

Bienestar Psicológico

Guía de autocuidado



¿Por qué esta guía?

Estamos viviendo unos momentos excepcionales y de incertidumbre e inevitablemente eso nos afecta. Por eso hemos elaborado esta guía, para ayudar a gestionar los pensamientos y las emociones que puedan ir surgiendo y facilitarnos llevar esta situación lo mejor posible



¿En qué consiste?

objetivo principal sea el AUTOCUIDADO.

La primera parte explica cómo funciona nuestra mente y cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones. Es importante leerlo, ya que así nos será más fácil normalizar lo que nos pasa, y ese es el primer paso para poder gestionarlo. Después se os facilitarán algunas herramientas prácticas. Son herramientas basadas en el mindfulness, la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Psicología Cognitiva...
Os invitamos a ponerlas en práctica. Buscar momentos en el día en los que vuestro

No podemos controlar la sucesión de acontecimientos externos, pero si que está en nuestras manos cuidarnos en la medida de lo posible... así que vamos a ello



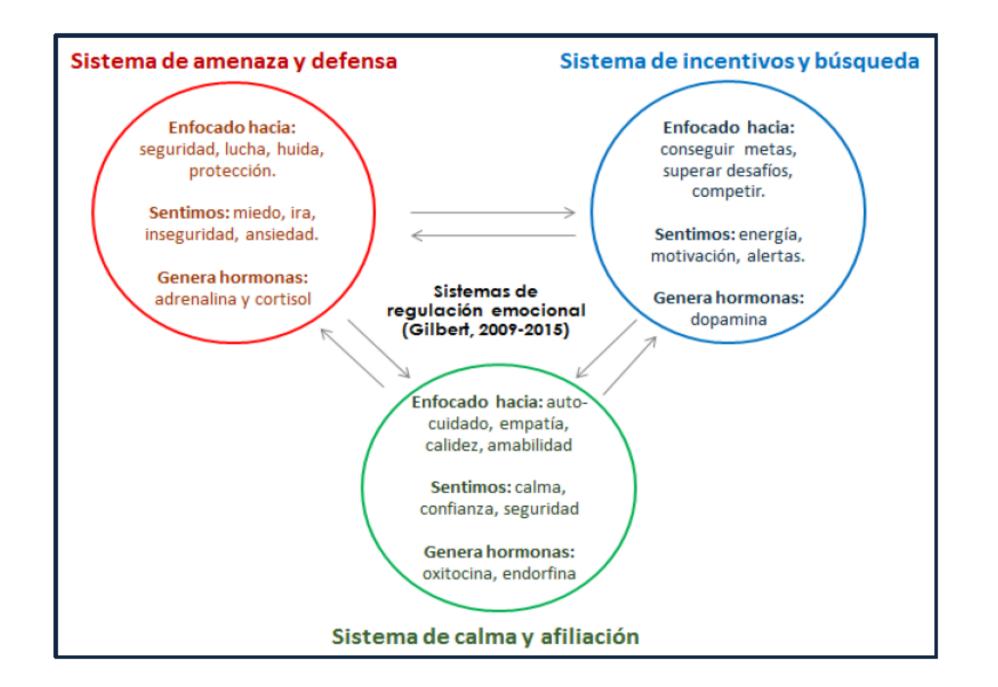
¿CÓMO REGULAMOS LAS EMOCIONES?

Este es un modelo que explica muy claramente cómo funcionamos a nivel emocional.

Paul Guilbert afirma que nuestro cerebro tiene varios sistemas de regulación emocional.

El primero es el **sistema de alarma.** Es el sistema más básico, el de "supervivencia". Nos ha sido muy útil como especie, ya que se activa cuando detecta peligros. Es un sistema de acción reacción, automático.

Como dice la neuropsicología "la mente es una máquina de memoria y predicción". Va acumulando información y experiencias para poder anticipar peligros. Por eso, este sistema se activa incluso cuando la amenaza no está realmente presente…solo con pensar en ella.







