

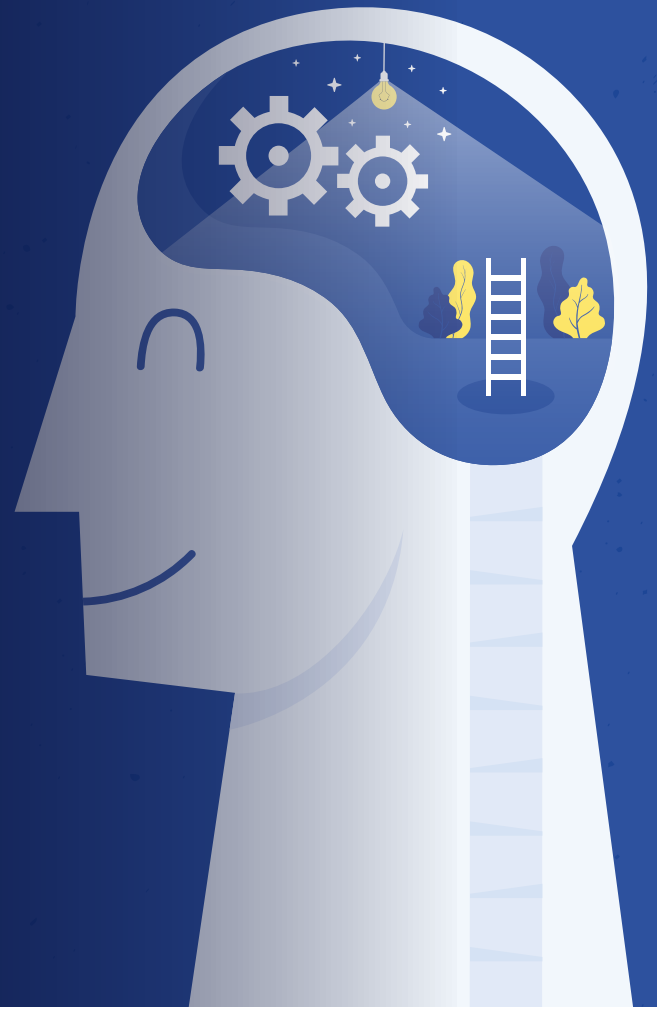


INCAE
BUSINESS SCHOOL

**Executive
Education**

SALUD MENTAL, ANSIEDAD Y CONTROL DE EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19

Rocío Pastor



En situaciones difíciles y retadoras, como la que estamos viviendo con el COVID-19, las emociones suelen desbordarse y afectar nuestra salud mental, impactando la calidad de nuestras decisiones así como las relaciones y los resultados que conseguimos.

Sentir intranquilidad, ansiedad, confusión o estrés -o una mezcla de ellas- en una crisis no sólo es normal sino también comprensible. Son manifestaciones de miedo y el miedo es una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta y a tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos, ya sea evitando lo que percibimos como peligroso o buscando como defendernos. También puede paralizarnos.

Nuestro cerebro interpreta lo desconocido como una amenaza. Pero una cosa es estar alerta y otra permitir que nos invada un miedo irracional -desinformado o intoxicado- o que se instale en nosotros un estado de ansiedad. En momentos de crisis, debemos estar en guardia, conscientes de que emociones y pensamientos se afectan mutuamente y que si esta combinación no está deliberadamente bien canalizada,

podríamos asumir actitudes y conductas perjudiciales para nuestra salud y bienestar en general.

Los tiempos que vivimos requieren sensibilidad y recursos para abordar relaciones, conversaciones y decisiones cruciales, ya sea en nuestro ámbito familiar o en nuestro entorno organizacional. Nuestro abordaje será mejor en la medida en que cuidemos nuestro bienestar a nivel integral: físico, emocional, mental y espiritual. Con este objetivo les compartimos 15 recomendaciones.

Recomendación # 1

NO TE “INFOXIQUES”

Infórmate bien y dosifica. Aunque pueda parecer una recomendación trivial: cuando estamos sobresaturados de información, es importante informarse bien y, además, dosificar cuando lo hacemos, sobre todo si nos afecta o nos hace daño. Por ello, utiliza canales oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o las autoridades

sanitarias de tu país. Contrasta informaciones. Ten presente que circula mucha información falsa. No ayudes a difundirla.

