

RECURSOS Y HABILIDADES

JOSÉ RAMÓN MORENO MIRANDA

COVID-19

PSICÓLOGO SANITARIO COLEGIADO P-02228
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DEL LENGUAJE
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES
PROFESOR HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA
COACH INTERNATIONAL COACH FEDERATION
CERTIFICADO EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

CÓMO ESTAR MÁS TRAQUILO



¿ES NORMAL QUÉ ESTEMOS PREOCUPADOS POR LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO?

La respuesta es sí. Las emociones son procesos psicológicos que te van a permitir adaptarte a esta nueva situación y te ayudarán a focalizar la atención en lo importante. Pero, aunque sea una respuesta automática y habitual, no es conveniente estar sobrepasados por ellas.

Las emociones negativas cuando son muy intensas, se mantienen 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 psicológico añadido es innecesario y lo más probable es que no nos deje ser eficaces. Por otra parte, en la situación que estamos viviendo este estado de alta emocionalidad puede transformarse en una alta irritabilidad.



Además de la irritabilidad, otras emociones negativas pueden aparecer como el miedo, la ansiedad, la tristeza, el desasosiego...

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

Céntrate en tu respiración. Con ello vas a centrar tu atención en el aquí y ahora. Trata de inhalar aire de forma suave contando 1, 2 y 3, mientras visualizas cómo el aire entra en la nariz y comienza a bajar hacia los pulmones y éstos se hinchan. Sigue contando 4, 5 y 6 manteniendo el aire en los pulmones. Finalmente, cuenta 7, 8 y 9 mientras exhalas el aire. Dicha actividad deberás realizarla durante 10 minutos. Lo importante es centrar la atención en la respiración. Si aparecen pensamientos durante la tarea, trata de focalizar la atención de nuevo en la respiración. El objetivo de esta actividad es centrar la atención en nuestra respiración y no en los pensamientos negativos.

Las prácticas de más duración (aproximadamente 10 minutos) las puedes realizar tumbado, las más cortas (aproximadamente 5 minutos) las puedes hacer sentado. Si no las haces tumbado, debes mantener una postura en la que tanto las cervicales como las lumbares estén cuidadas, por ejemplo, utilizando una almohada y poniendo unos cojines debajo de las corvas de las rodillas. Si lo haces sentado, lo mejor es utilizar una silla, asegurándote de que los pies lleguen al suelo y queden bien apoyados. Así, si te sientas al borde de la silla veras como la espalda se yergue sola. El cuello tiene que estar recto para permitir una buena entrada de aire y coloca los brazos sobre los muslos. La barbilla no debe estar ni levantada ni tocando el pecho; dejala caer un poco, hasta que te sientas cómodo. Una vez adquirida la postura, focaliza toda tu atención en la respiración y, sigue con tus inhalaciones y exhalaciones. Si aparece un pensamiento, se consciente de ello e intenta dejarlo pasar no prestándole atención, aunque también puedes optar por nombrarlo y llevarlo al lugar que hayas elegido (aspecto desarrollado en la página 2), a continuación, seguimos respirando suavemente, sabiendo que estamos respirando...

Al acabar el ejercicio te sentirás más calmado, con la mente más lúcida y con más fuerza para ocuparte de los problemas diarios ocasionados por esta situación.

RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

La irritabilidad aparece en situaciones adversas, expandiéndose más allá del problema que la originó y proyectándola a las personas que tenemos más cerca. En esta alerta sanitaria, las familias van a estar más tiempo juntas en casa, por lo que las relaciones se van a resentir si sus miembros están irritados. Lo ideal sería salir de esta crisis fortalecidos, tras vivir esta situación de incertidumbre juntos.

Coronavirus (COVID-19)

Atención
Psicológica



Llama al 900 112 061

canariasaludable.org

Servicio
Canario de la Salud

Gobierno
de Canarias

RECURSOS Y HABILIDADES

JOSÉ RAMÓN MORENO MIRANDA

COVID-19

PSICÓLOGO SANITARIO COLEGIADO P-02228
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DEL LENGUAJE
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES
PROFESOR HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA
COACH INTERNATIONAL COACH FEDERATION
CERTIFICADO EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

CÓMO ESTAR MÁS TRAQUILOS



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

¿ESTÁS PRÁCTICAS QUE SE CENTRAN EN LA RESPIRACIÓN TIENEN EFECTOS FISIOLÓGICOS?

Desde luego, la respiración suave actúa sobre el sistema nervioso autónomo, muy relacionado con las emociones. Cada emoción tiene su tipo de respiración, hay una respiración en la calma, en la alegría, en el miedo, 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 el sistema inmunológico, éste último a más largo plazo. Equilibrar el sistema cardíaco 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.



Los pensamientos vendrán, no buscamos la ausencia de pensamientos (eso es casi imposible). El objetivo es no dejarse arrastrar por esos pensamientos.

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

Atención plena. Céntrate en hacer una actividad. Por ejemplo, cocinar, hacerte un café aromático, regar las plantas, leer un libro, lavar el coche... Procura hacer algo que te agrade. Si te vienen pensamientos negativos, trata de hablar con alguien sobre la actividad que estás realizando y ponte como objetivo hacerla mejor. Si estás sólo habla contigo mismo a través de tus pensamientos y cuéntate lo que estás haciendo. También puedes hablar con tu mascota o hablarle a tus plantas que son seres vivos (el objetivo es que no te sientas solo). La atención plena nos permite lograr cierto grado de calma, claridad y felicidad.

La atención plena es la habilidad que nos permite centrar de nuevo la atención por mucho que se extravíe.

¿Qué más podemos hacer si vienen preocupaciones o pensamientos recurrentes negativos?

Tienes que darte cuenta de tus pensamientos desde que aparezcan en tu consciencia, o al menos lo antes posible, luego debes de darle un nombre o título abreviado a dichos pensamientos. Por ejemplo, decir algo así como: "estoy pensando en el coronavirus", "estoy pensando en mi trabajo", "estoy pensando en mi familia"

A continuación, haremos un pequeño ejercicio de imaginación y llevaremos ese título o nombre a un lugar determinado y allí lo dejaremos o mientras dure la práctica. Puedes llevarlo donde quieras: a un archivo del ordenador o al fondo del mar. Lo importante es que te seas consciente de tu pensamiento nada más surgir y que, voluntariamente decidas no seguirlo. Así, estás educando a tu mente.

De esta manera adquieres una mayor libertad sobre la tiranía de los pensamientos, vas siendo consciente de que el pensamiento es tan solo eso, un pensamiento, es un producto de nuestra mente, no es el reflejo de la realidad. De esta forma irás aprendiendo a no seguir los pensamientos que no son productivos y además, causan desesperanza, miedo, ansiedad o tristeza.

Los pensamientos son útiles cuando te permiten sentirte bien y motivado para hacer cosas que influyan en tu bienestar psicológico y físico. Lo demás sobra.