

Cuidémonos. Diez consejos para afrontar la crisis del coronavirus.

Durante el tiempo que dura la pandemia del coronavirus y también para saber gestionar otros momentos de crisis, vale la pena aprender a cuidarnos tanto emocional como físicamente, para prevenir y regular los síntomas de estrés.

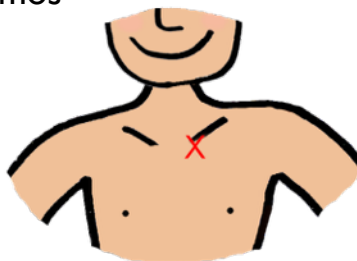
Para tomar medidas preventivas y tolerar la incertidumbre, es bueno estar informado de la manera más objetiva posible pero, con frecuencia, el volumen de imágenes e información que nos llega por todos los medios, nos hace vivir en un estado de alerta permanente, no nos ayuda a estar en las mejores condiciones para afrontarlo.

Es importante cuidarnos, para mantener el equilibrio personal y colectivo.

A continuación, se explican brevemente 10 recursos procedentes de la Psicología Positiva, Mindfulness, Coaching Salud ® y otras disciplinas, que nos pueden ser de utilidad.



1. **RESPIRA.** Parar y hacer algunas respiraciones conscientes, nos hace estar en el momento presente y recuperar la calma. No es necesario forzar el modo en el que respiramos, solo escuchar nuestra respiración unas 3 veces, notaremos el efecto. Ayuda a la concentración, a poner atención dónde la estamos sintiendo con mayor intensidad (nariz, boca, pecho, vientre...)
2. **CENTRARSE EN EL CUERPO.** Escucharlo. Hacer un repaso consciente de las sensaciones que notamos en las diferentes partes del cuerpo, nos tranquiliza. Empezamos por los pies y, mentalmente, ir subiendo hasta acabar en la cara y la cabeza. No es necesaria una postura especial, tan solo ser conscientes de lo que sentimos (calor, frío, hormigueo, tensión...)
3. **POSTURA DE DIGNIDAD.** Cuando estamos preocupados, tendemos a encoger nuestro cuerpo. Cambiar la postura y adoptar una más erguida, nos hace sentir empoderados. Podemos realizar este ejercicio sentados o de pie, al menos durante dos minutos.
4. **“TAPPING”.** Aplicarse unos golpecitos con 3-4 dedos en un punto de acupuntura de la clavícula (ver dibujo), durante unos minutos, sirve para disminuir la angustia de manera rápida. Por ejemplo, cuando la sentimos provocada por alguna imagen o información que vemos.



5. PRACTICAR LA GRATITUD. Hay estudios que avalan que las personas agradecidas se sienten mejor que aquellas que no lo son tanto. Encontrar un mínimo de 3 motivos por los cuales estamos agradecidos cada día, nos hace sentir mejor y, al mismo tiempo, contribuimos a una sociedad más amable.

6. ABRAZOS Y GESTOS. Esta práctica incrementa la secreción de la hormona oxitocina (la hormona de la ternura) y disminuye el cortisol (la hormona del estrés). Si en estos momentos no podemos abrazar a los demás, por el riesgo de contagio, abrazarnos a nosotros mismos también nos proporciona bienestar.

7. GESTIONAR LAS EMOCIONES. Prestar atención a nuestras emociones: ponerles nombre, localizar en qué parte del cuerpo las sentimos y que pensamientos las acompañan, nos ayuda a disminuir su intensidad. Es importante compartirlas.

8. RECONOCIMIENTO. Es una de las necesidades del ser humano. Hemos de reconocer a los demás y a nosotros mismos, por todos los esfuerzos que ya estamos haciendo y, también, las cualidades y acciones que ponemos al servicio de los demás.

9. PENSAR DIFERENTE. Ante circunstancias difíciles, practicar un cambio de perspectiva nos puede hacer ver la situación menos negra y recuperar la esperanza. Ver el vaso por la parte llena y no por la vacía. En definitiva, ser más positivos y utilizar el humor.

10. ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Cuidar la alimentación y, si ahora no podemos salir del confinamiento, podemos practicar ejercicio en casa: yoga, meditación... Sobre todo, dedicar tiempo a lo que nos gusta o aprovechar para aprender algo nuevo, nos servirá para mantener la mente y el cuerpo en las mejores condiciones posibles, para hacer frente a los tiempos de incertidumbre que estamos viviendo.

¿Cuándo y cómo practicar?

Es aconsejable practicar algunos de los puntos de este decálogo, como mínimo, a diario. El orden no importa, pero siempre es mejor empezar por la respiración consciente, como preparación previa, antes de realizar los otros. Podemos dedicar unos minutos, o algo más, y realizar la práctica diaria para estar fuertes en el día a día y para cuando se presenten momentos más difíciles o situaciones adversas.



Idea y realización:

Jaci Molins Roca y Eva Molins Roca



coachingsalut
evacutpaper

www.coachingsalut.com