

HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA CRISIS PROVOCADA POR EL COVID-19

AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ

SILVIA CRUZ CORNEJO

Vicerrectorado de Planificación y Estrategia



INDICE

1. Introducción.....	3
2. La adversidad como parte de la vida	4
3 Construir herramientas para afrontar mejor:.....	6
a) Autocuidado.....	6
b) Regular emociones: manejar las emociones desagradables	7
c) Regular emociones: potenciar las emociones agradables	14
d) Conectar con nuestras fortalezas	17
e) Mapear nuestros recursos.....	22
f) Aprender de las dificultades	23
g) Narrar constructivamente lo que nos ocurre	24
h) Mantener contactos sociales sanos	25
i) Potenciar nuestros valores: empatía, cooperación, altruismo y solidaridad.....	27
j) Extraer el significado, mirar al futuro	28
4. Pérdidas y duelo.....	30
5. Otros recursos de ayuda.....	32

1. INTRODUCCIÓN

Estamos viviendo una crisis sin precedentes que está suponiendo un gran reto para nuestra sociedad y para cada uno de nosotros.

Todos estamos haciendo un gran esfuerzo por adaptarnos a esta insólita y complicada situación para lo que, sin duda, necesitamos poner en marcha las herramientas que ya tenemos y, desde luego, las que podemos crear y mejorar.

La universidad, como motor del conocimiento y el compromiso social, tiene como misión contribuir a la mejora de dichas herramientas. Así, desde el **Programa Universidad Saludable** de la Universidad Rey Juan Carlos, centrado en la promoción *de la salud emocional* en la comunidad universitaria, queremos ofrecerte un recurso basado en ideas, ejercicios prácticos y herramientas que hemos creado con el objetivo de ayudarte a elaborar lo que estás viviendo y a mejorar tus recursos personales para afrontarlo.

Nuestra propuesta es que vayas leyendo este documento y que vayas haciendo una reflexión sobre tu propia experiencia, completando los ejercicios que te planteamos. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas cuando hablamos de nosotros. Queremos que conectes con lo que has sentido, con lo que estás viviendo en estos momentos, para que te ayude a colocar y digerir mejor esta experiencia.

2. LA ADVERSIDAD COMO PARTE DE LA VIDA

La adversidad forma parte de la vida. Los problemas, las dificultades, los desencuentros, las enfermedades, las pérdidas... están presentes de manera natural en nuestro día a día. Sin embargo, desde nuestra "sociedad del bienestar" recibimos muchos mensajes que no nos ayudan a interiorizar esta idea tan importante. Esos mensajes nos impulsan a buscar incansablemente la felicidad, a pensar en positivo apartando los malos pensamientos, a eliminar el malestar, a sentir que podemos conseguir cualquier cosa que nos propongamos, a mostrar a los demás lo bien que nos van las cosas...

Pero la adversidad existe y aparece cuando menos lo esperamos. Aceptar esta idea y prepararnos para afrontarla de la mejor manera posible es fundamental para nuestro equilibrio y nuestra salud.

Esa adversidad se ha abierto camino en este momento. Ha aparecido una amenaza que ha puesto del revés nuestro mundo, nuestro día a día, nuestra forma de funcionar.

La resiliencia es la capacidad que tenemos para afrontar la adversidad y salir fortalecidos de esa experiencia. Ser resiliente no significa ser siempre fuerte, valiente, no dudar, no equivocarse o no sentir dolor. Para nada. En la resiliencia hay miedos, dudas, dolor, inseguridades e incertidumbre. Pero la persona resiliente acepta sus emociones, sus inseguridades, afronta, busca soluciones, alternativas, crea nuevas fórmulas, reflexiona, busca sentido y aprendizaje en esa adversidad, fortalece sus capacidades... y, como resultado de todo ello, atraviesa la adversidad construyendo mayor resiliencia y crecimiento.

La resiliencia tiene su base en nuestra resistencia ante la adversidad, pero, sobre todo, en nuestra flexibilidad a la hora de afrontar lo que nos ocurre. Dice un proverbio japonés que “el bambú que se dobla es más fuerte que el roble que resiste”.

Probablemente a raíz de esta crisis que estamos viviendo se te hayan roto muchos esquemas, planes o necesidades. Las clases se han suspendido de un día para otro, ha cambiado la forma de evaluación, puede que no puedas cumplir ciertos objetivos en los tiempos que te habías propuesto o, lo que es más doloroso, que no hayas podido acompañar a alguien querido en sus últimos días y despedirle como te hubiese gustado.

Todo ello, en mayor o menor medida, te causará malestar, dolor, frustración, rabia... Son emociones normales, sanas, y están ahí para darnos mensajes importantes.

