos a experimentar "tormentas emocionales": pensamientos inútiles girando dentro de nuestra cabeza y sentimientos dolorosos girando alrededor de nuestro cuerpo. Y si somos arrastrados por esa tormenta dentro de nosotros, no hay nada efectivo que podamos hacer. Entonces, el primer paso práctico es 'soltar el ancla', usando la fórmula simple de ACE:

A = Atiende y Reconoce tus pensamientos y sentimientos

C = Conecta con tu cuerpo

E = "Engánchate" a lo que estás haciendo

Sigamos con la exploración:

A = Atiende y Reconoce tus pensamientos y sentimientos

Silenciosa y amablemente, reconoce lo que está "apareciendo" dentro de ti: pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, sensaciones, impulsos. Toma la postura de un científico curioso, observando lo que sucede en tu mundo interior. A medida que haces esto, a menudo es útil poner esto en palabras y silenciosamente decirse a sí mismo/a algo como "Estoy notando ansiedad", "Aquí hay dolor", o "Mi mente está preocupándose" o "Estoy teniendo un problema". sentimiento de tristeza "o" Estoy pensando en enfermarme ".

Y mientras continúas reconociendo tus pensamientos y sentimientos, también ...

C = Conecta con tu cuerpo

Regresa y conéctate con tu cuerpo físico. Encuentra tu propia forma de hacer esto. Puede probar algunos o todos los siguientes, o mejor aún, encontrar sus propios métodos:

- Empuje lentamente los pies contra el piso. Nota tu contacto con la realidad.
- Endereza lentamente la espalda y la columna vertebral; estés sentado/a, o de pie.
- Presiona lentamente las yemas de los dedos
- Estira lentamente los brazos o el cuello, encogiéndose de hombros.
- Respira lenta y agradablemente. Encuentra el ritmo que te resulta agradable

Nota: no estás tratando de alejarte, escapar, evitar o distraerte de lo que está sucediendo en tu mundo interior. El objetivo es permanecer consciente de tus pensamientos y sentimientos, continuar reconociendo su presencia ... y al mismo tiempo, volver a conectarse con tu cuerpo y moverlo activamente. ¿Por qué? Para que puedas obtener el mayor control posible sobre tus acciones físicas, aunque no puedas controlar tus sentimientos. (Recuerda, F = Focalízate en lo que está bajo tu control)

Y a medida que reconoces tus pensamientos y sentimientos, y vuelves a tu cuerpo, también ...

E = “Engánchate” en lo que estás haciendo

Conecta con dónde te encuentras y vuelve a centrar tu atención en la actividad que estás realizando.

Encuentra tu propia forma de hacer esto. Puedes probar algunas o todas de las siguientes sugerencias, o mejor aún, encontrar tus propios métodos:

- Mira alrededor de la habitación y observa 5 cosas que puede ver.
- Observa 3 o 4 cosas que puedas escuchar.
- Observa lo que puedes oler, saborear o sentir en la nariz y la boca.
- Observa lo que estás haciendo.
- Finalice el ejercicio prestando toda su atención a la tarea o actividad en cuestión. (Y si no tiene ninguna actividad significativa que hacer, consulte los siguientes 3 pasos).

Idealmente, ejecuta el ciclo ACE lentamente 3 o 4 veces, para convertirlo en un ejercicio de 2 a 3 minutos.

Si lo deseas, para ayudarte a entender esto, puedes descargar algunas grabaciones de audio gratuitas de ejercicios de "anclaje", que varían en duración. Puedes escucharlos y usarlos como guía para ayudarte a desarrollar esta habilidad. Puedes descargarlos o escucharlos desde estas páginas web:

Inglés (del original): <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

Español: <https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness/>; y también: <https://quietud.org/audios/>

NOTA: Mantén presente y no omitas la A de ACE; Es muy importante seguir reconociendo los pensamientos y sentimientos presentes, especialmente si son difíciles o incómodos. Si omites la A, este ejercicio se convertirá en una técnica de distracción, y no es lo que se busca.

“Echar el ancla” es una habilidad muy útil. Puedes usarlo para:

- Manejar pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, impulsos y sensaciones difíciles de manera más efectiva
- Apagar el piloto automático y participar en la vida
- Tomar tierra y estabilizarse en situaciones difíciles; alterar la rumia, la obsesión y la preocupación inútil
- Enfocar tu atención en la tarea o actividad que está haciendo.

Cuanto mejor te anclas en el aquí y ahora, más control tienes sobre tus acciones, lo que hace que sea mucho más fácil seguir los siguientes pasos: COVID

C = Conductas comprometidas con lo que te importa

La acción comprometida significa acción efectiva, guiada por tus valores fundamentales; la acción que llevas a cabo porque es realmente importante para ti; la acción que realizas incluso si trae pensamientos y sentimientos difíciles.

Una vez que hayas “echado el ancla” utilizando la fórmula ACE, tendrás mucho control sobre tus acciones, por lo que esto hace que sea más fácil hacer las cosas que realmente importan. Eso incluye también todas esas medidas de protección contra el COVID: Lavado frecuente de manos, distanciamiento social físico, etc.

Pero además de tener más control de tus acciones, considera:

- ¿Cuáles son las formas simples de cuidarte a sí mismo/a, aquellos con quienes vive y aquellos a los que puede ayudar de manera realista?
- ¿Qué tipo de actos de cuidado y apoyo puedes hacer?
- ¿Puedes decir algunas palabras amables a alguien en apuros, en persona o mediante una llamada telefónica o un mensaje de texto?
- ¿Puedes ayudar a alguien con una tarea u obligación, cocinar una comida, tomar la mano de alguien o jugar un juego con un niño pequeño?
- ¿Puedes consolar y calmar a alguien que está enfermo?
- ¿O en el caso más grave, cuidarlos y acceder a la asistencia médica disponible?

