

# Autocuidado y manejo del estrés durante la crisis COVID-19: Herramientas generales para pacientes oncológicos

(Material adaptado por en colaboración por el CR Psicooncología Instituto Nacional del Cáncer, Chile y la Sección Psicooncología Hospital Británico, Bs. Aires - Argentina)

Estos son tiempos sin precedentes. No existe una única “manera correcta” que nos ayude a sobrellevar de mejor forma estos tiempos de incertidumbre. Cada uno/a reaccionará distinto durante este tiempo porque somos diferentes, en escenarios y contextos únicos. Sin embargo, personas de todo el mundo se están enfrentando repentinamente a dificultades durante la pandemia de COVID-19. Para muchos, estas circunstancias pueden traer pensamientos y emociones abrumadoras. Pueden desencadenar recuerdos dolorosos o contribuir a sentimientos de desesperanza.

Es por ello que debiéramos acoger las diversas emociones que aparecen en nosotros ya que éstas cambiarán con el tiempo. Un aumento en la

ansiedad es una respuesta normal y natural, así como la incertidumbre propia de este periodo. Esto puede generar sentimientos de estrés, preocupaciones múltiples y diversas por la propia salud y la de quienes nos importan, tristeza, enojo, temor, culpa, confusión, inseguridad, soledad e incluso decepción. Cuanto más nos centramos en lo que está fuera de nuestro control, más estresados y ansiosos comenzamos a sentirnos.

Cuidar nuestra salud emocional durante este periodo de crisis nos ayudará a pensar más claro y reaccionar mejor ante las medidas que debemos adoptar para superar colectivamente esta crisis. Dado que nuestros apoyos habituales y las estrategias de afrontamiento que usamos cotidianamente pueden no ser tan efectivas.

Las siguientes sugerencias pueden ser útiles para el manejo del estrés durante este tiempo:

**Cuide de usted**

**Cuide sus pensamientos y emociones:**

**Cree comunidad**

# Cuide de usted

El autocuidado es especialmente importante bajo un estrés elevado, para ello:

- **Concéntrase en los desafíos de hoy.** Deje de lado el arrepentimiento de ayer y la incertidumbre de mañana, lo que tenemos es este momento presente.

- **Sea amable consigo mismo/a de manera constante.** Valide cualquier logro y no se juzgue, si no que aliéntese y bríndese contención.



- **Construya rutinas en su día y limite el tiempo de exposición a pantallas e información.** Intente no pasar la mayor parte del día pensando en problemas o inactivo.

Si es posible **use este periodo como una oportunidad** única para el crecimiento. Una conducta evitativa podría empeorar las cosas.



- **Aprenda una nueva habilidad.** Deles tiempo a las cosas que potencien su bienestar.



- **Privilegie un estilo de vida saludable y equilibrado.** Disfrutando del alimento observando sus colores, texturas, aromas y procurando generar momentos de contacto afectivo en las comidas con aquellos que se encuentren en su hogar.

- **Reduzca el consumo de alcohol y cigarrillos,** por muy relajantes que parezcan un consumo abusivo generan consecuencias nocivas.

- **Siga las recomendaciones de sus médicos y agentes de salud** cumpliendo con el “distanciamiento social” y “las medidas de higiene” esto será en su beneficio y el de los otros también.



- **Mantenga un buen descanso.** Intente despertarte a la misma hora todos los días. Si tiene insomnio evite las siestas durante el día, coma liviano antes de dormir y evite el uso de pantallas previamente. Realice como apoyo prácticas de meditación o relajación muscular progresiva.



- **Haga ejercicio para liberar el estrés,** mejorar el sueño y estimular la función inmune. Explore el yoga, estiramientos suaves o aquella actividad física que le reporte bienestar habitualmente. También puede mirar videos o las transmisiones de redes sociales gratuitas a su disposición.

# Cuide sus pensamientos y emociones:

El autocuidado es especialmente importante bajo un estrés elevado, para ello:



## Encuentre formas de desconectarse de las noticias.

Actualice y dosifique su información y las noticias por periodos breves y un par de veces al día.



