








El Autocuidado durante el COVID-19

PARA TODOS

“Es totalmente normal y apropiado sentirse mal y perdido... Considera que es bueno que no estás en negación y que estás permitiéndote superar la ansiedad. Ninguna persona cuerda está a gusto durante un desastre global, así que agradece el malestar de tu cordura.”

- Aisha Ahmad, Directora de la Iniciativa Islam y Asuntos Globales, Universidad de Toronto

TRAILS ofrece este recurso como un menú de estrategias para el autocuidado, cada una fundada en investigación empírica que ha demostrado su habilidad para levantar el espíritu, calmar nuestras ansiedades, facilitar el sueño cuando parece inalcanzable, o guiarnos por un momento de desesperación. Esperamos que encuentres que algunas sean particularmente útiles. Con agradecimiento para nuestra humanidad común y fuerza perdurable.

 <p>Reconoce y valida el dolor</p>	 <p>Quédate en el presente</p>	 <p>Separa lo que puedes y lo que no puedes controlar</p>
 <p>Fíjate en y maneja tus pensamientos preocupantes</p>		 <p>Presta atención a la alegría</p>
 <p>Encuentra el equilibrio correcto de estructura y flexibilidad</p>	 <p>Ponte activo</p>	 <p>Invierte en la conectividad social</p>

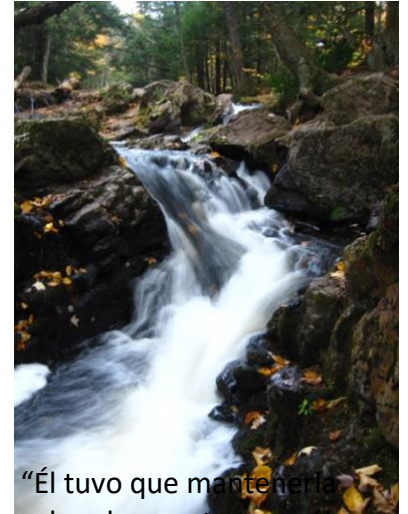


Reconoce y valida el dolor

Todas las personas a nuestro alrededor están experimentando algún tipo de pérdida ahora. Las muchas emociones difíciles que puedes estar experimentando - tristeza, decepción, enojo, culpa, frustración, soledad - son respuestas normales a las condiciones anormales. Estamos de luto; y con el dolor, es importante tomar un acercamiento compasivo con nosotros mismos y con los que están a nuestro alrededor.

¿Cómo puedo practicar la auto compasión?

- Reconoce y nombra las emociones que estás experimentando. Comunícate contigo mismo, así como harías con un amigo. Date permiso para sentir tus emociones, sean las que sean.
- La culpa, sobre todo la culpa del sobreviviente es común durante una crisis generalizada, pero no es productiva. Trata de dejarla pasar.
- Practica la auto bondad. ¡Trátate de la manera que tratarías a un amigo! La bondad y la compasión hacia ti mismo jamás es egoísta; de hecho, te ayudará a mantener la fuerza y la resistencia, a la larga habilitándote a ser un apoyo más eficaz para los demás.
- Reconoce la humanidad común a tu alrededor. Todos estamos en esto juntos. Muchas personas alrededor del mundo están teniendo los mismos tipos de experiencias, pensamientos y sentimientos que ti.



“Él tuvo que mantenerla calmada, mantenerse el mismo calmado; el pánico, él sabía, podía contagiarse entre dos personas más rápido que cualquier virus.”

Anthony Marra,
Una constelación de
fenómenos vitales

Recursos

Para practicar una meditación guiada de bondad amorosa:

- [Meditación de bondad amorosa](#) Lectura más

recomendada:

- [El malestar que sientes es dolor](#), Harvard Business Resúmen

Más recursos acerca de reconocer y validar el dolor:

- [Llorar las pérdidas del coronavirus](#), New York Times
- [Ejercicios para ayudar en la práctica de la autocompasión](#)
- [Descanso de autocompasión](#), 5 minutos
- [Sé bueno contigo mismo — ahora mismo](#), instrucciones para una práctica de bondad amorosa