La vía cerebral que usa es también primitiva, y es corta, procesa la información de forma automática (a través de la amígdala y otras áreas). Es una vía de acción - reacción, y cuando se activa, es el que se impone, ya que, como hemos visto, es el que nos ha permitido sobrevivir como especie. El tipo de emociones que desencadena son la ansiedad, el miedo, la ira... y estas emociones tienen un fuerte impacto en nuestro organismo, preparándolo para dar las respuestas básicas para las que estamos programados como especie: lucha, huída o bloqueo...

Su desactivación es difícil, ya que se encarga de protegernos y siempre está alerta. Pero hay algo importante... Se desactiva cuando los otros sistemas están en marcha

¡Importante a tener en cuenta!

Este sistema de alarma potencia además ciertas características del funcionamiento de nuestra mente que también nos viene de especie:

- Focalización en lo negativo: la mente se fija en lo negativo, y no tiene en cuenta o minimiza los aspectos positivos. ¿Por qué lo hace? De nuevo por que eso le ha servido para sobrevivir...Ahora lo importante a prestar atención es lo peligroso (sea un peligro real o no) lo demás sobra...
- Tendencia a hacer viajes al pasado y al futuro...cuando miro al pasado también me focalizo en lo negativo..."cualquier tiempo pasado fue mejor..." o en forma de reproches y culpabilidad sobre lo que hice o dejé de hacer. Y en ese viaje al pasado rozo la desesperanza la tristeza y en los viajes al futuro la incertidumbre y la ansiedad...



Sistema de motivación y logro o de búsqueda de recursos

Este es el sistema que se activa cuando buscamos satisfacer nuestras necesidades y deseos, ya sean estos materiales o no. Cuando nos fijamos metas y objetivos, proporcionándonos la energía para actua. Se retroalimenta del bienestar que vamos experimentando a medida que los vamos alcanzando.

Estas emociones que se van generando desde este sistema neutralizan las que se producen desde el sistema de alarma.

A veces, también puede ser desadaptativo, ya que al ir asociado a experiencias placenteras, puede sobreactivarse y llevarnos a aferrarnos a esas conductas de logro, provocando enganche (esa sensación de "necesitar más" y de nunca estar satisfecho con lo conseguido)



Sistema de calma /bienestar y conexión

Este es el sistema que se activa cuando nos enfocamos el autocuidado y la conexión con los demás. Cuando hacemos esas cosas que nos hacen sentir bien con nosotros mismos (nuestro descanso, cultivar nuestras aficiones, hobbies...) y cuando estamos con esas personas que nos hacen sentir seguros, como familia y amigos.

Es decir, cuando mantenemos relaciones positivas tanto con nosotros mismos como con los demás. Cuando se activa este sistema, nuestra mente se siente segura, ya que no percibe riesgo y experimentamos sensaciones de bienestar.

Nuestro objetivo, especialmente estos días será: ¡Desactivar el sistema de alarma y activar el de calma y bienestar!

Pero antes de ver cómo... sigamos aprendiendo...



¿Cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones?

Generalmente tienen mucho poder... nos relacionamos con ellos como si fueran verdades absolutas y nos "enganchamos rápidamente".

Nuestra mente nos está constantemente contando "películas", conectando un pensamiento con otro, elaborando historias... Y generalmente son sobre nosotros (lo que me dijo, lo que debería de haber dicho)... y en ese "contar historias" sobre el pasado o el futuro va generando emociones que nos impactan...

Y las emociones...Cada una cumple una función y busca cuidarnos.

Eso debemos tenerlo en cuenta...pero a veces se equivocan...

El enfado, por ejemplo, busca defendernos de un ataque, el miedo de un peligro, la ansiedad de las amenazas, la tristeza busca hacer un viaje hacia nuestro interior para elaborar una pérdida.

Lo que pasa es que como su impacto en el cuerpo es fuerte y además desencadenan cascadas de pensamientos e "historias" nos "secuestran" fácilmente y comenzamos a ver ataques, peligros, negatividad...