Pero ¿cómo nos ayuda la flexibilidad en estos momentos? La flexibilidad es una de las capacidades más importantes para adaptarnos a lo que nos ocurre, especialmente cuando es algo que no esperábamos. Nos impulsa a crear opciones nuevas, a ver escenarios diferentes al que teníamos previsto. No significa que nos dé igual lo que ocurre, sino que nos adaptamos a ello de la mejor forma posible. La flexibilidad no le va a quitar el dolor a la persona que ha perdido a alguien querido sin poder verle, solo le ayudará a buscar otras maneras de despedirse y de hacer su duelo. No será la ideal pero sí la posible.

¿Y qué nutre nuestra resiliencia? Muchos son los factores que podemos trabajar para que nuestra capacidad resiliente crezca y nos ayude a afrontar mejor lo que nos ocurre. Veremos algunos de ellos.

Recuerda que la resiliencia no es estar siempre arriba y fuerte, sino mirar de frente lo adverso, sacando y creando nuestras mejores herramientas para afrontarlo y aprender.

La resiliencia está en las personas de manera potencial, está en nuestras actitudes y acciones cotidianas, no es algo reservado a unos cuantos seres excepcionales, no es un "superpoder". Todos la podemos construir y trabajar.

Con esta guía queremos ofrecerte una serie de recursos que creemos que pueden serte útiles para integrar y darle forma a tu experiencia, para colocar tus emociones, para mejorar tus herramientas personales y, en definitiva, para construir resiliencia.

3. CONSTRUIR HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR MEJOR

a) AUTOCAUIDADO

En tiempos estresantes y de malestar, puede ocurrir cierta tendencia al auto-abandono, de manera que ya no se sigan horarios, se descuide la higiene personal u otras necesidades básicas. Si esto se instaura en nuestro día a día, comenzaremos a adoptar unos estilos de vida que nos pueden perjudicar, como comer dulces y grasas en exceso, consumir más tabaco o alcohol, pasar horas y horas delante de las pantallas...

Cuidarnos implica alimentarnos de forma saludable, permitirnos un capricho de vez en cuando, mantener una higiene adecuada y tratar de hacer actividad física en la medida de lo posible. También hay un autocuidado emocional, pero éste merece un apartado más amplio posteriormente.

Cierto es que hay momentos en los que sentimos más pereza que otros pero la clave está en que podemos hacer cosas aun no teniendo

ganas. La cuestión es preguntarse ¿para qué lo voy a hacer? Si la respuesta es “para sentirme mejor” y no me va a hacer sentir peor posteriormente, adelante.

Mantener una rutina y unos hábitos en un periodo tan excepcional como este nos ayuda a mantener cierto control cuando hemos sentido que hemos perdido gran parte de él.

EJERCICIO 1.- Escribe cada día, qué has hecho para cuidarte y tu nivel de satisfacción contigo/a mismo/a por ello.

Día	¿Qué he hecho para cuidarme?	Nivel satisfacción (0-10)
X abril	p.e una rutina de abdominales de 10´	7

b) REGULAR LAS EMOCIONES: MANEJAR EMOCIONES DESAGRADABLES

Las emociones son experiencias complejas que conllevan sensaciones corporales, pensamientos e impulsos de actuar de una manera concreta. Aunque las emociones puedan ser dolorosas, las tenemos porque tienen su función. Además de aportarnos una información importante sobre nuestra realidad y de informar a los demás, pueden motivarnos a comportarnos de manera constructiva, si las manejamos de forma saludable (Baer, 2014). En definitiva, hay emociones desagradables pero necesarias para nuestra supervivencia y equilibrio. Si no sintiéramos cierto **miedo** ante las noticias

que vemos sobre cómo se transmite el virus, no sentiríamos la **amenaza/peligro** y, por tanto, ¿cómo adoptaríamos medidas para protegernos?

Cuando fuimos conscientes de la realidad que suponía esta pandemia, las personas que negaron sus emociones desagradables llegaron a ser imprudentes. Cierto es que, en el polo opuesto, otras personas entraron en pánico y desbordamiento o se bloquearon.

Necesitamos conectar, sentir y entender nuestras emociones para poder regularlas adecuadamente y de forma proporcional. Para ello te proponemos el siguiente ejercicio:

EJERCICIO 2.- Desde que empezó esta situación excepcional, reflexiona sobre momentos concretos en los que hayas sentido las siguientes emociones desagradables y analízalas:

MIEDO

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

Qué hice: _____

¿De qué me informaba esta emoción?



TRISTEZA

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

Qué hice: _____

¿De qué me informaba esta emoción?

RABIA/IRA/ENFADO:

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

Qué hice: _____

¿De qué me informaba esta emoción?