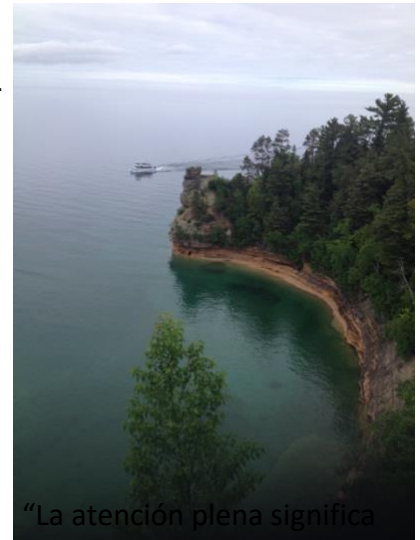


Quédate en el presente

Por todo el mundo, estamos experimentando la incertidumbre. Cuando enfrentamos la incertidumbre, nuestros cerebros están diseñados para protegernos del peligro al aumentar nuestra atención al riesgo y al peligro. No obstante, esta preocupación puede convertirse en una espiral, mientras buscamos la certidumbre donde no existe. Cuando te encuentras abrumado por las emociones fuertes, trata de reenfocar tu atención en lo que está pasando en y alrededor del momento actual. Fíjate y atiende a dónde estás y en qué estás sintiendo, sin emitir un juicio.

¿Cómo puedo quedarme en el momento cuando estoy teniendo tantos pensamientos acerca del futuro?

- Las emociones son como olas. Vienen, llegan a la cresta, y se van ondulando lentamente. Practica montar las olas de emoción y aprender a tolerarlas en vez de combatir las o dejar que te inunden (o te ahoguen).
- Fíjate en y nombra tus sentimientos, y recuerda que cada sentimiento es temporal, aunque las circunstancias sigan iguales. Enfócate en aceptar tus sentimientos y la fuerza para tolerarlos.
- No trates de planificar la próxima semana o mes ni el futuro indefinido; trata de tomar un momento a la vez.
- Cuando todo lo demás falla, simplemente enfócate en tus 5 sentidos para fundamentarte en el presente. Escucha atentamente a los sonidos muy sutiles, busca todos los colores del arco iris, fíjate en cómo sienten tus pies o las puntas de tus dedos, presta atención a un sabor sutil en tu boca o a un olor que encuentras.



“La atención plena significa poner atención de manera particular: a propósito, en el momento presente, y sin emitir un juicio.”

John Kabat-Zinn

Recursos

Para practicar una meditación guiada de 5 sentidos:

- [Utilizar tus sentidos](#)

Más recursos para usar la atención plena.

- [Empezar con la atención plena y la meditación de atención plena](#)
- [Curso gratuito de 8 semanas de la atención plena](#)
- [La esperanza en tiempos de incertidumbre](#), programa gratuito de meditación de 21 días de Oprah Deepak Chopra
- [Power Up](#), un conjunto de pistas de audio para guiarte por varias prácticas de atención plena



Separa lo que puedes y lo que no puedes controlar

La mente humana busca la certidumbre y el control, sin embargo, estos pueden ser imposibles en el ambiente actual. Practica la aceptación de tus circunstancias así como las emociones que experimentas. Hacer la paz con lo que está fuera de tu control puede crear la energía mental para que planifiques de manera más productiva para lo que sí está dentro de tu poder.

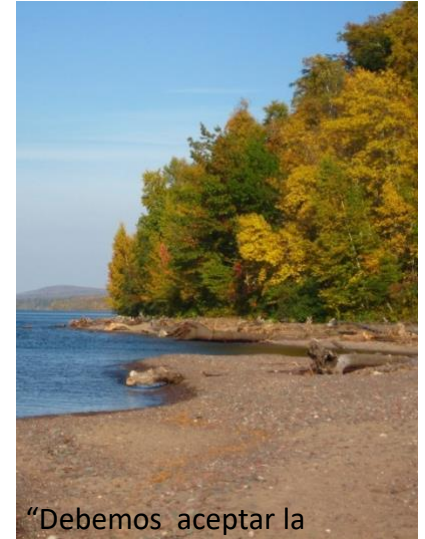
¿Qué tipos de cosas puedo controlar durante este tiempo de incertidumbre?