Y si pasas mucho más tiempo en casa, a través del aislamiento personal o la cuarentena, o el distanciamiento social físico, ¿cuáles son las formas más efectivas de pasar ese tiempo? Es posible que te puedas plantear el ejercicio físico para mantenerte en forma, cocinar alimentos saludables y/o realizar actividades significativas solo o con otras personas. Y si estás familiarizado con la intervención de aceptación y compromiso u otros enfoques basados en la atención plena, ¿cómo puedes practicar activamente algunas de esas habilidades de atención plena?

Repetidamente durante todo el día, pregúntate: "¿Qué puedo hacer en este momento, por pequeño que sea, que mejore la vida para mí o para otras personas con las que vivo o para las personas de mi comunidad?" y participar plenamente en ello.

O = Oriéntate hacia el “estar dispuesto”

Abrirse o “estar dispuesto” significa dejar espacio para los sentimientos difíciles y ser amable contigo mismo. Los sentimientos difíciles seguirán apareciendo a medida que se desarrolle esta crisis: miedo, ansiedad, ira, tristeza, culpa, soledad, frustración, confusión y muchos más. No podemos evitar que surjan; son reacciones normales. Pero podemos abrirnos y dejarles espacio: Reconocer que son normales, permitirles estar allí (aunque duelan) y tratarnos amablemente.

Recuerda, la amabilidad contigo mismo/a y con tu malestar, es esencial si deseas hacer frente a esta crisis, especialmente si tienes un rol de cuidador. Si alguna vez has volado en un avión, has escuchado este mensaje: "En caso de emergencia, póngase su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás". Bueno, la auto-amabilidad es tu propia máscara de oxígeno; si necesitas cuidar a los demás, lo harás mucho mejor si también te cuidas bien.

Entonces pregúntate: 'Si alguien a quien amara estuviera pasando por esta experiencia, sintiendo lo que estoy sintiendo; si quisiera ser amable y atento/a a ellos, ¿cómo los trataría? ¿Cómo me comportaría? ¿Qué podría decir o hacer?'... Entonces intenta tratarte de la misma forma.

V = Valores

La acción comprometida debe guiarse por tus valores fundamentales:

- ¿Qué quiere defender ante esta crisis?
- ¿Qué tipo de persona quieres ser a medida que pasas por esto?
- ¿Cómo quieres tratarte a ti mismo y a los demás?

Tus valores pueden incluir amor, respeto, humor, paciencia, coraje, honestidad, cuidado, apertura, amabilidad ... o muchos otros. Busca formas de "espolvorear" estos valores en tu día. Permítales guiar y motivar tu acción comprometida.

Por supuesto, a medida que se desarrolle esta crisis, habrá todo tipo de obstáculos en tu vida; objetivos que no puedes lograr, cosas que no puedes hacer, problemas para los que no hay soluciones simples. Pero aún puedes vivir tus valores en una miríada de formas diferentes, incluso frente a todos esos desafíos.

Especialmente regresa a tus valores de amabilidad y cuidado. Considera:

- ¿Cuáles son las formas amables y afectuosas en que puedes tratarte mientras pasas por esto?
- ¿Qué palabras amables puedes decirte a ti mismo, acciones amables que puedes hacer por ti mismo?
- ¿De qué maneras amables puedes tratar a otros que sufren?
- ¿Cuáles son formas amables y afectuosas de contribuir al bienestar de su comunidad?
- ¿Qué puede decir y hacer que le permita mirar hacia atrás en los próximos años y sentirse orgulloso de su respuesta?

I = Identifica recursos

Identifica recursos para ayuda, asistencia, apoyo y asesoramiento. Esto incluye amigos, familiares, vecinos, profesionales de la salud, servicios de emergencia. Y asegúrate de conocer los números de teléfono de la línea de ayuda de emergencia, incluida la ayuda psicológica si es necesario. También comunícate con tus redes sociales. Y si puedes ofrecer apoyo a otros, házselo saber; puedes ser un recurso para otras personas, como ellos pueden serlo para ti.

Un aspecto muy importante de este proceso consiste en encontrar una fuente confiable y veraz de información para actualizaciones sobre la crisis y pautas para responder a ella. Usa esta información para desarrollar tus propios recursos: planes de acción para protegerte y proteger a los demás, y para prepararte con anticipación para la cuarentena o la evolución de la crisis.

D = Desinféctate y guarda la distancia

Estoy seguro de que ya lo sabes, pero vale la pena repetirlo: desinfecta tus manos regularmente y practica tanto distanciamiento social físico como sea realista y posible, para el bien de tu comunidad. Y recuerda, estamos hablando de distanciamiento físico, no de distanciamiento emocional. Este es un aspecto importante de la acción comprometida, así que alinéalo profundamente con tus valores; Reconoce que estas son acciones verdaderamente coherentes con ellos.

En Resumen

Una y otra y otra vez, a medida que los problemas se acumulan en el mundo que nos rodea y las tormentas emocionales se desatan en el mundo que hay dentro de ti, vuelve a los pasos de FACE COVID:

Espero que haya algo útil aquí para ti; y siéntete libre de compartir esto con otras personas si crees que puede resultarle útil.

Estos son tiempos locos, difíciles y aterradores, así que trátate amablemente. Y recuerda las palabras de Winston Churchill: *"Cuando estés pasando por el infierno, sigue adelante"*.

Russ Harris, 2020

Traducción y adaptación: Enrique Parada