INCERTIDUMBRE:

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

Qué hice: _____

¿De qué me informaba esta emoción?

**Puedes hacer este mismo ejercicio para las emociones que quieras:
frustración, culpa, vergüenza...*

Una vez que sabemos qué emociones sentimos, cómo se llaman y cómo se manifiestan, ¿qué hacemos con ellas? A las estrategias que ponemos en marcha para manejar una emoción les llamamos "REGULACIÓN EMOCIONAL".

Podemos tener formas más o menos saludables de manejar nuestras emociones, poniendo en marcha estrategias que nos ayudan y son útiles (aceptarlas, expresarlas, regularlas), o por el contrario, estrategias que nos bloquean o nos perjudican (suprimirlas, evitarlas, anestesiarlas con alcohol...etc.).

Según González (2020), regular nuestras emociones no se limita a atenuarlas si son muy intensas o potenciarlas si son bajas. Además, no es lo mismo lo que podemos hacer a nivel inmediato ante el malestar que lo que se puede hacer a medio o largo plazo.

Por tanto, para manejar una situación difícil debemos realizar dos procesos:

1. **Poder ajustar la intensidad** y más adelante
2. **Ayudar a que la emoción evolucione** (dándole significado, pensando en lo ocurrido, hablando con otras personas, relacionando lo ocurrido con otras situaciones, respirando...).

Para realizar este proceso sano de manejo emocional, hay que saber qué nos provoca la emoción (como se planteaba en el ejercicio anterior), de tal manera que se pueda hacer un análisis de la misma. Pero no sólo basta con que observemos esa emoción con comprensión y entendamos lo que sentimos. También necesitamos permitirnos sentir lo que sentimos, aunque sea desagradable, sin juzgar si es o no adecuado y sin luchar contra ellas, es decir ACEPTARLAS y buscar lo que más nos puede ayudar con ellas. Esta es la base de una actitud y filosofía Mindfulness.

La atención consciente en el momento presente (base del *mindfulness*) nos ayuda a lograr un equilibrio emocional. Tendemos a identificarnos con nuestros estados mentales, no somos ellos. Los estados mentales son pasajeros y, si no nos anclamos a ellos con pensamientos y recuerdos pasados o preocupaciones futuras, observándolos sin más, pasarán naturalmente o disminuirán en intensidad.

La práctica del *mindfulness* requiere un entrenamiento continuo. Aunque te vamos a proponer un ejercicio y al final de esta guía te aportaremos bibliografía al respecto, en el mundo virtual hay un sinfín de apps gratuitas, audios guiados en Youtube o Spotify que puedes elegir a tu gusto para seguir practicando la atención plena.

EJERCICIO 3.- Busca en un lugar a solas un momento tranquilo e intenta seguir estas instrucciones para introducirte en una meditación de la



respiración plenamente consciente. *Extraído de *Mindfulness para la felicidad* (Baer, 2014).

1. *Adopta una postura cómoda sentado. Cierra los ojos despacio o mira fijamente al suelo por delante de ti.*
2. *Centra tu atención en el lugar que escojas para observar la respiración (fosas nasales, pecho o abdomen).*
3. *Observa las sensaciones y movimientos mientras el aire entra y sale de tu cuerpo. En la medida que puedas, sigue de principio a fin la aspiración y la espiración.*
4. *Permite que la respiración vaya a su ritmo y frecuencia sin pretender modificarla.*
5. *Perderás la concentración. Cuando suceda, fíjate brevemente adónde ha ido. Entonces podrías decirte: «Ah, estoy pensando...», y luego poco a poco podrías devolver de nuevo tu atención lentamente a la respiración, observando si está entrando el aire o saliendo cuando vuelves a observarla.*
6. *No intentes despejar la mente: ése no es el objetivo. En vez de eso, estate atento cuando tu imaginación se desvíe hacia pensamientos, imágenes, recuerdos, fantasías, planes o cualquier otra cosa. Devuelve lentamente la atención a tu respiración, sin hacerte pasar un mal rato.*
7. *Tu mente seguirá vagando. Esto es normal y es posible que ocurra una y otra vez. Observa si te criticas y procura deshacerte de la crítica. En vez de eso, felicítate por volver a observar la respiración. Ejercita la paciencia y la generosidad.*
8. *Sigue centrando tu atención en la respiración, lenta y amablemente, cada vez que se te vaya la cabeza a otra parte.*
9. *Cuando suene la alarma, observa dónde está tu mente. Si no está en la respiración, vuelve a ella un instante antes de dejar el ejercicio.*

¿Cómo te has sentido haciendo este ejercicio?

