

Acciones prácticas para el manejo de estrés durante el aislamiento preventivo

Para continuar con la cuarentena, tenga en cuenta algunas recomendaciones para que practique y minimice episodios de estrés.

Tunja, 15 de abril de 2020. (UACP). Por la incertidumbre que genera la emergencia sanitaria por el Covid-19 y el aislamiento preventivo, emociones como: Miedo, preocupación, angustia y ansiedad se pueden hacer presentes en cualquier momento, por lo que es necesario, aprender a manejar estos sentimientos y afrontar el posible malestar emocional.

Para esto, existe Mindfulness o Atención Plena, práctica que promueve tanto la salud como el bienestar que ha sido efectiva en la aplicación de diversos trastornos psicológicos.

Mindfulness es un estado de la atención en el que la conciencia se centra en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios, se trata de aceptar tal cual son los pensamientos, sentimientos o sensaciones que se experimentan sin querer que sean de otra manera.

Esta práctica es, en cierto modo, similar a la meditación, permite aprender a relacionarse de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida; focaliza la atención en lo que se está haciendo o sintiendo.

Tiene beneficios como la reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad; disminuye el estrés crónico y la hipertensión; refuerza el sistema inmunológico, así ayuda para prevenir resfriados, gripes y otras enfermedades; menor impacto de enfermedades como dolor crónico o cáncer; ayuda a reducir la dependencia a los alucinógenos y al alcohol; mejora la memoria y aumenta la energía física y mental y permite tener relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.

Ejercicios para realizar Mindfulness:

Sea plenamente consciente para tener mayor control: Para esto, debe reconocer en qué quiere que se centre su mente, debe reaprender a centrar su consciencia en una cosa cada vez.

Preste atención a las actividades rutinarias: Haga una lista: Ducharse, cepillarse, tomar café, limpiar, trabajar... cada día, durante una semana intente prestar atención en cada actividad mientras realiza cada una de ellas, haga las cosas con normalidad pero con plena consciencia, siga su ritmo y perciba sus sensaciones.

Aproveche para meditar por lo menos por un minuto, siéntese en una silla, con la espalda recta y los pies planos en el suelo, cierre los ojos, concéntrese en su respiración, puede que en un rato su mente se distraiga pero vuelva a concentrarse, el hecho de darse cuenta cuando esto pasa y de recuperar la

atención es clave en el Mindfulness; si se siente nervioso, eso también es pasajero. Abra los ojos y sea consciente de dónde está.

Recuerde valorar el aquí y el ahora, el ayer es un recuerdo y el mañana un pensamiento, debe pensar en aprovechar la vida al máximo porque no se sabe cuánto tiempo se tiene. Ponga más atención en las cosas sencillas, cotidianas y escriba:

¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien?
¿Puede dedicar atención y tiempo extra a esas actividades?
¿Es capaz de pararse un momento cuando le pasa algo agradable?
¿Qué sensaciones corporales nota en esos momentos?
¿Puede dedicar atención y tiempo extra a esas actividades?
¿Qué sentimientos experimenta?

Para terminar, no olvide ser agradecido, a veces es difícil apreciar las pequeñas cosas que ocurren; al finalizar el día, piense en 10 cosas por las que está agradecido, puede que luego de algunas sea difícil pensar en más, pero de eso se trata, de ser conscientes y reconocer las cosas buenas, sencillas, que suelen pasar inadvertidas.

Con estos consejos, la Secretaría de Educación del departamento y la ARL POSITIVA esperan poder apoyar a todos los boyacenses para continuar con el aislamiento preventivo hasta que las autoridades lo crean necesario. **(Fin / Yanneth Fracica /Juan Diego Rodríguez Pardo - UACP).
Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**