Evita también caer en la sobreinformación. A eso se le llama “infoxicarse”. Estar todo el día conectado y pendiente de la información sobre el coronavirus no hace que uno este mejor informado ni lo protege a uno más que a otros. Lo que con seguridad sí puede provocar es un aumento en la sensación de riesgo y vulnerabilidad. Por esto mismo, evita programas o contenidos que te provoquen malestar o negatividad o que recurran al sensacionalismo o al alarmismo. Precisamente por sanidad mental, la OMS recomienda buscar información máximo una o dos veces al día”. No te extralimites.

Recomendación # 2

CUÍDATE CON ESMERO

Cuídate, cuídate y cuídate. No es momento para el abandono. El autocuidado tiene que ir desde lo físico hasta lo emocional. Si estás en tu casa: relájate con aquellas cosas que disfrutas: respiraciones profundas, estiramientos, lavarte la cara, perfumarte, maquillarte, hidratarte, sentir los rayos del aunque sea desde tu ventana... lo que te funcione mejor. Acude a tus pasatiempos favoritos: leer, dormir, ver televisión, cocinar, escuchar música, jugar naipes. Si estás trabajando, desde la oficina o desde tu casa, mantén las rutinas usuales para cuidarte y haz pequeñas pausas que te generen bienestar, a lo largo del día.

Haz ejercicio regularmente, duerme en tus horas habituales y come saludable. Olvídate de ir a la nevera cada cinco minutos o permanecer en pijama todo el día, por más tentador que te resulte y en lo posible, procura un equilibrio en las distintas facetas de tu vida, en cuenta la social: recurre a encuentros virtuales, llamadas telefónicas, etc. No te aísles.

Como ocurre ante cualquier otra enfermedad infecciosa, una buena manera de protegerse es extremar los hábitos de vida saludables para mantener lo mejor posible nuestro sistema inmunitario y nuestra salud en general.

Recomendación # 3

RECONOCE TUS EMOCIONES

Acepta y comparte tus emociones. Reconocer nuestras emociones y sentimientos, identificando lo que las detona (vg. una noticia, un video, un comentario, etc.) es clave. Y hablar

del miedo, de nuestra ansiedad o temores con nuestras personas cercanas y equipo de apoyo ayuda. Siempre y cuando no permitas que se convierta en el único tema de conversación.

La gasolina que alimenta la ansiedad y el miedo son los pensamientos catastróficos. Así que, cuando el miedo te amenace pon atención a lo que estás sintiendo, céntrate en el aquí y ahora o realiza actividades que te relajen o reconduzcan tus emociones o pensamientos.

Recomendación # 4

DIALOGA

Evita aislarte, cultiva relaciones. Habla a diario con personas de confianza: familia, amigos y colegas. Expresa como te sientes. Escúchalos a ellos. Y en lo posible, busca aportar calma, tranquilidad y optimismo. Pon la tecnología de tu parte, utiliza el face time, correo electrónico, WA, videoconferencia, teléfono u otros recursos para mantenerte en contacto, dar ánimo y soporte a los tuyos. Dar soporte a otros nos ayuda a sentirnos mejor. Invierte en tus relaciones cercanas y aprovecha para recuperar relaciones que has abandonado.

Recomendación # 5

MANTEN RUTINAS

Establece rutinas y cúmplelas. Pasar más tiempo dentro de la casa, en una circunstancia como la que estamos viviendo, genera ansiedad. Establecer rutinas ayuda a disminuir esa sensación de intranquilidad.

Si estás trabajando desde tu casa, trata de mantener las mismas costumbres y horario de cuando estás en la oficina. Esto incluye desde la hora a la que te bañas, haces ejercicio, desayunas, comes un “snack”, almuerzas y cenas; así como los demás pequeños ritos que conforman tu rutina laboral.

Si estás trabajando en la oficina, es importante que, en la medida de lo posible, también mantengas también tus rutinas y tus ritos.

Cuando llegue la noche, entre semana, y los fines de semana: establece también horarios. Extiende las rutinas no sólo al teletrabajo sino también a actividades familiares y de ocio. A nuestro cerebro le gustan la repetición, los hábitos, la

estabilidad. Y en una situación como la que vivimos: adoptar y/o mantener rutinas puede ser clave para reducir la sensación de angustia e intranquilidad, así como el estrés negativo.

Recomendación # 6

TOMA PAUSAS

Realiza actividades energizantes. Durante el día, haz pequeñas pausas que te carguen de energía. Abre tus ojos a las posibilidades, según el espacio en el que vives o en el que estás: asómate a la ventana unos minutos, prepárate una bebida caliente, respira profundo, escucha tu canción favorita, chinea a tu mascota, haz ejercicios de estiramiento, dale una mirada a fotografías que te traigan buenos recuerdos, riega esa maceta que tienes olvidada. Libera endorfinas: haciendo pequeñas pausas que te recarguen de energía a lo largo del día.

