



GUÍA PRÁCTICA EMERGENCIA COVID-19

¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo?

Guía 2

¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo?

1. Introducción

A causa de la cuarentena que estamos viviendo, **iniciamos una nueva etapa en nuestra vida**, diferente a todo lo que hasta el momento hemos podido experimentar. Si bien, todos/as hemos pasado por momentos difíciles en nuestra vida, momentos de crisis y de reorganización de nuestra vida, el escenario actual tiene características singulares, sobre todo debido a las limitaciones en espacios y posibilidades de encuentro con otras personas. Estas circunstancias nos obligan a una serie de cambios en nuestros hábitos de vida, a los que nos estamos habituando, sin entenderlos plenamente.

Probablemente a lo largo de estos días y semanas a cada uno/a nos tocará pasar por **distintos momentos y estados emocionales**: estrés, ansiedad, soledad, enfado, frustración, aburrimiento, etc., por lo que cobra mucha importancia cuidar de nuestras emociones y pensamientos y ayudar a otras personas para que también puedan cuidar de sí mismas.

En esta guía presentamos **técnicas fáciles de aprender para manejar estas emociones, en especial la ansiedad**. Algunas técnicas irán acompañadas con un audio para que puedas ponerlas en práctica.



Este documento se complementa con las indicaciones que hemos realizado en la guía [¿Cómo adaptarnos a la nueva situación y gestionar nuestro día a día?](#) y con la guía [¿Qué conflictos podrían surgir y qué podemos hacer para resolverlos?](#). Puedes consultarlas en nuestra página web fundacionamigo.org/familias-en-accion.

2. ¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo?

- 1. Manejar las emociones y el estado de ánimo.** Hay que permitirse sentir las emociones, pero no que nos dominen. Debemos contrarrestar el malestar, evitando la inactividad prolongada. No es malo sentir estas emociones y que las personas cercanas lo sepan, así como aceptarlas y compartirlas es el primer paso para manejarlas.
- 2. El autoconocimiento.** Para poder manejar las emociones, sobre todo la ansiedad, es fundamental estar atento a nuestro cuerpo y nuestros pensamientos para darse cuenta del momento en el que está subiendo la ansiedad.

Cuanto antes se maneje más rápida y eficaz será la vuelta a la normalidad. Los indicadores físicos para la detección de la ansiedad son presión en el pecho; corazón acelerado; sudoración; malestar estomacal; sensación de ahogo, etc.

En nuestra mente estas situaciones suelen aparecer antes y por ello es a los que más atención debemos prestar, son dificultades para la concentración; pensamientos negativos que se repiten continuamente (en esta ocasión sobre la enfermedad, el contagio, la posibilidad de estar infectado, la situación de encierro, etc); nerviosismo; tristeza; ira; disminución de la capacidad asertiva y empática, etc.

3. Detente, bloquea los pensamientos que generan ansiedad.

Cuando los pensamientos nos generan ansiedad y nos crean malestar. Por ello, cuando aparezcan estos pensamientos debemos pararlos.

Realiza un actividad distractora: Cuando se realice se debe poner toda la atención en ella, escuchar música, hacer deporte, dibujar, leer un libro, etc. Si no se pone atención a esta actividad los pensamientos continuarán apareciendo.

Crea nuevos pensamientos: Para bloquear los pensamientos basta con introducir otros, planea algo que debas hacer; intenta traducir una canción que esté en otro idioma; cuenta de tres en tres de 0 a 1000; piensa en animales, artistas, lugares que empiecen por a, luego por b, luego por c... y así hasta la z.

4. Dirígete a ti mismo/a. Ante los pensamientos que anticipan el conflicto; auguran un futuro desgarrador; potencian la sobre atención a las sensaciones físicas que podrían indicar tener una enfermedad; etc.



Debemos crear unas instrucciones que los contrarresten, para así minimizar la ansiedad y el malestar.

Deben ser frases cortas y objetivas, sin irse al extremo contrario del optimismo irracional. Así podemos repetirnos de manera consciente “Voy a estar tranquilo/a”; “Estamos haciendo todo lo necesario para controlar la situación”; “Voy a tomarme un tiempo y relajarme”; etc.

5. Haz ejercicio. El deporte, aunque sea el realizado en casa es un complemento ideal para lograr un estado de calma. Dedica un tiempo al día a ello. Puedes hacer desde yoga o pilates a uno más aeróbico si dispones de bici estática o alguna otra máquina, o simplemente una tabla de ejercicios (abdominales, flexiones, sentadillas, etc.)

