

20 Claves +1 para gestionar mejor el estrés en tiempos del COVID-19

¿Por qué 20?

Porque es más que 19. Aunque tenga «nombre y corona», esta situación la vamos a superar. Porque 20 es el año en curso, (capicúa, además), y parece ser que hay mucho aprendizaje para todos en este año.

¿Por qué + 1?

Porque no nos vamos a quedar estancados, vamos a usar esta experiencia para crecer, aprender y avanzar.

1. Cuando te levantes en la mañana o incluso al salir de una jornada agotadora, y en ciertos aspectos dolorosa o frustrante, pregúntate a ti mismo/a: **¿Qué puedo hacer hoy por ti?** Y actúa; tal vez sea un buen baño, escuchar esa melodía que te encanta, tal vez decirte a ti mismo esa frase de ánimo que te gustaría oír...
Somos lo más importante que nos pasa en la vida, aunque estemos al servicio de los demás.

2. Adopta el hábito de darte las gracias por el trabajo que hiciste cada día.

3. En momentos de inquietud y malestar practica STOP:

- **S:** stop, párate. Detente un momento.
- **T:** toma una o dos respiraciones profundas de forma consciente.
- **O:** observa tus sensaciones físicas, tus emociones y tus pensamientos. No los juzgues, no intentes cambiarlos, simplemente date cuenta.
- **P:** prosigue con lo que estás haciendo (gran parte de la tensión se habrá ido).

4. Cuida tus necesidades básicas.

Los profesionales de la salud no somos mártires ni superhéroes, somos seres humanos, y como tales tenemos necesidades básicas, que habitualmente subestimamos y postergamos porque priorizamos lo que estamos haciendo: atender y cuidar a otros. Cuando no nos cuidamos, nuestra salud emocional, mental y física se ven afectadas y nuestras decisiones y eficacia, también.

5. Busca algo que celebrar.

Gran parte de nuestro compromiso como profesionales implica resolver problemas y, de alguna manera, nuestra programación nos induce a dirigir nuestra atención, de forma automática y la mayor parte del tiempo, a identificar precozmente cualquier problema para poder resolverlo. Sin embargo, siempre hay algo por pequeño que sea que podemos celebrar: un diagnóstico acertado, el buen resultado de un tratamiento, una palabra de agradecimiento, una mirada, etc.

6. Planifica una rutina fuera del trabajo.

Parece una utopía cuando las jornadas en el hospital o en el centro de salud son intensas, extensas y extenuantes.

Reservar un tiempo cada día para hacer algo que te gusta, tal vez ejercicio, bailar, escribir o leer un poco (no de trabajo), potencia el marco de tu autocuidado y recompensa tus esfuerzos.

7. Muestra tu aprecio y cariño a quienes quieres.

Según B.Ware, una de las cinco cosas de las que las personas nos arrepentimos al final de nuestra vida es de no expresar más nuestros sentimientos.

En ocasiones, reprimimos nuestros sentimientos incluso a nuestros seres queridos por vergüenza, timidez o lo que sea. Lo cierto es que situaciones como la que estamos viviendo nos hacen tomar conciencia de lo frágiles que podemos llegar a ser, aunque no nos guste.

Una llamada o un mensaje sincero no te hace más débil o naif, te hace más auténtico y gratifica a quien te escucha.

8. Cuida el lenguaje que utilizas.

Un lenguaje excesivamente catastrofista nos conduce a emociones del mismo tono.

9. Lee:

- El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl. Un libro lleno de enseñanzas en el relato de un médico que vivió una experiencia en situaciones extremas. Destaca la capacidad del ser humano de trascender las dificultades con la verdad y el sentido de sus actos; a la vez que reconoce que aún en las situaciones más difíciles, tenemos la libertad de adoptar la actitud con la que queremos vivir cada experiencia.
- Los dones de la imperfección de Brené Brown. Muestra la verdadera cara de la vulnerabilidad, entendida no como debilidad, sino como la autenticidad más pura que nos permite aceptarnos tal y como somos y establecer una verdadera conexión con los que nos rodean.

(Recordad: los sanitarios no somos superhéroes, ni mártires, somos personas).

10. Comparte información constructiva.

Comunícate con tus compañeros de forma clara y alentadora. El elogio sincero motiva a seguir hacia adelante y el error comprendido puede ser un buen punto de aprendizaje y mejora.

11. Mantente prudentemente actualizado.

Nuestra cultura de la inmediatez, la innumerable cantidad de información que nos llega día a día a través de medios, redes sociales y una larga lista de etcéteras puede saturarnos, sobrecargarnos e incluso, ocasionalmente, confundirnos más.

Confía en fuentes fiables de conocimiento, comparte con tus compañeros, no para retroalimentar el desasosiego y el miedo, sino para aprender e incorporar soluciones favorables para todos.

12. Dosifica la exposición a los medios de comunicación y algunas redes. Pon límites con asertividad, necesitas espacios de «descompresión» y desconexión de la situación actual. Eso no es negarla, es crear espacios para vaciarse del estrés y regenerar energías.

Las imágenes y mensajes preocupantes de forma constante incrementan la sensación de estrés, dirigen el foco de atención a lo que no queremos y reducen nuestra efectividad y bienestar.

