



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 58  
Vol. 6  
Mayo 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Es increíble ver cómo la pandemia del Covid-19 ha afectado la forma de vivir – y de pensar y actuar- de miles de millones de personas en todo el mundo en tan sólo unos cuantos meses, sacando a relucir lo mejor -y también lo peor- del ser humano.

En efecto, las implicaciones y consecuencias de esta pandemia abarcan diferentes temáticas: la sanitaria y la económica son probablemente las dos más obvias hasta ahora, pero también las hay, o habrá, en materia social, política, científica, tecnológica, cultural, filosófica, religiosa y, por supuesto, psicológica. Algunas de ellas ya son evidentes en estos momentos, mientras que otras se irán sintiendo, con mayor o menor intensidad, en los próximos meses, o incluso años.

Hay quienes consideran que este evento global marcará un parteaguas en la historia de la humanidad, que las cosas ya no serán como antes; el tiempo lo dirá, porque el ser humano ha mostrado ser “duro de entendederas” en muchos aspectos;

pero lo que sí es indudable es que ya está dejando en muchos una experiencia prácticamente nunca antes vivida, un cambio drástico en nuestra forma de vivir en un lapso de tiempo muy corto, plagado de mucha incertidumbre, y con el temor a flor de piel por los aspectos sanitarios y económicos que ya estamos presenciando y que, seguramente, continuarán un buen tiempo más.

Además, otro efecto importante es el impacto psicológico que todos estamos teniendo en mayor o menor medida. No sólo por el temor a enfermarnos nosotros o algún ser querido, sino por las consecuencias de una recesión económica de una magnitud y alcance pocas veces vistas, no solamente a nivel local, sino mundial.

Así las cosas, en este número nos hemos enfocado en los impactos psicológicos y algunas formas de contrarrestarlos lo mejor posible, a fin de que esta dura experiencia sea un factor que nos impulse a sacar lo mejor de nosotros mismos y, al final, salgamos más fortalecidos que antes. Esta es una labor de cada uno en lo individual... ¡Que la Fuerza nos acompañe!



## Tema del Mes: El impacto del Covid-19 en nuestra psique

Ahora es cuando tenemos que echar mano de técnicas y herramientas que nos ayuden a superar las implicaciones psicológicas derivadas del Covid-19, tales como el *mindfulness*, la meditación, el yoga, la oración, la logoterapia, la resiliencia, etc., así como de medidas sencillas para sobrellevar en el día con día el aislamiento físico por la pandemia...

Cómo el miedo al Covid-19 está cambiando nuestra psicología .....	2
COVID19: la epidemia emocional.....	4
El <i>Mindfulness</i> y cómo ayuda durante el confinamiento .....	5
Para reflexionar.....	6



## Cómo el miedo al Covid-19 está cambiando nuestra psicología

Durante semanas, casi todos los medios tienen historias sobre la pandemia del nuevo coronavirus.

Los programas de radio y televisión tienen cobertura ininterrumpida sobre las últimas cifras de muerte y, dependiendo de a quién sigas, las plataformas de redes sociales están llenas de estadísticas aterradoras, consejos prácticos o humor negro.

Este bombardeo constante de información puede provocar una mayor ansiedad, con efectos inmediatos en nuestra salud mental. Pero el sentimiento constante de amenaza puede tener otros efectos más traicioneros en nuestra psicología.

Debido a algunas respuestas a las enfermedades que fueron evolucionando con los siglos, el miedo al contagio nos lleva a ser más conformistas y primitivos, y menos receptivos a la excentricidad.

Nuestros juicios morales y actitudes sociales más conservadoras se vuelven más estrictas cuando consideramos temas como la inmigración o la libertad e igualdad sexual.

Los recordatorios diarios de enfermedades pueden incluso influir en nuestras afiliaciones políticas.

Los recientes informes de aumento de xenofobia y racismo pueden ser el primer signo de esto, pero si las predicciones de la investigación científica son correctas, pueden reflejar cambios sociales y psicológicos mucho más profundos.

### Sistema inmunológico conductual

Como gran parte de la psicología humana, estas respuestas a la enfermedad deben entenderse en el contexto de la prehistoria.

Antes del nacimiento de la medicina moderna, es muy probable que las enfermedades infecciosas fueran una de las mayores amenazas para nuestra supervivencia.

