

"FACE COVID"

F = Céntrate en lo que tienes bajo control (*Focus on what's in your control*)

A = Reconoce tus pensamientos y sentimientos (*Acknowledge your thoughts & feelings*)

C = Regresa a tu cuerpo (*Come back into your body*)

E = Participa en lo que estás haciendo (*Engage in what you're doing*)

C = Acción comprometida (*Committed action*)

O = Apertura (*Opening up*)

V = Valores (*Values*)

I = Identificar recursos (*Identify resources*)

D = Desinfectar y distancia (*Disinfect & distance*)

Ahora se explorarán estos, uno por uno:

F = Centrarse en lo que está bajo tu control

La crisis de Corona puede afectarnos de muchas maneras diferentes: física, emocional, económica, social y psicológicamente. Todos estamos (o pronto lo estaremos) enfrentándonos a los desafíos muy reales de una epidemia grave generalizada y a las limitaciones de los sistemas de salud para contenerla, a la interrupción de la vida social y comunitaria, a las consecuencias económicas y los problemas financieros, a los obstáculos y las interrupciones en muchas áreas de la vida. ... Y la lista continúa.

Cuando hacemos frente a una crisis de cualquier tipo, el miedo y la ansiedad son inevitables; son respuestas normales y naturales a situaciones desafiantes, plenas de peligro e incertidumbre. Es muy fácil perderse en preocuparse y reflexionar sobre todo tipo de cosas que están fuera de nuestro control: lo que podría suceder en el futuro, cómo el virus podría afectarnos a nosotros, a nuestros seres queridos, a nuestra comunidad, al país en el que vivimos o al mundo; y qué sucederá entonces, y así sucesivamente. Aunque es completamente natural que nos perdamos en tales preocupaciones, no es útil ni práctico. De hecho, cuanto más nos centremos en lo que no está bajo nuestro control, más desesperados o ansiosos nos sentiremos. Entonces, lo más útil que cualquiera puede hacer en cualquier tipo de crisis, relacionada con el coronavirus o con otro tipo de amenaza es concentrarse en lo que está bajo nuestro control.

No se puede controlar lo que sucede en el futuro. No se puede controlar el coronavirus ni la economía mundial ni la forma en que cada gobierno maneja todo este sórdido desastre. Y no podemos controlar mágicamente nuestros sentimientos, eliminando todo ese miedo y ansiedad completamente naturales. Pero podemos controlar lo que hacemos, aquí y ahora. Y eso importa.

Porque lo que hacemos, aquí y ahora, puede marcar una gran diferencia para ti y para cualquiera que viva contigo, y una diferencia significativa para la comunidad que nos rodea.

La realidad es que todos tenemos mucho más control sobre nuestro comportamiento que sobre nuestros pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, nuestro objetivo principal es tomar el control de nuestro comportamiento, aquí y ahora, para responder de manera efectiva a esta crisis.

Esto implica tratar con nuestro mundo interior, todos nuestros pensamientos y sentimientos difíciles; y nuestro mundo exterior, todos los problemas reales que enfrentamos. ¿Cómo hacemos esto? Bueno, cuando estalla una gran tormenta, los barcos en el puerto echan el ancla,

porque, si no lo hacen, serán arrastrados al mar. Y, por supuesto, dejar caer el ancla no hace que la tormenta se vaya (las anclas no pueden controlar el clima), pero puede mantener un bote estable en el puerto, hasta que la tormenta pase a su debido tiempo.

Del mismo modo, en una crisis en curso, todos vamos a experimentar "tormentas emocionales": pensamientos inútiles girando dentro de nuestra cabeza y sentimientos dolorosos circulando por todo nuestro cuerpo. Y si somos arrastrados por esa tormenta dentro de nosotros, no hay nada efectivo que podamos hacer. Entonces, el primer paso práctico es 'soltar el ancla', usando la fórmula simple de **ACE**:

A = Reconoce tus pensamientos y sentimientos

C = Regresa a tu cuerpo

E = Participa en lo que estás haciendo

Ahora exploremos estos, uno por uno:

A = Reconoce tus pensamientos y sentimientos

Silenciosa y amablemente, reconoce lo que está "apareciendo" dentro de ti: pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, sensaciones, impulsos. Toma la postura de un científico curioso, observando lo que sucede en tu mundo interior.

Y mientras continúas reconociendo sus pensamientos y sentimientos, también ...

C = Regresa a tu cuerpo

Regrese y conéctate con tu cuerpo físico. Encuentra tu propia forma de hacer esto. Puedes probar algunos o todos los siguientes métodos, o encontrar otro equivalente:

- Empuja lentamente los pies contra el piso.
- Endereza lentamente la espalda y la columna vertebral; si estás sentado, ajusta tu posición en vertical y hacia adelante en la silla.
- Presiona lentamente las yemas de los dedos.
- Estira lentamente los brazos o el cuello, encogiéndote de hombros.
- Respira lentamente.