Muchas personas se sienten raras o incómodas con este tipo de ejercicios. De hecho, algunas se ponen más nerviosas. Hablábamos de que un primer paso de la regulación emocional es *ajustar la intensidad de la emoción*, sobre todo si tendemos a desbordarnos. En este caso, o en cualquier situación en la que necesitemos calmarnos en primer lugar, necesitaríamos hacer un ejercicio de desactivación. Hay muchas técnicas que ayudan, pero quizá una rápida y efectiva es la "respiración de emergencia" o "respiración para dormir" que popularizó como parte de una técnica de yoga el Dr. Andrew Weil.

EJERCICIO 4. - "RESPIRACIÓN 4-7-8" Busca un momento tranquilo y a ser posible a solas y realiza los siguientes pasos:

*Cierra tu boca e **inhala** el aire a través de la **nariz**. Cuenta hasta cuatro despacio.*

***Aguanta** la respiración durante siete segundos. Retén el aire lo más abajo posible de los pulmones.*

***Espira** completamente el aire por la **boca** durante ocho segundos. Quizá este paso es el más difícil porque requiere más control de la expulsión del aire.*

Repite el ciclo varias veces hasta que te notes más en calma.

¿Cómo te has sentido haciendo este ejercicio?

c) REGULAR LAS EMOCIONES: POTENCIAR EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones desagradables coexisten con las agradables. Incluso en momentos adversos, hay lugar para emociones agradables tales como la esperanza, el agradecimiento, la satisfacción, el orgullo, la calma... Si bien las emociones desagradables nos dan una información más enfocada a nuestra supervivencia y adaptación al medio, las emociones agradables nos ayudan a conectar con nuestros recursos y a buscar lo que nos repara. No hace falta analizarlas tanto como las desagradables, pero sí necesitamos buscarlas proactivamente ya que a nuestro cerebro le cuesta más focalizar en lo positivo que en lo negativo. ¡Hay que ayudarle!

EJERCICIO 5. - Desde que empezó esta situación excepcional, reflexiona sobre momentos concretos que te hayan producido las siguientes emociones:

ALEGRÍA

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

SATISFACCIÓN

Situación concreta: _____



Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

ESPERANZA

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

CALMA-TRANQUILIDAD

Situación concreta: _____

Qué pensé: _____

Qué sensaciones físicas sentí: _____

**Puedes hacer este mismo ejercicio para las emociones que quieras:
orgullo, alivio, placer, amor, cariño, agradecimiento...*

Cuando hablamos de emociones positivas en nuestros seminarios, siempre preguntamos a los participantes qué emociones positivas han sentido ese día. Es frecuente que nos digan frases como "es que hoy no ha

pasado nada especial”, “No sabría decir ninguna ahora mismo...”. La gran mayoría de los días, son días rutinarios sin nada “extraordinario”, días llenos de momentos bonitos, agradables, que nos pasan desapercibidos por no prestarles atención. No esperemos a que ocurran grandes cosas para sentirnos bien.

La clave está en cambiar el foco y mirar con una micro-lupa las “pequeñas grandes cosas” que nos ocurren, poniéndoles nombre a esas emociones que sentimos. Incluso encerrados en casa o en circunstancias adversas podemos sentir más emociones agradables de las que podemos creer...

EJERCICIO 6.- Registra cada día dos emociones positivas que hayas sentido y qué crees que la ha provocado.

Día	¿Qué emoción agradable?	Qué la ha provocado
X abril	Agradecimiento	Mi madre me ha hecho torrijas
	Sorpresa	Me ha escrito un whatsapp una amiga del colegio de la que no sabía hace tiempo.

d) CONECTAR CON NUESTRAS FORTALEZAS

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, la resiliencia está relacionada con nuestra percepción de recursos y uso de nuestras fortalezas personales. Tanto unos como otras tienen una influencia directa en la vida de las personas y en su sentimiento de satisfacción y de bienestar. Estos elementos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de todos los seres humanos, cobran mayor importancia cuando las personas están sometidas a alto estrés o adversidades, como es el caso actual.

Los siguientes ejercicios requieren que tengamos un mapa claro de las principales fortalezas y, para ello, presentamos el modelo más conocido sobre fortalezas y virtudes humanas. Según Peterson y Seligman (2004), una fortaleza es un rasgo que más o menos nos define en el tiempo, que se manifiesta en nuestra forma de actuar, pensar y sentir. Clasifican en seis categorías, 24 fortalezas:

CATEGORÍA I. Sabiduría y conocimiento:

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

- 1. Creatividad [originalidad, ingenio]:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
- 2. Curiosidad [interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias]:** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
- 3. Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.