El sistema inmune tiene algunos mecanismos sorprendentes para cazar y matar a esos invasores patógenos.

Desafortunadamente, estas reacciones nos dejan sintiéndonos con sueño y sin energía, lo que significa que nuestros antepasados enfermos no habrían podido realizar actividades esenciales, como la caza, la recolección o la crianza de los hijos.

Estar enfermo también es fisiológicamente costoso.

El aumento de la temperatura corporal durante la fiebre, por ejemplo, es esencial para una respuesta inmune efectiva, pero esto resulta en un incremento del 13% en el consumo de energía del cuerpo. Y cuando la comida escaseaba, eso habría sido una carga seria.

"Enfermarse y permitir que este maravilloso sistema inmunológico funcione es realmente costoso", dice Mark Schaller de la Universidad de Columbia Británica, en Vancouver, Canadá.

"Es como un seguro médico, es genial tenerlo, pero realmente apesta cuando tienes que usarlo".

Por lo tanto, cualquier cosa que reduzca el riesgo de infección en primer lugar debería haber ofrecido una clara ventaja de supervivencia.

Por esta razón, desarrollamos un conjunto de respuestas psicológicas inconscientes, que Schaller ha denominado el "**sistema inmunológico de conducta**" (*behavioural immune system*, en inglés), para que actúen como una primera línea de defensa con el objetivo de reducir nuestro contacto con posibles patógenos.

La respuesta del sentido del gusto es uno de los componentes más obvios del sistema inmunitario de conducta.

Cuando rechazamos cosas que huelen mal o alimentos que creemos que no están limpios, intentamos instintivamente evitar el posible contagio.

La mera sugerencia de que ya hemos comido algo podrido puede llevarnos a vomitar, expulsando la comida antes de que la infección haya tenido la oportunidad de alojarse.

Investigaciones científicas sugieren también que tendemos a recordar más fuertemente el material que desencadena el asco, lo que nos permite recordar (y evitar) las situaciones que podrían ponernos en riesgo de enfermedad más adelante.

Dado que los humanos son una especie social que evolucionó para vivir en grandes grupos, el sistema inmunitario de conducta también modificó las interacciones con las personas para minimizar la propagación de una enfermedad, lo que condujo a una especie de distanciamiento social instintivo.

Estas respuestas pueden ser bastante duras, ya que nuestros antepasados no habrían entendido las causas específicas de cada enfermedad o la forma en que se transmitieron.

"El sistema inmunológico de conducta funciona con una lógica de 'más vale prevenir que curar'", dice Lene Aarøe, de la Universidad de Aarhus, en Dinamarca.

Esto significa que las respuestas a menudo están fuera de lugar y pueden ser desencadenadas por información irrelevante, alterando nuestra toma de decisiones morales y opiniones políticas sobre temas que no tienen nada que ver con la amenaza actual.

### Conformarse o irse

Varios experimentos han demostrado que nos volvemos más conformistas y respetuosos de los convencionalismos cuando sentimos la amenaza de una enfermedad.

Uno de ellos fue llevado a cabo por Schaller.

El especialista primero preparó a los participantes para que se sintieran amenazados por una infección, pidiéndoles que describieran un momento en que habían estado enfermos anteriormente y luego les dio varias pruebas para medir su tendencia a conformarse.

En una de ellas, propuso a los estudiantes un cambio en el sistema de calificación de la universidad y ellos debían votar colocando un centavo en un frasco marcado con la leyenda "de acuerdo" o "en desacuerdo".

Una mayor sensibilidad a la enfermedad llevó a los participantes a seguir a la mayoría y colocar su centavo en el frasco con la mayor cantidad de monedas. Fueron influenciados por la popularidad en lugar de ir contra la corriente con su propia opinión.

Cuando se les preguntó sobre el tipo de personas que les gustaban, los participantes que estaban preocupados por la enfermedad prefirieron a las personas "convencionales" o "tradicionales", y tenían menos probabilidades de sentir afinidad con las personas "creativas" o "artísticas".

Aparentemente, cualquier signo de pensamiento libre, incluso de invención e

innovación, se valora menos cuando existe el riesgo de contagio.

En los cuestionarios también es más probable que estén de acuerdo con declaraciones como "romper las normas sociales puede tener consecuencias nocivas e involuntarias".