Recomendación # 7

TIRA DEL HUMOR Y LA RISA

Sonríe y ríe. La risa siempre ha sido y seguirá siendo un poderoso recurso al cual echar mano, incluso en situaciones difíciles y retadoras. El humor es un recurso clave para mantener la higiene mental. Los chistes y bromas que circulan por WhatsApp y las redes sociales, cuando son respetuosos, son excelentes herramientas para combatir la ansiedad y la intranquilidad. El humor sano -y así lo ha reiterado la Organización Mundial de la Salud (OMS) en estas semanas, es una emoción que ayuda a mantener el miedo a raya, sin lastimar a otras personas.

Así que haz tu propia colección de memes y mensajes graciosos y recurre a ellos en tus horas o momentos bajos. Acude a videos cómicos o a las películas que más te han hecho reír y sentir bien. O recurre a personas cercanas que te despierten el sentido del humor y te inyecten optimismo. No pases un día sin sonreír.

Recomendación # 8

MUÉVETE

Muévete sólo o en compañía. Estar una gran parte del tiempo en casa sin moverse impacta nuestra salud mental. Aplica lo

mismo cuando estamos en la oficina, aunque a veces no seamos conscientes de ello. Hay que reservar un rato todos los días para movernos.

Realizar, por ejemplo, estiramientos, pausas activas y actividad física nos ayuda a mantener enfoque y combatir la ansiedad, tanto si estamos en nuestra casa como en la oficina. El espacio no debe ser un obstáculo. Así que muévete y eleva tus endorfinas.

Explora opciones: ejercicios de estiramiento y ejercicios funcionales con tu propio peso (vg. sentadillas) pasos de zumba, yoga, saltar la cuerda. Busca una app que te facilite practicar pasos de baile, yoga, ejercicios de cardio. Consulta tutoriales de youtube. En resumen: ponte en movimiento sólo, con tu pareja o en familia!.

Recomendación # 9

REFUERZA LO POSITIVO

En lugar de quejarte, encuentra oportunidades. Ahora que estamos pasando más tiempo en nuestros hogares -aún con la situación que enfrentamos y la incertidumbre que esto conlleva- es posible encontrar bienestar y felicidad en pequeñas cosas que podríamos haber estado ignorando, por el ritmo frenético en que vivimos.

Haz una búsqueda de estos tesoros: mirar el atardecer, oler una flor, cocinar sin prisas tu receta favorita, llamar a tus abuelos, dibujar, hacer origami, rediseñar tu jardín, jugar escondite con tus hijos, enseñarle nuevos trucos a tu mascota, inventar recetas, ver tu álbum familiar de fotografías.

Recuerda a la gente que te quiere y a la que quieres. Lo que han significado o significan en tu vida. Díselos. Vive el aquí y el ahora. Reforzando lo positivo. Reencontrándote contigo mismo, con tu pareja, con tus hijos, con tus amigos. Pensando en el legado que quieres dejar. Dando el ejemplo en tu familia. Convirtiéndote en un modelo para tus hijos de cómo gestionar momentos difíciles. En resumen: encontrando oportunidades.

Recomendación # 10

RECURRE A TU EXPERIENCIA

Acude a tu experiencia y a tu resiliencia. Ante la sobrecarga de información y el impacto de lo que está sucediendo, los

pensamientos automáticos negativos colonizan nuestra mente, generando ansiedad y confusión mental. Si bien hay matices según cada persona, lo cierto es que este proceso cognitivo, alimentado por nuestros miedos, puede llegar a tomar la forma de pensamientos irracionales, catastróficos, apocalípticos.

Si tu voz interna te empieza frecuentemente a susurrar, o incluso a gritar, frases fatalistas del tipo: ¡Esto terminará muy mal!; ¡No hay nada que podamos hacer!; ¡Dónde vamos a acabar!; ¡Será el fin! ... frena y retoma el control de tu mente.

En el pasado, sin duda, te enfrentaste a situaciones difíciles, retadoras, complejas. Pregúntate: ¿Cómo las manejaste?. ¿Qué recursos, herramientas y habilidades desplegaste para superarlas?; ¿Cómo controlaste tu ansiedad?; ¿Cómo gestionaste tus pensamientos y tus emociones?; ¿Qué hiciste?; ¿Con qué actitud?.