6. Relajación y respiración. La respiración y relajación son fundamentales para el control de las emociones, sobre todo de la ansiedad y la ira. Te queremos presentar una serie de técnicas, en cada una de ellas se te indicará qué postura se debe tomar o si no se indica será indiferente. En todos los tipos de respiración y relajación, ve a un lugar tranquilo y toma una postura cómoda. Elige el momento en el que puedes dedicarte un tiempo y libre de interrupciones.

- **Si eliges tumbarte**, hazlo boca arriba, separa los hombros de las orejas, abre ligeramente las piernas a la altura de las caderas y coloca tus manos a los lados de tu cuerpo con los brazos algo separados del mismo o boca abajo, encima del abdomen dejando la mano con la que escribimos debajo de la otra.
- **Si eliges sentarte**, hazlo en una silla cómoda con la espalda y cuello rectos y apoyada en el

respaldo. Apoya los pies en el suelo, con las rodillas en un ángulo de 90 grados y las piernas ligeramente separadas a la altura de las caderas. Las manos deben estar boca arriba sobre las piernas, a la altura que nos sintamos cómodos/as, dejando la mano con la que escribimos debajo de la otra.

Si lo deseamos se puede poner música relajante y/o usar aromaterapia. Una vez adoptada la postura, intentando estar lo más cómodos/as posible, cerramos los ojos.

7. Respira. Para disminuir los síntomas físicos haz consciente tu respiración, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Despacio y acompasadamente. Pese a que una característica de las crisis de ansiedad es la hiperventilación y la sensación de que no se puede respirar, lo estás haciendo, pero demasiado rápido. Por ello piensa que tienes en control de la respiración, inhala profundamente, mantén el aire 1-3 segundos y exhala por la boca.

- **Respiración profunda:** Toma todo el aire que puedas por la nariz, mantenlo el tiempo que fuerzas sin forzar y expúlsalo lentamente intentando vaciarte como si fueras un globo.
- **Respiración abdominal:** Si tenéis hijos/as intentad recordar cómo respiraban cuando eran bebés, su barriga se hinchaba en cada inhalación y se deshinchaba cuando expulsaban el aire. Esta es la respiración natural, pero con la edad vamos dejando de usarla.

En esta ocasión, hasta que controles la técnica (ya la podrás realizar sentado/a o incluso de pie) tumbate boca arriba, inspira profundamente llevando el aire hacia abajo logrando levantar tus manos con el estómago, mantén el aire y expúlsalo deshinchando la tripa y observando cómo tus manos bajan.

- **Respiración combinada:** Una vez controles las dos técnicas anteriores, la podrás realizar fácilmente. Al inhalar tomamos aire llevándolo al abdomen y luego a los pulmones y al exhalar vaciamos primero el aire del pecho bajando hasta vaciar el de el abdomen.

ESCUCHAR AUDIO RESPIRACIÓN COMBINADA.

- **Respiración en yoga:** En la práctica del yoga existen varios tipos de respiración. Una de ellas es respirar alternativamente por las dos fosas nasales. En yoga la regulación energética con la respiración se llama Pranayama, donde Prana significa, energía vital y Yama, regulación. La siguiente respiración es una de las clásicas y se denomina Nadi Sodhana, que en sánscrito significa canal que purifica.

En cada inhalación tapa una de tus fosas nasales y exhala por la contraria. Es decir, tapa la fosa nasal derecha (con el pulgar) toma aire y mientras lo mantienes tapa la fosa nasal izquierda (con el meñique), expulsa el aire. Ahora toma aire por la izquierda y expúlsalo por la derecha y así sucesivamente. En esta ocasión además de sentarse o tumbarse, se puede elegir la postura de flor de loto, sentado en el suelo con las piernas cruzadas.

La espalda está recta y los glúteos totalmente apoyados en el suelo, sujeta uno de tus pies y acércalo hacia ti y ponlo encima del muslo de la pierna contraria, realiza la misma operación con la otra pierna. Dependiendo de la flexibilidad es posible que no la puedas realizar correctamente, pero intenta que se aproxime lo más posible, siempre respetando tu cuerpo y alcanzando la mayor comodidad posible. Las manos estarán apoyadas sobre las rodillas, boca arriba, con los dedos pulgar e índice en contacto.

ESCUCHAR AUDIO RESPIRACIÓN NADI SODHANA PRANAYAMA

- **Relájate.** La relajación es la técnica adecuada para el manejo de la ansiedad, cuantas más veces la practiques, más fácil será ponerla en marcha en momentos de tensión. Por ello, aunque no tengas ansiedad practícala al menos una vez al día, te ayudará a aprender a manejar más fácilmente tus emociones. La relajación debe ir acompañada de a respiración profunda o abdominal.