Es posible que esos resultados parezcan bastante distantes de lo que vemos hoy en la televisión y la cobertura en línea de las noticias.

Pero los investigadores de la Universidad de Hong Kong también evaluaron a personas exponiéndolas a escenas de la película "Epidemia" o "Estallido" (Outbreak, en inglés), que podrían parecerse más a algunos de los informes periodísticos actuales.

Las imágenes alusivas de una pandemia los llevaron a valorar la conformidad y la obediencia sobre la excentricidad o la rebelión.

### Vigilancia moral

¿Por qué el sistema inmunológico de conducta cambiaría nuestro pensamiento de esta manera?

Schaller argumenta que muchas de nuestras reglas sociales tácitas, como las formas en que podemos y no podemos preparar alimentos, la cantidad de contacto social que se acepta y no se acepta, o cómo deshacerse de los desechos humanos, pueden ayudar a reducir el riesgo de infección.

"A lo largo de gran parte de la historia humana, muchas normas y rituales cumplen esta función de mantener a raya a las enfermedades", asegura Schaller.

"Las personas que se ajustan a esas normas prestaron servicios de salud pública, y las personas que violaron esas normas no solo se pusieron en riesgo, sino que también afectaron a otros".

Como resultado, es beneficioso ser más respetuoso con la convención ante un brote contagioso.

La misma lógica puede explicar por qué nos volvemos más vigilantes moralmente en un brote.

Los estudios demostraron que cuando tememos al contagio, tendemos a ser más severos cuando juzgamos un incumplimiento de lealtad (como un empleado que habla mal de su empresa) o cuando vemos a alguien que no respeta a una autoridad (como un juez).

Claro que esos incidentes particulares no harían nada para propagar la enfermedad, pero

al ignorar la convención, han dado la señal de que pueden romper otras reglas más relevantes que existen para mantener a la enfermedad lejos.

Incluso los recordatorios extremadamente sutiles sobre la enfermedad pueden dar forma a nuestros comportamientos y actitudes.

Simplemente pedirle a la gente que se pare junto a un desinfectante de manos provocó que los participantes de un estudio expresaran actitudes más conservadoras asociadas con un mayor respeto por la tradición y la convención.

En el mismo estudio, el aviso de lavarse las manos llevó a los participantes a ser más críticos con los comportamientos sexuales no convencionales.

Perdonaban menos a una mujer que les dijeron que se masturbaba mientras sostenía su osito de peluche, por ejemplo, o a una pareja que tuvo relaciones sexuales en la cama de una de sus abuelas.

Además de convertirnos en jueces más estrictos entre las personas dentro de nuestro grupo social, la amenaza de enfermedad también puede hacernos desconfiar más de los extraños.

Esas son malas noticias si estás empezando una relación amorosa.

Tanto en los perfiles de internet como en las reuniones cara a cara, Natsumi Sawada, de la Universidad McGill, en Canadá, descubrió que formamos peores primeras impresiones de otras personas si nos sentimos vulnerables a una enfermedad.

Otras investigaciones demostraron que las personas convencionalmente menos atractivas son juzgadas negativamente, tal vez porque confundimos sus características con un signo de mala salud.

Nuestra mayor desconfianza y sospecha también dará forma a nuestras respuestas a personas de diferentes orígenes culturales.

Según Schaller, esto puede surgir de esos temores sobre la no conformidad.

En el pasado, las personas fuera de nuestro grupo pueden haber sido menos propensas a observar las normas prescriptivas específicas que estaban destinadas a proteger a la población de la infección, por lo que temíamos que sin saberlo (o deliberadamente) propagarían la enfermedad.

Pero hoy, puede provocar prejuicios y xenofobia.

Aarøe, por ejemplo, descubrió que el miedo a la enfermedad puede influir en las actitudes de las personas hacia la inmigración.

Ella enfatiza que esto es parte del enfoque de "mejor prevenir que lamentar" del sistema inmunológico de conducta.

"Es una interpretación errónea" de señales irrelevantes que ocurre "cuando la mente evolucionada se encuentra con el multiculturalismo y la diversidad étnica de los tiempos modernos, que no fue un fenómeno recurrente durante la mayor parte de nuestra historia evolutiva", explica.