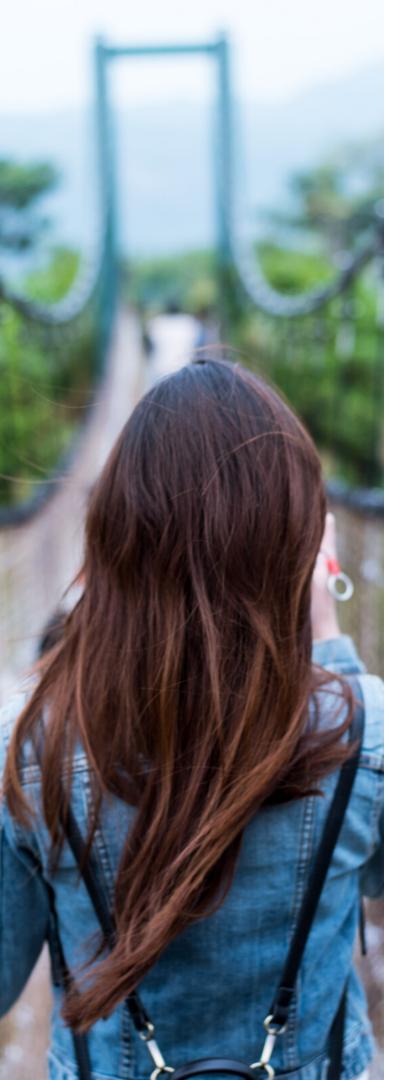
donde nos los hay...

O si los hay, lo hacemos más grandes de lo que son al darles tantas vueltas.

Ese impacto nos hace experimentar sensaciones negativas y al ser humano no le gusta "sufrir". Burca lo bueno y evita o lucha contra lo malo...

Así que puede que nos metamos en el bucle de "luchar" contra eso que aparece (no quiero sentir esto, fuera, quiero estar tan bien como antes...) o en el de intentar evitarlo, a veces incluso con conductas que nos perjudican, como consumo de alcohol o drogas... o las bloqueamos intentando racionalizarlas...

Estos bucles no nos ayudan... sin querer estamos haciendo algo que a corto, medio o largo plazo nos va a perjudicar. El **resistirme** a eso que esto que está dándose en mi, solo lo va a incrementar. El **evitarlo**, no resuelve nada y abre la puerta a conductas dañinas en sí mismas que terminarán también convirtiéndose en un problema. Y el **bloquearlo**...al final saldrá por otro lado...nuestra mente y nuestro cuerpo están interconectados



PUNTO DE PARTIDA...

- Tomar conciencia de que no podemos controlar la aparición de nuestros pensamientos y emociones
- Desistimos de querer "dejar de pensar eso" o "dejar de sentir eso", NO podemos elegir lo que aparece en nuestra mente
- SI que podemos **gestionar** lo que aparece
- No puedo controlar su aparición pero si lo que hago una vez que han aparecido
- Entender que es un momento en el que vas a experimentar emociones que se derivan de la situación que estamos viviendo.
- Estas emociones se deben a que a nuestra mente le cuesta adaptarse a los cambios, y a la situación de aislamiento que nos toca pasar.
- Le cuesta gestionar la incertidumbre...
- Por eso es normal que aparezcan momentos de agobio, inquietud, sensaciones de falta de aire, presión en el pecho, o incluso ganas de llorar.
- Esto son síntomas de ansiedad. Es importante saberlo para normalizarlo y poder gestionarlo.

OBJETIVO: AUTOCIUDADO



Herramienta: El poder de nuestra atención

Metáfora del autobús



Todos los días salimos a conducir nuestro autobús...Nosotros somos los conductores, pero no vamos solos, llevamos muchos pasajeros. Los pasajeros son pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos y todas esas cosas que uno tiene en su vida. A veces esos pasajeros están tranquilos y podemos conducir nuestro autobús con cierta calma...pero eso no suele ser lo normal... Mientras conducimos algunos pasajeros comienzan a levantarse y nos dicen lo que tenemos que hacer, qué dirección tomar...nos plantean dudas sobre nuestras decisiones... nos critican...A veces hacemos lo que nos dicen para que se para que se callen, se vayan al fondo del autobús durante un rato y así nos dejen conducir tranquilos. Pero si hacemos esto, nos desviamos de nuestra ruta...