4. Deseo de aprender [amor por el conocimiento]: Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

5. Perspectiva [sabiduría]: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

CATEGORÍA II. Coraje:

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía [valor]: No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. Persistencia [perseverancia, laboriosidad]: Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad, aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad [autenticidad, honestidad]: Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]: Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

CATEGORÍA III: Humanidad:

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor [capacidad de amar y ser amado]: Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

11. Amabilidad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad]: Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]: Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importante para otras personas, tener empatía.

CATEGORÍA IV. Justicia:

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]: Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Justicia [equidad]: Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

15. Liderazgo: Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

CATEGORÍA V. Moderación:

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Perdón y compasión [Capacidad de perdonar]: Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Humildad/Modestia: Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia [discreción, cautela]: Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Autorregulación: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

CATEGORÍA VI. Trascendencia:

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, admiración, fascinación]: Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...



21. Gratitud: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación al futuro]: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [diversión]: Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad: Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia.

EJERCICIO 7. - Escribe las que consideres tus 5 principales fortalezas en estos momentos y reflexiona:

- a).....
- b).....
- c).....
- d).....
- e).....

Desde que empezó el confinamiento, ¿crees que has desarrollado alguna fortaleza que estaba escondida o no habías tenido oportunidad de desarrollar anteriormente?

¿Para qué te pueden servir estas fortalezas en otras situaciones futuras de tu vida?

f) MAPEAR NUESTROS RECURSOS

Los recursos son los elementos tangibles o intangibles que nos ayudan a manejar mejor las diferentes situaciones de la vida, especialmente las estresantes y adversas. Pueden ser internos (fortalezas, estrategias emocionales, procesos mentales) o externos (relaciones, materiales, aficiones...).

Leer, pintar, crear algo nuevo, hablar con amigos, familiares, cantar, aplaudir a las 20h, mandar cartas a los hospitales, hacer voluntariado, reflexionar sobre aspectos significativos, proponerte un cambio, recordar buenos momentos, planear el futuro, escribir... son algunos ejemplos de los muchos recursos que han podido ayudarnos en estos días difíciles.

Tener un "mapa" claro de cuáles son nuestros principales recursos y cómo funcionan es algo fundamental para el afrontamiento de la adversidad.

EJERCICIO 8.- Reflexiona y contesta a estas preguntas:

¿Qué recursos crees que han sido tus principales "aliados" en estos días?

¿Qué te han aportado, para qué han sido útiles?

¿Crees que tú has sido un recurso de ayuda para otras personas? Si es así, ¿para quién y cómo crees que le has ayudado?

h) APRENDER DE LAS DIFICULTADES

¿Qué podemos aprender de lo que nos está ocurriendo? Aprendizaje es esa huella, ese cambio significativo que ocurre en nosotros cuando atravesamos una experiencia importante.

Ese aprendizaje puede darse y sentirse de formas diferentes:

- Podemos sentirlo como un "**darnos cuenta**". Por ejemplo, "me he dado cuenta de lo mucho que quiero a mi familia". ¿Significa esto que no lo sabías antes? No, simplemente te has dado más cuenta, lo sientes hoy de una forma diferente, esta experiencia de distancia con los tuyos ha dejado una huella en ti.
- Otra forma de sentir ese aprendizaje es como una **transformación**, a veces difícil de poner en palabras, a veces no inmediata... Muchas personas, después de atravesar situaciones adversas importantes, sienten que ya no son la misma persona. Esa transformación puede manifestarse en multitud de direcciones.
- También podemos percibir ese aprendizaje, esa huella, como **crecimiento personal**. Las crisis, el dolor, el miedo o una pérdida importante tambalean nuestros cimientos. Pero en muchas ocasiones, no siempre de forma inmediata, nos ofrecen un aprendizaje tan poderoso que nos hace crecer de una forma muy poderosa.

En definitiva, esos aprendizajes vitales, profundos, transformadores, pueden ser sentidos y nombrados de diferentes formas. Lo importante es lo que nos enseñan.

EJERCICIO 9.- Tómate un tiempo de reflexión y contesta a esta pregunta:

¿Qué he aprendido o cómo me ha transformado esta experiencia? ¿Para qué me ha servido pasar por esto?

j) NARRAR CONSTRUCTIVAMENTE LO QUE NOS OCURRE

Las personas vivimos y nos construimos en base a las historias que nos vamos narrando sobre lo que vamos experimentando. Cuando hablamos de adversidad, "la herida de la persona tendrá un significado distinto según cuál sea el relato estructurado que la explicita" (Grané y Forés, 2019). Con el dolor podemos construir o destruir y la forma de narrar lo que sentimos tiene un papel protagonista.

Corrientes como la Programación Neurolingüística o las perspectivas cognitivas de la psicología, nos han mostrado el efecto tan poderoso que tienen las palabras y nuestras creencias en nuestra manera de sentir y actuar.