- Pasos para tomar para mantenerte saludable
- Cómo afrontas
- Cómo tratas a los demás
- Cuánta ayuda/apoyo buscas
- El tiempo que pasas preocupándote
- Cómo apoyas a tu comunidad
- La cantidad de noticias que consumes

Encontrar la paz con lo que puedes y no puedes controlar

A menudo, la preocupación enfoca nuestra atención en el futuro: un resultado desconocido, o un peligro o angustia que anticipamos. Un modo de manejar estas preocupaciones es enfocarte en una preocupación a la vez, e identificar si es que se trata de algo que puedes controlar o no. Una vez que se categoriza a una preocupación, puedes abordarla de manera más eficaz:

1. Las preocupaciones de las cosas que puedes controlar pueden ayudar a motivarte a crear un plan o tomar acción.
2. Las preocupaciones de las cosas que no puedes controlar son agotadoras. En lugar de eso, usa una estrategia de afrontamiento para manejar estas preocupaciones.



“Debemos aceptar la decepción infinita pero jamás perder la esperanza infinita.”

Martin Luther King

¿Esta preocupación es de algo que puedo controlar?	
Sí	No
<p>¿Qué recursos están disponibles para ayudar a mantenerme informado de los riesgos, las medidas de seguridad existentes, y las actualizaciones importantes?</p> <p>¿Con quién me puedo comunicar para ayuda logística o práctica?</p> <p>¿Con quién me puedo comunicar para apoyo emocional?</p> <p>¿Qué medidas puedo tomar ahora mismo para ayudarme a prepararme para esta situación?</p>	<p>¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? En escala de 1-10, ¿cuán intensa es mi emoción?</p> <p>¿Qué estrategias de afrontamiento usaré para aliviar o tolerar mi angustia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>relajación, respiración profunda</i> • <i>meditación, atención plena</i> • <i>actividad física, ir afuera</i> • <i>tolerancia de angustia, montar las olas de emoción</i> • <i>música, pasatiempos, artes creativas</i> • <i>apoyo social y conexión</i> • <i>distracción: libros, películas, TV</i> <p>¿Qué puedo hacer después de esta estrategia de afrontamiento para ayudarme a sentir a salvo, apoyado, conectado a los demás, o productivo hoy?</p>



Fíjate en y maneja tus pensamientos preocupantes

Cuando enfrentamos estrés o incertidumbre, nuestros cerebros son diseñados para enfocarse en señales de alarma. La reacción de “luchó o huyó” nos hace sentir intranquilos y tensos. Tú puedes calmar esta reacción al estrés al identificar pensamientos preocupantes y enfocarte en pensamientos más útiles en su lugar.

A veces mis pensamientos se están acelerando - ¿cómo puedo controlarlos mejor?

Paso 1: Identifica tus pensamientos.

Pregúntate: ¿Qué diría mi pensamiento preocupante si lo escribiera en una oración completa? También puedes intentar usando una de estas oraciones claves: No podré... Mis seres queridos... Tengo miedo de que... No puedo afrontar...

Paso 2: Examina los hechos

Trata de determinar si tu pensamiento es completamente cierto, parcialmente cierto, no realmente no razonable. Además, aunque sea cierto tu pensamiento, trata de evaluar cuan útil o productivo es.

Pregúntate: ¿Cómo sé que esto es cierto? ¿Qué evidencia hay? ¿Existe evidencia que este pensamiento no es cierto? Aunque sea cierto, ¿pensar en esto es útil para mí ahora?

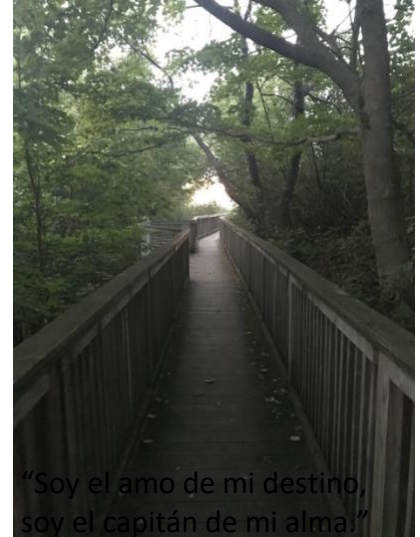
Paso 3: Trata de crear un pensamiento creíble, pero menos preocupante.

Pregúntate: ¿Qué le diría a un amigo quien estuviese teniendo el mismo pensamiento? Si este pensamiento preocupante se volviera realidad, ¿cómo lo afrontaría?