Algunos días nos cansamos y queremos obligarlos a que se callen, les amenazamos con echarles del autobús...nos enfrentamos a ellos... y cuando hacemos esto, sin darnos cuenta, la primera cosa que hemos tenido que hacer es parar. Hemos dejado de conducir y ahora no estamos yendo a ninguna parte. Y además los pasajeros son muy fuertes, y no podemos bajarlos del autobús.

Así que volvemos a nuestro a asiento y conducimos por donde ellos mandan para aplacarlos.

De esta forma, para que no nos molesten y no sentirnos mal empezamos a hacer todo lo que nos dicen y terminan cogiendo el mando del autobús. En el esfuerzo de mantener el control de los pasajeros, hemos perdido la dirección del autobús...Ellos no giran el volante, ni manejan el acelerador ni el freno, ni deciden dónde parar.

LOS CONDUCTORES SOMOS NOSOTROS...Que no decidan tus pasajeros por ti. NUESTRA ATENCIÓN LES HACE FUERTES

No se trata de ignorarlos. Los reconocemos y los tratamos como pasajeros... Podemos decirles: "te veo... pero no te sigo y vuelvo a llevar la atención a la carretera, a los mandos...lo que yo tengo bajo mi control..."

"Gracias, pero no puedo atenderte, ahora conduzco yo y lo hago a mi manera... y vuelvo a centrar la atención..."

¿Por qué gracias? Es una manera de reconocer que les vemos pero sin entrar en lucha con ellos. Entendemos que muchas veces quieren protegernos, pero se equivocan...

Ya verás... poco a poco aprenderemos a relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones como lo que son...pasajeros de nuestra mente, contenidos mentales...





Herramienta: el poder de nuestra respiración.

En nuestra respiración tenemos una gran aliada.

Vamos a aprender a usarla como ancla. Es un recurso que nos acompaña y que nos va a a permitir volver al presente, saliendo de las tendencias de la mente a viajar hacia el pasado y el futuro.

Además, usaremos su poder de calmar la mente, fijando la atención sobre todo en el momento de la exhalación, alargando la salida del aire, haciendo de este modo que se active el Sistema Nervioso Parasimpático, el que induce a la relajación, y contribuyendo a desactivar el Simpático, el que se relaciona con nuestra respuesta de estrés.

Te invito a que **escuches el audio** por lo menos una vez al día, siguiendo las instrucciones. También puedes usarla en tu día a día de una manera **"informal"**

En tu día a día cuando te notes inquieto o revuelto, simplemente, para y lleva tu atención a la respiración, inspirando y expirando atentamente, alargando la expiración...Puedes recordarte esas "instrucciones" del audio y así ayudarás a que tu mente se calme. No hace falta que te retires, puede incluso haber gente delante...yo estoy anclado en mi respiración unos segundos, la realidad queda en un segundo plano y luego devuelvo mi atención al presente



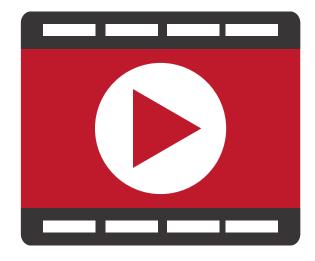
Herramienta: programa paradas conscientes

Puedes buscar momentos en el día en los que simplemente parar y llevar la atención a la respiración. No hace falta que dure mucho rato, pueden ser tres respiraciones atentas... y luego continua con lo que estabas haciendo centrando en ello tu atención...

Usa una alarma para recordarlo o únelo a algún momento que sea fácil de recordar, por ejemplo, antes de hacer una llamada, antes de encender el ordenador, de levantarte de la cama...
¡Bienvenido al presente!







Herramienta: Etiquetado

Seguimos aprendiendo a relacionarnos con nuestros pensamientos, emociones y sensaciones de una forma diferente. Buscamos no dejarnos arrastrar ni atrapar por sus discursos.

Para entender esta técnica usaremos otra metáfora.