### Lidiando con covid-19

La influencia del sistema inmunológico de conducta varía de un individuo a otro. No todos se verán afectados en el mismo grado.

"Algunas personas tienen un sistema inmune conductual particularmente sensible que les hace reaccionar con demasiada intensidad a las cosas que interpretan como un posible riesgo de infección", detalla Aarøe.

Según varias investigaciones, esas personas ya eran más respetuosas de las normas sociales y más desconfiadas de los extraños que la persona promedio, y una mayor amenaza de una enfermedad simplemente endurece sus posiciones.

Todavía no tenemos datos concretos sobre las formas en que el brote de coronavirus está cambiando nuestras mentes, pero la teoría del sistema inmunológico de conducta ciertamente sugeriría que es probable.

Yoel Inbar, de la Universidad de Toronto, argumenta que sería un cambio relativamente moderado en la opinión general de la población, en lugar de una gran sacudida en las actitudes sociales.

El especialista encontró evidencia de cambio social durante la epidemia de ébola de 2014, que estuvo muy presente de las noticias internacionales.

En una muestra de más de 200.000 personas, las actitudes implícitas hacia los hombres homosexuales y las lesbianas parecieron disminuir ligeramente durante el brote.

"Fue un experimento natural en el que la gente leía mucho sobre las amenazas de enfermedades, y parecía que cambió un poco las actitudes".

Con las próximas elecciones estadounidenses es natural preguntarse si algo de esto podría influir en las preferencias de las personas por

diferentes candidatos o sus reacciones a ciertas políticas.

Schaller especula que podría desempeñar un papel pequeño, aunque es escéptico de que sea un factor primordial.

"Los efectos más profundos pueden no tener nada que ver con (el sistema inmunológico de conducta), sino más directamente con la percepción de qué tan bien los funcionarios del gobierno responden o no a la situación", dice.

Incluso si estos cambios psicológicos no modifican el resultado de las elecciones a nivel nacional, vale la pena considerar cómo influyen en nuestras propias reacciones personales al coronavirus.

Ya sea que expresemos una opinión conformista, juzguemos el comportamiento de otro o intentemos comprender el valor de las diferentes políticas de contención, podríamos preguntarnos si nuestros pensamientos son realmente el resultado de un razonamiento racional, o si podrían haber sido moldeados por una respuesta antigua que evolucionó milenios antes del descubrimiento de la teoría de los gérmenes.

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52191660>

## DE ACTUALIDAD



### COVID19: la epidemia emocional

Todo el mundo se ha alterado con la epidemia del COVID19, el coronavirus. Por eso vale la pena reflexionar un poco sobre algunos temas menos tenidos en cuenta por los medios, los tertulianos, los comentaristas e incluso los expertos: los asuntos y temas de salud mental y emociones en el caso de las epidemias. Porque toda epidemia biológica también conlleva una "epidemia emocional" y una "epidemia social".

Toda epidemia supone alteraciones y peligros a nivel biológico, psicológico y social. Ahora nos damos cuenta con más claridad que nunca. Hasta ahora, casi treinta siglos después del nacimiento de la medicina científica, pensábamos, y con razones, que los peligros eran ante todo biológicos. Y es así: hay que circunscribir el término epidemia a sus realidades biológicas, es decir, al peligro que representa para la vida y la salud de los ciudadanos.

Pero también, toda epidemia conlleva una "epidemia emocional", unos componentes emocionales, y unos componentes sociales, una "epidemia social". Se pone en peligro la salud de los ciudadanos (si no, no hay epidemia). Pero también se pone más o menos en peligro la estabilidad mental o emocional tanto de las personas como de los grupos y colectivos. Además, algunas epidemias pueden producir graves alteraciones o cambios sociales.

Una de las diferencias notables entre esta epidemia del COVID-19 y otras epidemias de la historia consiste precisamente en el peso que los componentes psicológicos y sociales están teniendo y en la rapidez de su influencia.

Al parecer, y por lo que sabemos hasta el momento, la enfermedad que da lugar a su denominación como epidemia (la enfermedad del coronavirus-2019), es una enfermedad relativamente leve que se manifiesta por tos, fiebre, malestar general y dificultades respiratorias, y que solo si hay otras patologías previas o concurrentes puede resultar grave.