Es importante que pongamos en palabras lo que sentimos, ya que expresar con palabras nos ayuda a conectar con nuestras emociones, a comprenderlas, a integrarlas y digerirlas... Por tanto, el primer punto importante es narrar lo que nos ocurre, especialmente importante cuando es algo adverso. Si no queremos compartirlo con otras personas, podemos expresarlo por escrito, en un diario, a través de la pintura, creando un cuento...

Otro punto importante es el vocabulario que empleamos en esas narraciones de manera que sea constructivo, que nos ayude a integrar la experiencia y a evolucionar. Muchas personas quizás no sean del todo conscientes del tipo de lenguaje que usan en su día a día, pero es importantísimo tener claro qué cosas decimos, qué tipo de palabras utilizamos tanto con los demás como en el auto-diálogo interno. Puede que

ese lenguaje sea catastrófico, derrotista y crítico como: "todo es horrible", "siempre pasa lo mismo", "nunca es suficiente", "soy imbécil"... El lenguaje constructivo es más flexible, más descriptivo y nos predispone a actuar, a solucionar, a conectar con nuestros recursos.

EJERCICIO 10.- Intenta describir lo que ha supuesto o está suponiendo esta experiencia/crisis para ti. Para este ejercicio basta con una descripción breve, pero te animamos a que hagas una narración más detallada por tu cuenta cuando tú lo consideres.

EJERCICIO 11.- Días positivos: cada día, según te levantes, escribe en un lugar visible de la casa, una palabra o una frase que te acompañe de forma positiva durante todo el día. Debe ser realista y creíble para ti.

Día	Frase/palabra positiva	Nivel satisfacción final del día con la frase/palabra (0-10)
X abril	Puedo intentarlo	8

h) MANTENER CONTACTOS SOCIALES SANOS

Los seres humanos formamos la especie más social del planeta. Mantener relaciones cálidas, de afecto, de cercanía y de apoyo es una de las bases más importantes para nuestro bienestar y nuestra salud, especialmente cuando atravesamos la adversidad. Se sabe que las personas que sienten

que no encajan en un grupo o que no perciben apoyo de otras personas se sienten más solas, aunque estén rodeadas de gente.

El sentimiento de soledad se ha potenciado durante el confinamiento pues al verse frenada nuestra actividad académica o laboral, hemos perdido ese contacto social del día a día. Por suerte, vivimos en la era digital y hay múltiples formas de contactarnos virtualmente con las personas, si bien la calidad de la relación no es la misma. Hay quienes cuentan que gracias a esta situación se han dado cuenta de quiénes están (mostrando preocupación, manteniendo el contacto) y de quiénes no. Incluso hay quienes se han llevado una grata sorpresa porque se ha retomado el contacto con antiguas amistades que, por varios motivos, se habían perdido.

Sin perder la perspectiva constructiva de la resiliencia, este periodo nos puede llevar a hacer una reflexión sobre nuestro entorno social y lo que nos aportan estas personas, teniendo claro que es bueno para nuestra salud rodearnos de personas sanas y estar conectados con ellas en nuestro día a día. Cada vez se utiliza más el término “personas tóxicas” para referirse a personas que nos absorben la energía, que no nos aportan cosas positivas o que incluso nos hacen daño.

EJERCICIO 12.- Cada día, escribe con quién has mantenido un contacto social y qué te ha aportado en positivo (No escatimes, si hay muchos en un día, escríbelos todos).

Día	¿Con quién he tenido contacto?	¿Qué me ha aportado en +?
X abril	Con mi amiga Laura	Consuelo y comprensión

i) POTENCIAR NUESTROS VALORES: EMPATÍA, ALTRUISMO, COOPERACIÓN Y SOLIDARIDAD

Esta pandemia nos ha traído muchas circunstancias complicadas, pero también nos está permitiendo conectar con nuestros mejores valores, como individuos y como sociedad. La empatía, la solidaridad, la cooperación y el agradecimiento son valores que estos días difíciles emergen y nos conectan con nuestra humanidad, con las personas que nos rodean. Conmueve ver a diario iniciativas que se están realizando en todos los ámbitos de la sociedad: aportaciones económicas, llevar la compra o tirarle la basura al vecino, hacer voluntariado en lo que hace falta, salir a cantar a los balcones para animar a los demás, los aplausos de las 20h como reconocimiento a tantos profesionales que están dándolo todo estos días... Esos sanitarios que están actuando como la familia de los enfermos en estos momentos de soledad para ellos están actuando desde sus grandes valores de altruismo y solidaridad con todos nosotros. Sin duda, esta terrible situación está despertando también lo mejor de nosotros.