13. Ten un «autorregistro» de tus sensaciones y emociones.

Escribir nos permite plasmar en papel las ideas recurrentes y poner nombre e identificar nuestras emociones para verlas con otra perspectiva; así nos otorgamos la objetividad de quien observa, sin vernos totalmente condicionado por ellas.

14. Permítete pedir ayuda.

A veces no alcanza con identificar las emociones y reconocer los signos de estrés. Necesitamos soporte, apoyo u orientación por breve que sea.

Compartir nuestras sensaciones con alguien que nos transmita confianza y seguridad ayuda a hacerlas más tolerables y permite regularlas mejor.

15. Cuídate de los pensamientos intrusivos.

«¿Y si me equivoco?». «¿Y si me contagio?». «¿Y si contagio a otros?». «¿Y si no puedo?».

En las circunstancias actuales y en otras, estos tipos de pensamientos son habituales, aunque no deseables.

No obstante, la importancia de gestionarlos radica también en no sentirnos culpables, ni luchar contra ellos.

Adoptar esta actitud de culpa y lucha agrega más carga emocional a los propios pensamientos, dirige nuestro enfoque continuamente hacia lo que no queremos experimentar, restando atención a lo que sí podemos hacer para estar mejor.

Cuando emerjan estos pensamientos, párate, practica STOP (ver clave nº3) y redirige tu atención preguntándote «¿Qué puedo hacer para mejorar esto?». Tal vez sea pedir ayuda, tomar otras medidas o tal vez, simplemente, reconocer que lo estás haciendo bien.

16. Déjate acompañar y querer por tus amigos y familia.

Ellos también están preocupados, valoran tu entrega y tu compromiso. Quizás no puedas verlos, ni tocarlos, pero date permiso de escuchar lo que quieren decirte y a su manera, devolverte un poquito de lo mucho que estás entregando a otros.

17. Recuerda el humor, no olvides reírte.

No se trata de banalizar en absoluto la situación, ni utilizar la risa estúpida o los chistes de mal gusto. Se trata de usar un recurso innato en nosotros como es la sonrisa, ésa que acompaña la broma sensible y compasiva, que puede ayudarnos a aligerar las situaciones de estrés y que nos induce a conectar con las demás personas: compañeros, pacientes y, por supuesto, con nosotros mismos.

18. Ten presente al levantarte cada día cuál es tu misión y qué es lo que de verdad te aportas a ti mismo y a otros.

Frente a situaciones como la que estamos viviendo, nos sentimos frecuentemente despojados de nuestros recursos, nos falta material; nos sentimos inseguros y la propia ciencia se ve cuestionada porque sobran ideas, pero no somos capaces de ejecutarlas como quisiéramos.

Hay elementos que no dependen de nosotros y tratar de cambiarlos, aún con mucha voluntad, nos hará sentir insuficientes y más frustrados.

Empezar el día preguntándonos «¿Para qué hago esto?», «¿Qué quiero lograr hoy?» y «¿cómo puedo contribuir hoy?» nos permite crear un marco de referencia donde podemos sentirnos proactivos y partícipes del bienestar de todos, y no sólo meras piezas de un sistema que nos necesita.

19. Piensa en equipo: «nosotros». Cultivar y mantener el contacto con nuestros compañeros nos protege del aislamiento, nos permite generar espacios de ventilación emocional donde podemos expresarnos y evaluar con una mirada objetiva y compasiva cómo nos sentimos, cómo estamos en este momento y cómo podemos contribuir entre todos a sentirnos mejor. Nos permite abrirnos a recibir a apoyo y, sobre todo, nos ayuda a reforzar la confianza y el sentido de pertenencia innato que todos tenemos.

20. Respeta y acoge las diferencias, incluida las tuyas.

Todos tenemos derecho de experimentar las situaciones de distinta manera, algunas personas necesitan hablar y expresarse, otras en cambio necesitan silencio e introspección. Existen muchas formas de comunicarse y el silencio también es una de ellas. Podemos acompañar y sentirnos acompañados, muchas veces sólo con la presencia y la escucha activa.

+ 1. Cambia tu forma de pensar.

Esta situación representa sin duda alguna un revulsivo para toda la humanidad, a partir de ahora ya nada será lo mismo: la forma de relacionarnos, la economía e incluso nosotros a nivel personal y profesional, tampoco seremos lo mismo.

Tal vez no nos hiciera falta una experiencia tan intensa para reconocer nuestro valor como profesionales, sin embargo, probablemente el desafío y la oportunidad cuando todo esto pase (porque pasará), sea aprender a darle importancia a lo verdaderamente importante, a cuidarnos más, a disfrutar más las cosas simples de nuestro día a día, a reivindicar con asertividad lo que nos parece justo, a convivir con los demás, a vivir.

La felicidad no es algo que perseguir y no debe pasar por la negación o la evitación de las experiencias dolorosas. Sin embargo, como dice Martin Seligman «la vida infringe los mismos contratiempos y tragedias en el optimista como en el pesimista, pero el optimista las resiste mejor».

Cuidarnos para poder cuidar.
Seguimos adelante.

Dra. Stella Maris Méndez (MFyC)
S.M 5

NOTA: si quieres referencias bibliográficas o si necesitas algo, ponte en contacto conmigo.
Info@stellamendez.com