La mente como una pantalla de cine

Sobre esa pantalla se proyectan los pensamientos, las emociones, las sensaciones... Nosotros estamos viendo la película desde fuera, sentados en nuestra butaca...pero fácilmente nos "enganchamos a eso que está a apareciendo" y nos metemos dentro de la pantalla, formando parte de lo que nos estamos contando, perdiendo la perspectiva que teníamos desde nuestros asientos... Con la técnica del etiquetado, estamos aprendiendo a salir de la pantalla y volver a nuestros asientos, para tomar perspectiva y poder soltar eso que aparece y llevar nuestra atención al presente, lo único que existe en este momento y lo único sobre lo que podemos actuar.

Para ello cuando detectemos que en esa pantalla (en nuestra mente) aparece un pensamiento, un recuerdo, experimentamos una emoción...le ponemos nombre: "pensamiento", "emoción", "preocupación sobre..." y llevamos con suavidad la atención a la respiración. Las veces que haga falta, sin agobiarnos...con paciencia y tratándonos con amabilidad.

Estamos aprendiendo a no engancharnos a los pensamientos y eso, requiere práctica



Herramienta: Toma conciencia de tus "Filtros mentales"

Nuestra mente pone "filtros" a través de los cuales vemos nuestra realidad. Esos filtros pueden hacer que una emoción que es "normal" que aparezca en una situación se intensifique o que aparezca una emoción que no toca. También afectan a cómo nos comportamos. Por ejemplo me doy un golpe y eso "duele"... Pero si se activa un filtro que me dice "siempre estoy igual" o "soy un desastre", a ese dolor físico se unirá ese dolor emocional al que llevan esos filtros...

En situaciones como la que estamos viviendo es normal que se activen sobre todo:

- Negatividad o filtro negativo: mi atención se centra en lo negativo, dejando de la lado lo positivo. A veces se queda "atascada" en un hecho negativo aislado y no es capaz de pensar en otra cosa
- Extremismo: ver las cosas en blanco o negro, no existen las escalas de grises..."o estoy bien o estoy mal" "esta situación es buena o mala"...
- Tendencia a exagerar: cuando nos escuchemos decir "todo", "nada", "siempre" "nunca"...
- Catastrofismo: Nuestra mente hace viajes hacia el futuro, pero poniéndose en lo peor..."y si..."
- Razonamiento emocional: La emoción nos engancha y razonamos desde ella... Por ejemplo, sale en la televisión una noticia sobre datos negativos de la enfermedad, surge la angustia, me engancho a ella. Mi mente en ese momento comienza a contarme los peligros que nos rodean... y cuando me quiero dar cuenta solo veo eso, peligro y enfermedad a mi alrededor

Si te notas inquieto, te propongo que **pares...toma unas respiraciones atentas...** y **desde ahí...observa...** ¿Estoy poniendo algún filtro?... Si es así... entiende que es normal, que es la mente en estado de alerta.

Y ahora intenta no seguir lo que te cuenta ese filtro... **Y devuelve la atención a lo que tienes delante,** en este momento... ¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo?... Lleva toda tu atención hacia allí, intentando unir esta herramienta a las anteriores que hemos visto...

Se trata de apartar ese filtro para volver al presente...Recuerda...¡¡¡es lo único de lo que podemos ocuparnos ahora!!!



Y no olvides...

Este también es un buen momento para tratarte a ti mismo y a los demás con cariño y amabilidad.

Una buena dosis de comprensión y paciencia contigo mismo y los que te rodean.

No dejemos que nuestro crítico interno se nos apodere, son situaciones excepcionales y vamos a intentar llevar y hacer las cosas lo mejor posible.

Pero también somos conscientes de que no somos perfectos. No nos lo exijamos ni se lo exijamos a los otros.

Recuerda que una de las formas de activar el bienestar es **conectar con los demás**. Si vives solo, aprovecha para llamar, conectar por vídeo conferencia... Si estás acompañado, disfruta de esa compañía, comparte... Y busca también espacios para tí...

A veces nos empeñamos en buscar grandes cosas, cuando lo realmente importante son esas "pequeñas" "grandes" cosas cotidianas.

Cuenta con el equipo de OMSIDA... seguimos a tu lado, como siempre.





Puedes contactar con nosotros a través de:

Teléfono y Whatsapp: 627 425 826

Correo electrónico: prevencion@omisida.org

Redes sociales: omsidazgz