Según el reconocido budista M. Ricard, ser altruista significa tener un genuino interés en el bienestar de todos aquellos que están alrededor nuestro y desearles el bien. Además, este deseo debiese ir acompañado por la determinación de actuar en su beneficio.

Y ese altruismo tiene su base en la empatía, en nuestra capacidad de percibir al otro, de ponernos en su lugar y sentir lo que le ocurre. Cuando la empatía se pone en marcha segregamos oxitocina, la "hormona del amor y del contacto", nos unimos más al otro, aunque no tengamos una relación con esa persona. Y esa unión compasiva y empática está ocurriendo estos días.



Nuestra resiliencia tiene, en gran parte, su base en nuestra capacidad empática, ya que la capacidad de dar y recibir afecto es la principal fuente de resiliencia (Grané y Forés, 2019). Por tanto, es importante contar con lo que estos autores llaman un Círculo de Empatía formado por personas que nos amen, personas que cooperen y personas que compartan. Esas relaciones cálidas, estrechas, fuertes, nos ayudan a sentirnos bien y a reparar nuestras heridas.

EJERCICIO 13.- Reflexiona y escribe sobre los principales valores que has sentido como importantes estos días. Ponles nombre y detalla qué supone para ti ese valor y en qué acciones lo has manifestado.

Algunos valores pueden ser cooperación, solidaridad, altruismo, familia, autorrealización, amistad, responsabilidad, integridad, salud, armonía, respeto...

Ejemplo: Solidaridad es para mí ayudar a otras personas cuando necesitan. La he manifestado llamando a mi vecina que es mayor y vive sola, escribiendo una carta para los enfermos hospitalizados y no saliendo de casa.

VALOR	¿Qué significa para mí?	¿Cómo se ha manifestado?

j) EXTRAER SIGNIFICADO. MIRAR AL FUTURO

A menudo, este tipo de experiencias difíciles nos ayudan a priorizar cosas, personas y valores que antes no teníamos tan en cuenta.

También es frecuente que nos propongamos cambios, que se nos mueva la necesidad de hacer ciertas cosas de forma diferente.

Es importante que hagamos una reflexión en esta dirección, valorando si queremos cambiar en algo nuestro modo de comportarnos, de pensar, de relacionarnos, o de vivir a partir de ahora...

EJERCICIO 14.- Escribe cómo será "TU NUEVO YO", qué objetivos, modo de vida, prioridades, intereses..., etc. tendrá:

Es posible que al escribir este ejercicio pensando en el futuro, haya aparecido una emoción muy normal en este momento: **MIEDO AL FUTURO.** En un momento de tantas incertidumbres el miedo gana terreno.

Irnos de vez en cuando al futuro nos prepara para planificar cosas y puede ser positivo, pero si nos metemos en un bucle de anticipación imaginando sólo lo peor que puede pasar, podemos conectar demasiado con un miedo poco útil y paralizador. Además, estar dándole vueltas al futuro constantemente nos desconecta de vivir el momento presente.

Hay quienes anticipan constantemente lo negativo desde la creencia errónea de que es mejor adelantarte a lo que va a pasar para que después no te pille desprevenido. Es una manera de sentir algo de control, si bien

muchas veces cuanto más se intenta controlar, más miedo y más descontrol se siente.

La incertidumbre no es agradable, es incómoda, pero forma parte de la vida. Si preguntáramos a cada persona si les gustaría saber de antemano el guión de su vida y todo lo que va a pasar, muchas diríamos que no. Si bien nos gustaría el imposible de saber que todo va a ir bien.

Tolerar la incertidumbre implica aceptarla y desde ahí podemos crecer y avanzar. Por eso es necesario aceptar las dudas y las inseguridades, porque forman parte del camino.

Por tanto, si el miedo al futuro te invade, para y acepta la emoción, céntrate en el presente (acuérdate de practicar *mindfulness*), confía en los recursos que tienes para gestionar las cosas que pasan y ocúpate de lo que depende de ti.

4. PÉRDIDAS Y DUELO

Esta crisis está suponiendo pérdidas muy importantes y significativas para nosotros.

Muchas personas han perdido a personas queridas porque han fallecido, no pudiendo acompañarles en su enfermedad, no pudiendo verles ni despedirse de ellos, lo cual hace que esa pérdida sea mucho más dolorosa y difícil de digerir. Si es tu caso, si has perdido a alguien en estos días y estás pasando por un proceso de duelo que te está costando manejar, te recomendamos que hagas uso de los recursos que se están poniendo en marcha para apoyarte. En el apartado final "Otros recursos de ayuda" encontrarás algunos.