Sin embargo, tal vez como nunca en la historia, sus repercusiones psicológicas y sociales a nivel mundial parecen mayores (o, al menos, más conocidas) que nunca.

En esta situación hemos podido experimentar que lo más contagioso para la humanidad no son los virus, sino las emociones.

Venimos neurológicamente preparados para la comunicación emocional: nuestros cerebros y nuestra psicología funcionan facilitando esa transmisión masiva. Y la existencia de las redes sociales informatizadas, de la web, no ha hecho sino multiplicar exponencialmente esas capacidades de comunicación emocional de la especie.

#### El coronavirus cambiará la visión del mundo

Por eso la crisis del coronavirus, aparte de habernos hecho tomar conciencia de la realidad de China como primera potencia

mundial, nos obliga a repensar el planeta y la humanidad como globales, como un todo unitario.

Numerosos pensadores en estos días han reflexionado sobre esta aparente paradoja: menos peligro biológico pero mayor peligro social, incluso con el peligro de una recesión económica generalizada. David Trueba, por ejemplo, proponía fantasear sobre una distopía global:

*Imaginemos que la epidemia se extendiera y que los europeos y norteamericanos quisiéramos huir de ella, aprovechando la aparente vulnerabilidad del COVID-19 al calor, intentando entrar en los países del sur. ¿Y si estos nos negaran entonces la entrada, como llevamos decenios haciendo con ellos? ¿Y si nos pusieran muros, concertinas, policías, ejércitos, obuses, disparos, campos de concentración...? ¿Qué sería de nosotros y de nuestras posesiones, armas, riqueza, bienes de consumo, relaciones, recuerdos, historia...? Con el agravante, encima, de que ellos, en buena medida, huyen de una epidemia social, no precisamente biológica, sino directamente causada por nuestros países "desarrollados": las armas con las que matan y se matan, las armas de las que huyen, están fabricadas en nuestros países y contribuyen a nuestro "bienestar". Y no nos da vergüenza y nos horroriza.*

Pero hay otra diferencia entre esta epidemia y otras epidemias anteriores: que podemos enfocarla con una perspectiva emocional y psicosocial diferente. En efecto, lo que contribuye más a la gravedad de esta epidemia, lo que la convierte en una crisis social, es la repercusión emocional de la misma y cómo esa repercusión emocional ha invadido incluso esos entes incorpóreos pero dominantes que son "los mercados" (al fin y al cabo, organizaciones y seres humanos dedicados a las finanzas y a las especulaciones vinculadas con los mismos).

#### El miedo y otras emociones durante la epidemia del coronavirus

Y, cuando se habla de emociones, hoy en día, como en las epidemias anteriores, nos solemos centrar en el miedo, realmente una de las emociones básicas humanas, genéticamente pre-programadas de la especie. Pero hoy sabemos algo más de ese tema, tanto por los avances psicológicos y antropológicos como por los descubrimientos neurocientíficos.

Hoy sabemos, por ejemplo, que al menos hay otros seis sistemas emocionales diferentes del miedo, y que en toda situación de catástrofe, estrés o duelo se ponen en

marcha todos ellos. Veámoslos para el COVID-19:

1. **Miedo.** Hemos podido observar la puesta en marcha del miedo y a veces del pánico.
2. **Ira.** Pero también de la ira (de unos políticos hacia otros, de unos ciudadanos hacia los políticos o los sanitarios, y de unos ciudadanos hacia otros, como puede observarse en las redes sociales informatizadas).
3. **Solidaridad.** Hemos podido ver destacados destellos del sistema emocional de la solidaridad, los cuidados y el apego (expansión de la solidaridad, atención a la solidaridad, dedicación de los profesionales del cuidado sanitario y otros trabajadores públicos...).
4. **Tristeza.** Posiblemente, iremos viendo cada vez más la tristeza (por lo que perdemos, por nuestros errores anteriores, por los "pies de barro" y la vulnerabilidad extrema de parte de nuestro mundo).
5. **Deseo.** También podremos ver (y disfrutar) de las delicias del deseo (al fin y al cabo, tras cada catástrofe o encerrona social no muy mortífera, nueve meses después ha habido más nacimientos).
6. **Indagación.** Cada día vemos en acción el sistema emocional de la indagación, el interés en el conocimiento (en la investigación científica, en el deseo de saber sobre la enfermedad, la epidemia y el mundo en el que se desarrolló, cómo es China en realidad, cómo es el mundo que nos rodea...).
7. **Alegría.** Incluso hemos visto desarrollarse el sistema emocional de la alegría y el juego (humor con respecto a nuestra situación, utilización del humor para expandir la solidaridad como en numerosos vídeos y comunicaciones en la web, posibilidades para otras formas de juego y alegría...).