Nota: no estás tratando de alejarte, escapar, evitar o distraerte de lo que está sucediendo en tu mundo interior. El objetivo es permanecer consciente de tus pensamientos y sentimientos, continuar reconociendo su presencia... y al mismo tiempo, volver a conectarte con tu cuerpo y moverlo activamente. ¿Por qué? Para que puedas obtener el mayor control posible sobre sus acciones físicas, aunque no puedas controlar sus pensamientos ni sentimientos (recuerda, F = Centrarse en lo que está bajo su control).

Y a medida que reconoces tus pensamientos y sentimientos, y vuelves a su cuerpo, también...

E = Participa en lo que estás haciendo

Toma conciencia de dónde te encuentras y vuelve a centrar tu atención a la actividad que estás realizando.

Encuentra tu propia forma de hacer esto. Puede probar algunas o todas las siguientes sugerencias, o encontrar sus propios métodos:

- Mira alrededor de la habitación y observa 5 cosas que puedes ver.
- Observa 3 ó 4 cosas que puedes escuchar.
- Observa lo que puedes oler, saborear o sentir en la nariz y la boca.
- Observa lo que estás haciendo.
- Finaliza el ejercicio prestando toda su atención a la tarea o actividad en cuestión (y si no tienes ninguna actividad significativa que hacer, consulta los siguientes 3 pasos).

Idealmente, realiza el ciclo de ACE lentamente 3 o 4 veces, para convertirlo en un ejercicio de 2 a 3 minutos.

Si lo deseas, para ayudarte a entender esto, puedes descargar algunas grabaciones de audio gratuitas de ejercicios de "anclaje", que varían de 1 minuto a 11 minutos de duración. Puedes escucharlos y usarlos como guía para ayudarte desarrollar esta habilidad. Puedes descargarlos o transmitirlos desde el cuadro de la izquierda de esta página web: <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

NOTA: no omitas la A de ACE. Es muy importante seguir reconociendo los pensamientos y sentimientos presentes, especialmente si son difíciles o incómodos. Si omites la A, este ejercicio se convertirá en una técnica de distracción, que no se supone que sea.

Echar el ancla es una habilidad muy útil. Puedes usarla para manejar pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, impulsos y sensaciones difíciles de manera más efectiva; apagar el piloto automático y participar en la vida; aterrizar y estabilizarte en situaciones difíciles; interrumpir la rumia, obsesionarse y preocuparse, y enfocar la atención en la tarea o actividad que estás haciendo. Cuanto mejor te ancles en el aquí y ahora, más control tienes sobre tus acciones; lo que hace que sea mucho más fácil seguir los siguientes pasos: **COVID**

C = Acción comprometida

La acción comprometida significa acción efectiva, guiada por tus valores centrales; acción que tomas porque es realmente importante para ti; acción que tomas incluso si llevas contigo pensamientos y sentimientos difíciles. Una vez que te hayas anclado, utilizando la fórmula ACE, tendrás mayor control sobre tus acciones, por lo que esto hace que sea más fácil hacer las cosas que realmente importan. Ahora, obviamente, eso incluye todas esas medidas de protección contra el coronavirus: lavado frecuente de manos, distanciamiento social, etc. Pero, además de los fundamentos de la acción efectiva, considera: ¿cuáles son las formas simples de cuidarte, las personas con las que vives y las que puedes ayudar de manera realista?, ¿qué tipo de acciones que supongan cariño y apoyo puedes hacer?, ¿puedes decir algunas palabras amables a alguien en apuros, en persona o mediante una llamada telefónica o un mensaje de texto?, ¿puedes ayudar a alguien con una tarea o actividad, cocinar una comida, tomar la mano de alguien o jugar con un niño pequeño?, ¿puedes consolar y calmar a alguien que está enfermo?, ¿o, en el caso más grave, cuidarlo y facilitar el acceso a la asistencia médica disponible?

Si pasas mucho más tiempo en casa, a través del aislamiento personal o la cuarentena forzada, o el distanciamiento social, ¿cuáles son las formas más efectivas de pasar ese tiempo? Es posible que desees considerar el ejercicio físico para mantenerte en forma, cocinar alimentos saludables (como sea posible, dadas las restricciones) y realizar actividades significativas solo o con otras personas. Y si estás familiarizado con la Terapia de Aceptación y Compromiso u otros enfoques basados en la atención plena, ¿cómo puedes practicar activamente algunas de esas habilidades de atención plena?

Repetidamente durante todo el día, pregúntate: "¿qué puedo hacer en este momento, por pequeño que sea, que mejore la vida para mí o para otras personas con las que vivo o para las personas de mi comunidad?", y participa plenamente en ello.