Una vez hecho tu examen de cómo enfrentaste situaciones de emergencia, echa mano a lo que te podría funcionar en la situación actual. En cada evento difícil de nuestras vidas, nos hemos hecho más fuertes, hemos aprendido. Recurre a tu resiliencia. Hazlo con optimismo.

Recomendación #11

SOLIDARÍZATE

Ayuda y solidarízate. Sé parte de la solución, ayudando o honrando a quienes están en las trincheras luchando por salvar vidas (médicos, enfermeras, personal sanitario en general) o a quienes hacen posible que estemos abastecidos de medicamentos, alimentos y otros recursos vitales.

No te enfoques en que no puedes salir sino en la razón por la que debemos permanecer el mayor tiempo posible en nuestra casa.

Participa en todos los actos solidarios que puedas. Evita conscientemente convertirte en víctima de la situación que estamos viviendo. No te quejes por estar en casa. Por no poder salir. Por no hacer lo que quieres o aquello a lo estás acostumbrado. Pocas veces tendremos la posibilidad ayudar a salvar vidas, solamente con permanecer en nuestros hogares.

Recomendación #12

AGRADECE

En lugar de dar las gracias, sé agradecido. Demostrar nuestro agradecimiento es mucho más que pronunciar la convencional palabra "gracias". Es mostrarle a la otra persona que realmente valoramos y apreciamos lo que ha hecho por nosotros o lo que nos ha dado.

Cuando eres agradecido: tu energía aumenta, tus emociones son más positivas, tu estado de ánimo mejora y tu felicidad aumenta porque te das percatas de todo lo bueno que te ha sucedido o de lo que otros han hecho por ti. En adición, estás en mejor posibilidad de modificar tu propia actitud frente a la vida y ante la adversidad.

La verdadera gratitud nos ayuda a contrarrestar la tendencia que tenemos como seres humanos hacia lo negativo. Así que dedica unos minutos cada día, a agradecer realmente de corazón por los aprendizajes que has tenido, por las cosas buenas que te suceden o recibes de otras personas, aún dentro de las circunstancias actuales.

Recomendación # 13

INICIA O RETOMA PROYECTOS

Mantén tu mente ocupada sanamente. Emprende nuevos proyectos o retoma los que has abandonado. Lee ese libro que tienes pendiente desde hace tiempo. Haz ese curso on line atrasado. Investiga sobre algún tema que te apasione. Busca nuevos pasatiempos. Haz tu jardín. Revisa tus libros de cocina. Pon a funcionar esa máquina de coser o ese "gadget" que te regalaron y que está acumulando polvo. Reorganiza tu ropero. Limpia tu refrigerador. Recupera tu gusto por la escritura. Juega con tus hijos. En resumen: pon la creatividad a jugar a tu favor y a favor de los tuyos. Mantén tu mente ocupada.

Recomendación # 14

PRACTICA MINDFULNESS

Vive en el aquí y en el ahora. En circunstancias como las que estamos viviendo, tendemos a proyectarnos en el futuro y esperar lo peor. No dejes que los pensamientos automáticos negativos te gobiernen. No les dejes espacio. El combustible

que alimenta la ansiedad son los pensamientos catastróficos. En su lugar, céntrate en todo lo que puedes hacer y en todo lo que estás haciendo para cuidarte y cuidar de los tuyos. Enfócate en aquellas cosas que están bajo tu control.

Un ejercicio cuando las preocupaciones emerjan:
Explora el momento presente. Respira profundamente y presta atención a las sensaciones que te genera respirar conscientemente. Observa el suelo. Mira a tu alrededor y observa lo que ves, lo que oyes, lo que puedes tocar, lo que puedes oler. Fíjate en los objetos, sus colores, sus texturas, sus detalles. Piensa en lo que sientes y en todo lo que tienes y por lo que hoy, en este momento, te sientes especialmente agradecido.

Luego pon tu atención en otra cosa. Enfócate en lo que tienes que hacer o lo que estabas haciendo antes de que las preocupaciones y los miedos emergieran.

Recomendación #15

PROTEGE TU INTIMIDAD

Encuentra espacios para ti. La convivencia 24 horas puede llegar a ser intrusiva si no se ponen límites o se definen compromisos.

En nuestra condición actual, una óptima convivencia incluye tanto la cercanía y el afecto como el respeto a la intimidad y a las necesidades o rutinas de cada persona, ya se trate de tu pareja, hijos u otros familiares con los que convives.