Relajación de Jacobson: Consiste en la contracción y relajación de diferentes grupos de músculos. El tiempo de relajación debe ser el doble que el de tensión. Tiene como objetivo conocer las sensaciones que producen la tensión y la relajación en nuestro cuerpo, y tras la realización continua de la técnica automatizar la relajación muscular. Tensamos y relajamos los músculos en el siguiente orden:

1. Pies: apretar los dedos de los pies hacia abajo y relajarlos.
2. Piernas: estirar las piernas hacia arriba, apretando los muslos y relajarlos.
3. Estómago: Meter la barriga hacia dentro, relajarla dejando de hacer presión.
4. Manos: apretar los puños y relajar.
5. Brazos: doblando el codo y llevando las manos a los hombros, prestando atención a que las manos sigan relajadas, tras sentir la tensión en los brazos relajarlos volviendo a la posición anterior.
6. Hombros: acercarlos a las orejas y relajarlos.
7. Cuello: Doblar el cuello hacia adelante, acercando la barbilla al pecho.
8. Mandíbula, apretando los dientes y relajando prestando atención en que la lengua no esté contra el paladar
9. Frente: frunciendo el ceño y relajar.
10. Ojos, cerrándolos fuertemente y relajar.
11. Realiza un recorrido por todos los músculos que se han tensado y relajado y eliminar todo resto de tensión.

Desde los hombros hasta el final de la relajación son los grupos musculares que más sufren durante la ansiedad. Esta relajación se puede realizar desde 8 a 32 grupos de músculos. Para los niños y niñas se debe realizar con grandes grupos de músculos, brazos, piernas, cara... y poco a poco ir incluyendo más.

ESCUCHAR AUDIO RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

ESCUCHAR AUDIO RELAJACIÓN DE JACOBSON + EN IMAGINACIÓN

Relajación dirigida/en imaginación: Es ideal para personas que se distraigan con facilidad, ya que se deben seguir las instrucciones de una tercera persona o un video/audio. Si bien, consiste en imaginar un lugar agradable y seguir una historia en la imaginación, visualizando todo lo que sucede en ella.

ESCUCHAR AUDIO RELAJACIÓN DIRIGIDA

Meditación: Lo ideal es realizarla en un entorno tranquilo y no después de las comidas, preferentemente.

- Tomamos conciencia de la respiración, inhalando por la nariz y expirando por la boca. Sentimos como el aire se mueve por nuestro cuerpo, entrando y saliendo de las vías respiratorias.
- Tomamos conciencia de nuestro cuerpo, sintiendo el peso de las manos, el contacto de la

espalda con la silla, los pies con el suelo etc.

- Continuamos respirando, focalizando toda nuestra atención en las sensaciones corporales. Si aparecen pensamientos, volveremos a centrarnos en la respiración y en las sensaciones que sentimos al inhalar y exhalar.

Cada día podemos avanzar un paso más en la meditación, tomando más conciencia y eliminando los pensamientos con la respiración. Durante la meditación no se piensa en lo cotidiano, sino que se toma conciencia del cuerpo de manera cada día más profunda.

Recuerda: Practica la relajación y la respiración diariamente. Ante el malestar, para, respira, relájate e introduce pensamientos que te permitan cuidarte, cuidar de otros y afrontar el día a día.



Si tienes alguna duda para aplicar algún aspecto concreto de esta guía, puedes escribir por correo electrónico a nuestro equipo de profesionales a través del formulario que hemos habilitado en nuestra página web. Puedes escribirnos en fundacionamigo.org/familias-en-accion.

3. Otros recursos

GUÍAS

- Recomendaciones del colegio oficial de psicólogos de Madrid.
- Guía del colegio oficial de psicólogos de Madrid para explicar la situación a niños y niñas
- Cuento: Rosa contra el virus.

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

- Relajación para niños. Canal Smile and learn - Español.

MEDITACIÓN

- Curso on line de meditación. Irina de la Flor
- Clase completa mindfulness. Canal Meditación3

YOGA

- Yoga para enraizar. Canal de Carlos Campillo.



Fundación Amigó

Madrid - España

C/ Zacarías Homs 18 · 28043 · Madrid

Tel.: +34 91 300 23 85

Fax: +34 91 388 24 65

info@fundacionamigo.org

www.fundacionamigo.org