Recursos

Más recursos para manejar los pensamientos preocupantes:

- [Vivir con la preocupación y la ansiedad en medio de la incertidumbre global](#): una guía gratuita de Psychology Tools, está disponible en más de 20 idiomas
- [COVID-19: 5 recomendaciones para afrontar su ansiedad](#): módulos interactivos para ayudar a manejar la ansiedad
- [TRAILStoWellness.org](#): Folletos, hojas de ejercicios, actividades y videos acerca de disputar los pensamientos difíciles



Nelson Mandela

Ejemplo pensamientos preocupantes acerca del COVID-19	Pensamiento de afrontamiento más útil
<p>“Me voy a poner muy enfermo o me voy a morir”</p> <p>“Alguien quien me importa se va a enfermar y morir.”</p>	<p>“Este virus todavía es muy infrecuente, mucho más infrecuente que la influenza.”</p> <p>“Hay muchas medidas importantes y eficaces que la gente puede tomar para protegerse y mantenerse saludable.”</p> <p>“La gran mayoría de personas quienes contraen este virus se recuperan sin enfermarse gravemente.”</p>
<p>“No podré afrontar los efectos emocionales de esta situación – el miedo, la tristeza, o el aislamiento serán abrumadores.”</p>	<p>“He experimentado dificultades en el pasado. Soy fuerte y puedo superar hasta las situaciones muy difíciles.”</p> <p>“Conozco a muchas personas quienes han experimentado dificultades y han sobrevivido. Puedo acercarme a ellas y saber más acerca de las medidas que tomaron para superarlo.”</p> <p>“Todavía puedo comunicarme con mi familia y los seres queridos por teléfono, llamadas de video, textos, correo electrónico, y hasta mandar cartas o paquetes.”</p> <p>“No estoy solo – personas por todo el mundo están pasando por exactamente lo mismo que estoy pasando ahora.”</p>
<p>“Mi familia no puede costear esta situación – no vamos a poder pagar nada.”</p>	<p>“Esta situación es sin precedente. Todos los poderes del gobierno están adoptando leyes de asistencia de emergencia y tomando otras medidas para ayudar a la gente a superar esto.”</p> <p>“Hay muchos servicios trabajando ahora para ayudar a las familias a pagar las cuentas, encontrar comida para comer, y quedarse en sus casas. Puedo aprender más acerca de estos recursos.”</p> <p>“Esto no durará para siempre. Será muy difícil estar económicamente inestable, pero soy ingenioso y tenga a personas a quienes puedo acudir si necesito ayuda.”</p>
<p>“Estoy fallando en todas las exigencias ahora: el trabajo, la familia, las finanzas, las responsabilidades del hogar, y más.”</p>	<p>“Estoy haciendo lo mejor que puedo ahora. Está bien si no alcanzo a hacer todo o si cometo errores. Ahora no es el momento para ser perfecto.”</p> <p>“Todos están tratando de compaginar muchas responsabilidades ahora. No estoy solo en sentirme así. Puedo preguntar a otras personas qué están haciendo e intentar estrategias nuevas.”</p> <p>“Esta es una situación totalmente nueva y pasará tiempo para saber cómo hacerla funcionar.”</p>
<p>“Si salgo de mi casa, me voy a enfermar. Estoy atrapado.”</p>	<p>“La mejor información médica ahora aconseja a las personas que está bien salir de sus casas para hacer ejercicio, comprar víveres, y otras necesidades.”</p> <p>“Puedo salir de mi casa para hacer una caminata, ir a pasear en carro, montar bicicleta, sentarme en las gradas delanteras, y solamente tomar aire fresco. Salir es bueno por mi salud mental y física.”</p> <p>“Cuando salgo, puedo tomar precauciones y seguir las guías de cómo estar seguro al quedarme a una distancia de seis pies de los demás, lavarme las manos regularmente, no tocarme la cara, y más.”</p>



Presta atención a la alegría

Puede ser difícil fijarse en las buenas experiencias cuando estamos en medio de estrés significativo. También es común sentirse culpable acerca de las cosas que van bien, cuando sabemos que otros pueden estar sufriendo dificultades más severas. No obstante, al enfocarse en las experiencias alegres y practicar el agradecimiento, puedes elevar de manera significativa tu ánimo y fortalecer la habilidad de estar emocionalmente disponible para los demás.

¿Cómo puedo practicar prestar atención a las experiencias positivas?