Así que si estás en tu casa pasando mucho más tiempo que antes con tu pareja, hijos u otros familiares reserva espacios de intimidad para ti, para sumergirte en tus propios pensamientos y emociones. Para escuchar tu voz. Para respirar profundo. Para recargar energía. Y encuentra también la forma de repartir las cargas de la casa y el cuidado de los niños o de los adultos mayores, si este es tu caso. La consigna: asegura tiempo de calidad para ti.



ROCÍO PASTOR

MBA. Universitat Internacional de Catalunya

Rocío Pastor es experta en cultura corporativa. Combina su experiencia profesional en las áreas de comunicación, capital humano y gestión del cambio para apoyar a compañías y sus líderes a construir culturas saludables que impulsen los resultados del negocio.

Es una entusiasta socia estratégica para organizaciones comprometidas con liberar el potencial de su gente, fortalecer la calidad del liderazgo y del trabajo en equipo, y construir experiencias de servicio para sus clientes internos y externos, a través de innovadoras herramientas y ejercicios prácticos. Por su doble experiencia, como consultora y ejecutiva en posiciones de alta responsabilidad, tiene una visión pragmática y realista del mundo de negocios.

En INCAE es profesora y conferencista en una serie de temas relacionados con capital humano y comunicación, entre ellos: negociación, gerencia con liderazgo, equipos de alto rendimiento, marca personal, manejo de conflictos, inteligencia emocional, manejo del cambio, comunicación estratégica e influencia y persuasión, Colabora con el Centro de Liderazgo Colaborativo y de la Mujer de INCAE en temas de Diversidad e Inclusión.

Checklist

Para enfrentar situaciones extraordinarias como la que estamos viviendo no podemos limitarnos a comportamientos ordinarios. Necesitamos sacar fuerzas de flaqueza, enfocarnos en oportunidades y no en problemas, mantener vínculos en lugar de aislarnos, invertir en optimismo y no en pesimismo.

Haz tu propia evaluación. De estas 15 recomendaciones ¿Cuáles están aplicando hoy de forma consciente, deliberada?. ¿Cuáles podrías empezar a aplicar?. Revisa este listado diariamente. Usalo como una hoja de ruta. Es una muy buena manera de mantener tu compromiso vivo.

○ NO ME “INFOXICO”

Evito caer en la sobre información, limitando el tiempo que paso pendiente de las noticias.

○ ME CUIDO CON ESMERO

Me relajo con actividades placenteras y con pasatiempos. Cuido mi cuerpo y mi mente.

○ RECONOZCO MIS EMOCIONES

Identifico y comunico mis miedos y temores pero también hablo de otras cosas, de otros temas.

○ CONVERSO

Dialogo sobre lo que pienso y la forma como me siento con mis seres queridos y equipo de apoyo. Los escucho también a ellos.

○ MANTENGO RUTINAS

Establezco y respeto horarios que me permitan asegurar, en lo posible, cierta normalidad.

○ TOMO PAUSAS ENERGIZANTES

Realizo pequeñas actividades a lo largo del día que me producen bienestar.

○ TIRO DEL HUMOR Y LA RISA.

Utilizo el humor respetuoso como una herramienta para combatir la ansiedad.

○ ME MUEVO

Hago estiramientos, ejercicio y pausas activas, varias veces al día, para mantener control y combatir la ansiedad.

○ RECURRO A MI EXPERIENCIA

Estoy utilizando recursos, herramientas y habilidades que desplegué en el pasado en situaciones adversas.

○ REFUERZO LO POSITIVO

En lugar de quejarme, me enfoco en identificar oportunidades y en ayudar y honrar a la gente que estimo.

○ ME SOLIDARIZO

Evito victimizarme. He elegido conscientemente ser parte de la solución.

○ AGRADEZCO

Me enfoco en lo que tengo y no en lo que me hace falta. Aprecio lo que muchas personas están haciendo para combatir la crisis.

○ INICIO O RETOMO PROYECTOS

Mantengo mi mente ocupada, aprovechando el tiempo con aquellas cosas o actividades que he dejado de lado o que siempre he querido hacer.

○ PRACTICO MINDFULNESS.

Me enfoco en el aquí y el ahora, en lo que puedo hacer y en lo que depende de mí.

○ PROTEJO MI INTIMIDAD

Busco espacios para mí, para mi intimidad, para reconectar conmigo y reflexionar.



INCAE Executive Education