## Explore cualquier forma de arte como expresión de bienestar.

Escuche sonidos energéticos, instrumentales, naturales o música con letras inspiradoras. Observe tus emociones a través del baile o el movimiento.



## Realice prácticas de meditación simples o de relajación.

Anímate a realizar estas prácticas puede ayudarle a acoger de mejor manera sus pensamientos, emociones y comportamientos cuando se tornan cambiantes.



**Monitoree su sensación de bienestar o malestar físico:** Recuerde que la ansiedad se manifiesta físicamente también y que pueden existir cambios en el apetito, la energía y la actividad cotidiana. Así como dificultad para concentrarse, pesadillas o imágenes intrusas desagradables, dolores de cabeza, dolor corporal, molestias digestivas o manifestaciones en la piel. Todas relacionadas al aumento de la ansiedad. Si usted está experimentando estos síntomas de manera sostenida en el tiempo busque ayuda profesional.



**Sea amable consigo y con los demás.** Evite preocupaciones o comentarios innecesarios o agresivos.

## Recursos para su apoyo Aquí dejamos algunos recursos que pueden ser útiles:

**Relajación muscular progresiva:** es una técnica que es efectiva para reducir el estrés. Se basa en el principio de tensar un grupo muscular a la vez, seguido de una fase de relajación con liberación de tensión. Ayuda a cambiar el enfoque del pensamiento al cuerpo.

Anímate a intentarlo. [Link : https://youtu.be/gy2E1ehnLHk](https://youtu.be/gy2E1ehnLHk)

**Mindfulness:** la investigación muestra beneficios significativos de una práctica de este tipo de meditación (incluso solo unos pocos minutos al día). Una práctica así ayuda a cultivar una mente más estable y serena, dejando de lado los pensamientos y concentrándonos en el momento presente.

Práctica: Respiración de calma [Link: https://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft/](https://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft/)

**Ejercicios de visualización:** *imagine* un lugar agradable en donde se haya sentido seguro y protegido previamente y pase un tiempo ahí. Conecte con las sensaciones físicas que le brinde estar en ese lugar y dele un descanso a su mente.

**Diario de gratitud:** quizá le pueda ayudar apreciar cada día algo por lo que esté agradecido, por simple que sea. Un estado de gratitud puede mejorar su funcionamiento mental y físico, especialmente en crisis. Si nada aparece no te preocupes, poco a poco puede surgir algo.

## Cree comunidad

Las conexiones sociales son importantes para nuestro bienestar emocional, especialmente en estos momentos:

.....

**Cree grupos de apoyo** (virtuales) si puede hacerlo por teléfono o por video, el apoyo social es muy importante en momentos de desafíos y mantenga la comunicación con tus seres queridos.



.....

**Explore la posibilidad de darle significado y sentido a este momento:** ciertas perspectivas reconocen la naturaleza del sufrimiento como parte de la vida, por ello nos incluye a todos. Esto nos propone el desafío de la aceptación de aquello que no nos gusta, pero que está sucediendo, por difícil que pueda ser. Recuerde que el espíritu humano puede superar una inmensa dificultad y dar espacio a la espiritualidad puede ser una guía para transitar estos momentos. La humanidad y el planeta están pasando por grandes cambios y somos una parte importante de ello. ¿Qué quiere que deje en usted esta vivencia?

**Para mayor información visite:**

[https://www.paho.org/mex/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1519:el-aislamiento-domiciliario-es-una-medida-de-prevencion-de-salud-publica-para-evitar-o-minimizar-la-transmision-del-covid-19&Itemid=499](https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1519:el-aislamiento-domiciliario-es-una-medida-de-prevencion-de-salud-publica-para-evitar-o-minimizar-la-transmision-del-covid-19&Itemid=499)

<https://mentalhealthcovid19.ca/>

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

<https://cultivarlamente.com/>