- Reconoce las cosas en tu vida que van bien, sin importar que sean pequeñas. Empieza enumerando 3 cosas de las cuales estás agradecido en este momento.
- Permítete ver el lado positivo y enfocarte en lo bueno. Si estás sintiéndote culpable de algo que está yendo bien, o de alguna manera te sientes más afortunado que los demás, trata de convertir tu culpa en agradecimiento.
- Tómate el tiempo para degustar las cosas que realmente disfrutas. Usando los siguientes sentidos, tómate el tiempo para apreciar las actividades que te apaciguan o que te traen alegría, aunque sean tan sencillas como respirar el aire fresco, tomar una ducha caliente, o acostarte sin mover durante dos minutos.
- Establece una práctica de agradecimiento regular. Por ejemplo, cada noche antes de acostarse, escribe 3 cosas únicas por las cuales estás agradecido o 3 partes del día que salieron bien, aunque hayan sido por momentos breves.

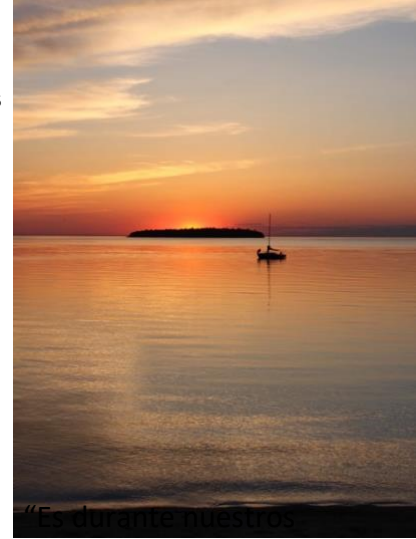
Recursos

Para practicar un ejercicio de agradecimiento guiado:

- [Meditación de agradecimiento \(fortalece la felicidad\)](#)

Más recursos para prestar atención a las experiencias positivas.

- [Diario de agradecimiento privado](#)
- [El experimento de agradecimiento](#)
- [La ciencia del agradecimiento](#)



“En los momentos más oscuros que debemos concentrarnos para ver la luz.”

Aristóteles



Encuentra el equilibrio correcto de estructura y flexibilidad

Todos estamos experimentando alteración significativa de los horarios anteriores. No obstante, un marco de la estructura puede ayudar a mantener y cultivar las costumbres que promocionan la salud y reducen la vulnerabilidad al cansancio y la desesperación. Tomate el tiempo para crear un horario que parece factible y que a la vez prioriza tu salud física y mental.

¿Qué debería incluir en mi rutina?

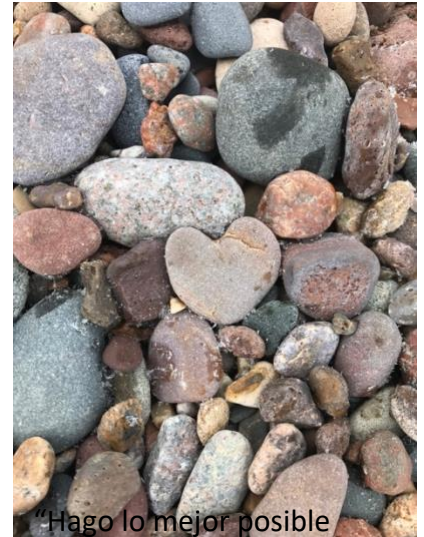
- Tu primera prioridad debería ser tus necesidades básicas y físicas. Programa tiempo para dormir, hacer ejercicio, el alimento, y el autocuidado básico.
- Después, incluye tiempo en cada día para cuidar tus necesidades emocionales, intelectuales, y espirituales. Programa hasta períodos cortos para descansos físicos o mentales, conexión social, meditación, u oración.
- Finalmente, trata de hacer tiempo para las actividades que te traen alegría y consuelo. Si es posible, prioriza por lo menos una actividad agradable todos los días. Durante esta actividad planificada, trata de usar la atención plena para mantenerte en el presente y enfocarte en tu experiencia, para que puedas fijarte en ella y apreciarla al máximo posible.

Espíritu	Meditación, oración, práctica de agradecimiento
Mente	Actividades agradables, actividades que proporcionan un sentido de logro
Cuerpo	Sueño, ejercicio, alimentación saludable, mantenerse hidratado, bañarse

Recursos

Más recursos para mantener la rutina:

- [Mantener la calma y crear una rutina diaria durante la crisis COVID-19](#), Columbia News
- [Crear estructura impecable para tu vida](#), Zen Habits



“Hago lo mejor posible porque cuento en que cuentas conmigo.”