O = Apertura

Abrirse significa dejar espacio para los sentimientos difíciles y ser amable con uno mismo. No se impide que los sentimientos difíciles sigan apareciendo a medida que avance esta crisis: miedo, ansiedad, ira, tristeza, culpa, soledad, frustración, confusión y muchos más. No podemos evitar que surjan, son reacciones normales, pero podemos abrirnos y dejarles espacio: reconocer que son normales, permitirles estar allí (aunque duelan) y tratarlos amablemente.

Recuerda: la bondad es esencial si se desea hacer frente a esta crisis, especialmente quien tenga un rol de cuidador. Si alguna vez has volado en un avión, habrás escuchado este mensaje: "en caso de emergencia, póngase su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás". La bondad es nuestra propia máscara de oxígeno; si necesitas cuidar a los demás, lo harás mucho mejor si también te cuida bien. Entonces, pregúntate: "si alguien a quien amo estuviera pasando por esta experiencia, sintiendo lo que yo estoy sintiendo, si quisiera ser amable y preocupado por estas personas, ¿cómo las trataría?, ¿cómo me comportaría con ellas?, ¿qué podría decir o hacer?". Entonces intenta tratarte de la misma manera.

Para obtener más información sobre la bondad, también conocida como autocompasión, lee este libro electrónico: https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V = Valores

La acción comprometida debe guiarse por nuestros valores fundamentales: ¿qué quieres defender ante esta crisis?, ¿qué tipo de persona quieres ser a medida que pasas por esto?, ¿cómo quieres tratarte a ti mismo y a los demás? Tus valores pueden incluir amor, respeto, humor, paciencia, coraje, honestidad, cuidado, apertura, amabilidad... o muchos otros. Busca formas de "espolvorear" estos valores en tu día. Permíteles guiar y motivar tu acción comprometida. Por supuesto, a medida que se evolucione esta crisis, habrá todo tipo de obstáculos en la vida: objetivos que no puedes lograr, cosas que no puedes hacer, problemas para los que no hay soluciones simples. Pero aún puedes vivir tus valores en una miríada de formas diferentes, incluso frente a todos esos desafíos.

Es especialmente importante regresar a tus valores de amabilidad y cuidado. Considera:

¿Cuáles son las formas amables y afectuosas en que puedes tratarte mientras pasas por esto?, ¿qué palabras y acciones amables puedes decirte y hacer por ti mismo?, ¿de qué maneras amables puedes tratar a otros que sufren?, ¿cuáles son formas amables y afectuosas de contribuir al bienestar de tu comunidad?, ¿qué puedes decir y hacer que te permita mirar hacia atrás en los próximos años y sentirte orgulloso de tu respuesta?

I = Identificar recursos

Identifica recursos para obtener ayuda, asistencia, apoyo y asesoramiento. Esto incluye amigos, familiares, vecinos, profesionales de la salud, servicios de emergencia. Y asegúrate de conocer los números de teléfono de la línea de ayuda de emergencia, incluida la ayuda psicológica si es necesario. También comunícate con tus redes sociales. Y si puede ofrecer apoyo a otros, házselo saber; puede ser un recurso para otras personas, como ellos pueden hacerlo para ti.

Un aspecto muy importante de este proceso consiste en encontrar una fuente fiable y rigurosa de información para estar actualizados sobre la crisis y de las pautas para responder a ella. La página web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la fuente principal de esta información: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>. Consulta también la página web del ministerio de sanidad del gobierno de tu país. Usa esta información

para desarrollar tus propios recursos: planes de acción para protegerte y proteger a los demás, y para prepararte con anticipación para la cuarentena o cualquier emergencia.

D = Desinfectar y distancia

Seguro que ya lo sabes, pero vale la pena repetirlo: desinfecta tus manos regularmente y mantén el aislamiento social tanto como sea posible, por tu bien y por el de los demás. Y recuerda, estamos hablando de distanciamiento físico, no de cortar emocionalmente (si no estás seguro de lo que esto significa, puedes leer esto: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>). Este es un aspecto importante de la acción comprometida, así que alinéalo profundamente con tus valores. Ten en cuenta que estas son acciones verdaderamente valiosas.

En resumen

Entonces, una y otra y otra vez, a medida que los problemas se acumulan en el mundo que te rodea, y las tormentas emocionales se desatan en el mundo dentro de ti, vuelve a los pasos de **FACE COVID**:

F = Céntrate en lo que tienes bajo control

A = Reconoce tus pensamientos y sentimientos

C = Regresa a tu cuerpo

E = Participa en lo que estás haciendo

C = Acción comprometida

O = Apertura

V = Valores

I = Identificar recursos

D = Desinfectar y distancia