#### DEM: Difusiones Emocionales Masivas

Todas esas difusiones emocionales masivas se están dando, y más que en otras epidemias. Además, poseemos más medios, tanto conceptuales como de comunicación, para tener en cuenta ese hecho. No es útil

pues utilizar términos estigmatizadores tales como "histeria de masas" y "psicosis social".

Hemos de enfocarlas como "difusiones emocionales masivas" (DEM), lo que hemos llamado y estudiado como DEM, un tema en el que precisamente en los países mediterráneos tenemos una cierta experiencia y aportaciones renovadoras a partir de fenómenos de ese tipo vividos en Barcelona y en otras ciudades.

Usar esta otra perspectiva puede significar la posibilidad de preservar y desarrollar la salud mental incluso en una situación de crisis, como la que indudablemente estamos viviendo.

Por ejemplo, hemos de considerar que no es científicamente aplicable en estos casos la frase de "dejarse llevar por las emociones" a nivel social, repitiendo una y otra vez que la población "se está dejando llevar por las emociones": será por las emociones "desvinculadoras" (miedo, ira) en vez de por las vinculatorias.

O ni eso: el problema real es dejarse llevar por la manipulación de las emociones. En realidad, todos nos dejamos llevar por las emociones y más a nivel social.

Las emociones son nuestro primer modo de conocimiento y reacción en el mundo y, por lo tanto, hemos de usarlas en el cuidado de la salud mental de las poblaciones.

#### Potenciar las emociones solidarias ante el coronavirus

Vamos a ver algunas consecuencias. Para orientar la respuesta social a la epidemia no basta con comunicaciones, conocimientos, datos. No basta con cogniciones. No basta con atacar y criticar la "emocionalidad" (de los otros). Esta sería una primera consecuencia.

Hemos de complementar el uso de las cogniciones, de las informaciones, conocimientos y datos, con el uso de las emociones vinculatorias, solidarias como son: apego-cuidados (la base de la solidaridad), interés, deseo, tristeza por los errores anteriores, alegría y humor...

Tal vez eso es más difícil que difundir datos y conocimientos solo, pero también es más realista, más eficaz y más basado en las perspectivas científicas actuales. Eso lo saben bien, en sentido negativo, los manipuladores habituales de la opinión pública y la publicidad en los medios de difusión.

Vincularse solidariamente es: cuidar a los cuidadores, destacar y cultivar la solidaridad, cuidar de los mayores y de los vulnerables...

Vincularse en ese aspecto, y no sólo por el miedo. Es un buen momento para acercarse a filmes, juegos, libros y audiovisuales que estimulen la solidaridad.

Fuente:

[https://www.cuerpomente.com/psicologia/cómo-afecta-epidemia-coronavirus-consecuencias-psicologicas\\_6101](https://www.cuerpomente.com/psicologia/cómo-afecta-epidemia-coronavirus-consecuencias-psicologicas_6101)

Información adicional:

<https://www.eluniversal.com.mx/nacion/sociedad/adaptarse-al-miedo-el-reto-ante-la-pandemia-por-el-coronavirus>

Más información útil en el portal de Cuerpo Mente:

<https://www.cuerpomente.com/>

#### TU SALUD



### El Mindfulness y cómo ayuda durante el confinamiento

El confinamiento es una buena oportunidad para empezar a cuidarnos mentalmente. Seguro que has oído hablar del mindfulness y de sus beneficios para reconectar con el cuerpo y recuperar la serenidad y el equilibrio.

Hablamos con la psicóloga y especialista en gestión de crisis Alejandra Vallejo-Nájera, que nos explica qué es y cómo puede ayudarnos el *mindfulness*.

#### ¿En qué consiste el Mindfulness?

"El entrenamiento en *mindfulness* es una recuperación de una actitud que teníamos y que perdimos", nos cuenta Alejandra Vallejo-Nájera. Se trata de recuperar la actitud que teníamos cuando éramos niños y nos entusiasma lo que estábamos aprendiendo.