Maya Angelou



Ponte activo

Mantenerse activo es una de las maneras más eficaces de mantener la salud mental y afrontar la preocupación, la tristeza, y el aislamiento. Si no estás acostumbrado a estar físicamente activo o si tienes condiciones de salud que lo hace difícil, la actividad física puede parecer difícil. Está bien si solamente puedes hacer un poco - no estás en competencia con nadie. Fijar y monitorear los objetivos para la actividad física pueden ayudarte a empezar, y lograr hasta los objetivos pequeños puede ser fortalecedor.

¿Cómo incorporo más actividad en mi día?

- Empieza desde donde estás, reconociendo que tus recursos y energía pueden estar reducidos. El motivo de la actividad física es subir la frecuencia cardíaca durante 15-30 minutos diarios, no competir con nadie más.
- No esperes hasta que te sientas motivado. El estrés y la preocupación pueden crear la fatiga y reducir la motivación, haciendo que el ejercicio parezca imposible. Dedícate a tu actividad física cada día, sabiendo de antemano que tal vez no tengas ganas de hacerlo. ¡Confía en que una vez que empiezas, la energía te encontrará y te sentirás mejor!
- Identifica un tiempo y un espacio que puedes dedicar razonablemente a la actividad física. No dejes que la perfección sea la enemiga de lo suficientemente bueno: hasta 15 minutos de movimiento en el mismo hogar es de beneficio.
- Sé creativo. ¡No puedes ir al gimnasio, pero si puedes salir afuera! Los programas de ejercicio casero y las clases virtuales de yoga y baile también están ampliamente disponibles y muchos de ellos son gratuitos.
- Sé consistente. Lo que hacemos todos los días es más importante que lo que hacemos en un día específico. ¡Sigue con tu plan 5 a 10 veces y verás que comienza a sentirse más como un costumbre!

Recursos

Para planificar actividades:

- [Hoja de ejercicios de activación conductual TRAILS](#)

Más recursos acerca de ponerse activo:

- [Activación conductual: Razonamiento para la actividad física](#)
- [25+ Estudios de aptitud física y gimnasios que ofrecen entrenamientos de transmisión en directo](#)
- [Centenares de entrenamientos de entrenadores famosos y expertos de aptitud física de streaming gratuito](#)



“Cada mañana nacemos de nuevo. Lo que hacemos hoy es lo que más importa.”

Buda



Invierte en la conectividad social

Para asegurar la sanidad pública, es necesario que sigamos las guías relacionadas al distanciamiento físico de los demás. No obstante, mientras cumplimos con [las recomendaciones del CDC acerca del distanciamiento social](#), también debemos priorizar la conexión social. El apoyo social es crítico para superar las experiencias difíciles y puede ayudar a infundir la esperanza en nosotros mismos durante tiempos de difíciles.

¿Cómo puedo invertir en la conexión social cuando no puedo estar alrededor de los demás?

- Sal afuera para caminar o sentarte en las gradas delanteras o en el balcón de tu apartamento, y saluda a las personas que ves. Ver a otras personas te recordará que no estás solo, aun cumpliendo con las recomendaciones de distanciamiento social.
- Escribe cartas, a la antigua. Recibir una carta puede traer tanta alegría; si sientes que demasiado del tiempo de tu día se pasa delante de una pantalla, desconéctate por unos minutos y escribe algo en una postal o en una carta en su lugar.
- Programa una llamada telefónica o un chat por video regular con amigos o familiares. Usa Facebook Messenger, FaceTime, Zoom, Skype, u otro servicio gratuito de llamadas por video para hablar con amigos, familiares o hasta con los vecinos. ¡Haz que esto sea parte de tu rutina! La conexión regular puede ayudarte a ti y a tus seres queridos a mantener la esperanza.
- Usa los medios sociales de manera prudente. Los medios sociales nos pueden ayudar a sentir conectados, pero también pueden ser una fuente de noticias inquietantes e información errónea. Usa los medios sociales para conectarte con las personas que te ayudan a sentirte bien, pero limita el tiempo desplazándote por contenido que te hace sentir excluido, ansioso o excesivamente intranquilo.
- Trata de pensar en el sentido de comunidad global que se puede sentir durante este tiempo. Todo la gente alrededor del mundo enfrenta los mismos problemas de salud pública, y todos están superándolo lo mejor que pueden. Estás lejos de estar solo.

Recursos

Más recursos acerca de mantener la conexión social durante el COVID-19

- [No le digas distanciamiento social](#)



“Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida en media pena...”

Proverbio sueco