Recuerda que el duelo lleva su tiempo y que tiene varias fases. Puedes informarte sobre ello con bibliografía o consultar con un profesional. Es normal sentir tristeza, rabia, impotencia, encontrarte mal físicamente o estar agotado. Si no has podido elaborar una despedida por las circunstancias, podrás hacerlo más adelante.

Otra pérdida importante que todos estamos sintiendo estos días es la de nuestra libertad para movernos, para salir y entrar de casa, quedar con amigos, hacer planes, ir a trabajar o a estudiar, salir a hacer deporte... Esa experiencia de pérdida de libertad podemos vivirla de manera diferente en función de distintas variables: cómo de comfortable es el lugar donde vivimos el confinamiento, cómo de acostumbrados estamos a estar en casa, cómo es nuestra personalidad (si somos más o menos inquietos o tranquilos, si somos más introvertidos o más extrovertidos, etc.), cómo haya alterado esta crisis nuestra estabilidad (nuestros estudios, nuestro trabajo, nuestro estado de salud o el de nuestros allegados...), etc.

Es importante tolerar la frustración, permitirnos el malestar y poner en marcha recursos para llevarlo lo mejor posible, entre ellos las herramientas que te hemos propuesto aquí.

Gestionar estas pérdidas de forma saludable influirá de manera importante en nuestro bienestar y en cómo afrontaremos las pérdidas futuras.

5. OTROS RECURSOS DE AYUDA

- ✓ ATENCIÓN GRATUITA COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA.
<https://www.copmadrid.org/web/>

- ✓ ATENCIÓN GRATUITA PSICOLÓGICA PARA APOYO ASISTENCIAL A LAS PERSONAS CON DIFICULTADES DERIVADAS DE LA COVID-19 (MINISTERIO DA SANIDAD Y CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE PSICOLOGOS):
 - * 91 700 79 89 para familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.
 - * 91 700 79 90 para profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia como sanitarios, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o Policía Local, entre otros.
 - *91 700 79 88 para la población en general con dificultades derivadas del estado de alerta.El horario de atención es desde las 09.00 hasta las 20.00 horas, todos los días de la semana.

- ✓ CLINICA UNIVERSITARIA URJC. <https://www.clinicaurjc.es/servicios-especiales>

- ✓ ATENCIÓN PSICÓLOGICA PROFESIONAL GRATUITA. 4 SESIONES DE PSICOTERAPIA. www.psicoterapiatraumainstitute.com

- ✓ CRUZ ROJA TE ESCUCHA. TFNO 900107917

✓ GUÍAS y RECOMENDACIONES (TODAS DISPONIBLES EN

<https://www.copmadrid.org/web/>)

- Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus.
- Recomendaciones para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el Covid-19.
- Guía para la gestión de la ansiedad.
- Vídeo Consejos para sentirte mejor ante el Coronavirus (LSE).
- Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus – Covid-19.
- Rosa contra el virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus.
- Elena en la cuarentena.
- Mi casa es un castillo.
- Pautas a las familias de niños y adolescentes.
- Guía de Orientaciones Psicoeducativas para familias: cómo mantener rutinas escolares en casa.
- Píldoras psicoeducativas para el confinamiento.
- Guía de Orientaciones para el manejo psicológico para personas con trastornos mentales y familia.
- Guía de intervención para personas con enfermedad mental y discapacidad.
- Guía para personas mayores.
- Recomendaciones para proteger la salud emocional de los profesionales sanitarios.
- Consejos de autocuidado para profesionales sanitarios: cómo ayudarnos a mantener un buen ajuste emocional.

- Decálogo de recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario ante el malestar generado por el brote de coronavirus-Covid-19.
- Guía de apoyo psicológico a personas que han perdido a un familiar a consecuencia del coronavirus.

✓ **BIBLIOGRAFÍA ÚTIL SOBRE DUELO:**

- Payás, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Sobre la muerte y los moribundos*. Edición Debolsillo.

✓ **BIBLIOGRAFÍA ÚTIL SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS:**

- González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Andrade, A. (2017). *Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas*. Bogotá: Editorial Planeta.
- San Molina, A. (2018). *Miedo a tener miedo*. Amat Editorial.
- Baer, R. A. (2014). *Mindfulness para la felicidad*. Barcelona: Urano.
- Rodríguez, A. F. (2016). *Cuaderno práctico de ejercicios de Mindfulness*. Barcelona: Editorial Planeta.

✓ **BIBLIOGRAFÍA ÚTIL SOBRE RESILIENCIA:**

- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Rojas, L. (2011). *Superar la adversidad*. Barcelona: S.L.U Espasa Libros.
- Grané, J. y Forés, A. (2019). *Los patitos feos y los cisnes negros: resiliencia y neurociencia*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Alcoba, J. (2014). *La brújula de Shackelton*. Madrid: Alianza Editorial.