Por ejemplo, cuando un niño aprende a atarse los cordones de los zapatos está completamente inmerso lo que hace, está ilusionado, no se juzga a sí mismo, investiga

con curiosidad lo que está sucediendo, no se limita el tiempo, y está totalmente concentrado en la tarea que está haciendo.

Esta actitud la perdemos por la intromisión de los adultos que nos dicen que no lo estamos haciendo bien, que somos lentos... De esta forma, empezamos a juzgarnos y a tensionarnos por la velocidad con la que hacemos las cosas.

El mindfulness es un entrenamiento mental para entregarnos a lo que hacemos en cada momento.

Lo que nos enseña el mindfulness lo podemos utilizar cuando las cosas no nos van bien, cuando tenemos frente a nosotros un reto (como lo es atarse los cordones para un niño).

*"Como nuestro cerebro está muy contaminado de cortisol, de adrenalina, que nos lleva a la prisa y al juico, tenemos que desprogramarlo de todo este impulso que nos lleva a no disfrutar de lo que está sucediendo en este momento",* comenta Alejandra.

### Mindfulness no es meditación

Aunque a menudo se confunden, mindfulness y meditación no son lo mismo. *"Mindfulness es llevar la atención a lo que está sucediendo en un momento determinado y hacerlo como ejercicio de recuperación mental",* indica Alejandra.

Una de las prácticas para recuperar esta atención plena es la meditación. Practicar la meditación nos ayuda a ejercitar la atención y recuperar la concentración placentera, algo que nos cuesta porque cada 7 segundos nos invade un pensamiento que nos secuestra y nos saca de la concentración.

### Mindfulness en la situación actual

*"No creo que la situación actual sea una situación de estrés peor que la que había antes, porque la que había antes ya estaba enfermando a la sociedad",* afirma contundente Alejandra.

*"El estrés ya llevaba tiempo enfermando nuestra sociedad"*

Sin embargo, ahora nos enfrentamos a una situación que no habíamos vivido antes. Por primera vez nos tenemos que confinar en casa para luchar contra un enemigo que amenaza nuestra salud.

*"Para quienes no conocen el mindfulness, esta adaptación les costará un poco más, pero nunca es tarde para aprender, y esta*

*oportunidad de confinamiento en casa es buenisima para aprender",* indica Alejandra.

### Cómo afrontar el confinamiento

Es importante pensar que quedarnos en casa, ya sea con la familia o solos, es bueno para nosotros, porque protege nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

- Aquellas personas que pasan el confinamiento solas deben aprender a disfrutar de las rutinas y mantener los hábitos que tenían. Es decir, no quedarse con pijama todo el día, porque eso es la antesala del abandono en otras actividades. Hay que ser riguroso con los ritmos, los hábitos, los horarios y alimentarse de forma consciente.
- Para aquellos que pasan el confinamiento rodeados de gente, es importante extremar la atención para trabajar el respeto, la cordialidad, la amabilidad y la cooperación. *"Para los padres puede ser una buena oportunidad para aprender a recuperar esa infancia que necesita tiempos y ritmos lentos para aprender cosas y no necesariamente hay que embarcarse en unos juegos reunidos para entretener a los niños, porque los niños tienen que volver a aprender a entretenerse solos",* comenta Alejandra.

### Ejercicios de Mindfulness para hacer en casa

Alejandra Vallejo-Nájera nos propone dos ejercicios que podemos hacer fácilmente en casa y nos ayudarán a introducirnos en el mindfulness:

1. **Dedicar atención plena a una actividad:** es decir, realizarla sin la intromisión de otros elementos. Por ejemplo, puedes cocinar un plato que te guste mucho y hacerlo plenamente. Si se trata de un bizcocho, disfruta de cómo mezclas la harina, la levadura, el azúcar y de cómo bates los huevos. Si estás batiendo las claras, date cuenta de cómo crecen y cómo se endurecen. Se trata de prestar atención plena a lo que haces y no cocinar con la radio puesta o hablando con otras personas mientras lo haces.

2. **Respirar de forma consciente:** pon el cronómetro del teléfono a uno, dos o tres minutos (para personas que no lo hayan hecho nunca, no más de 5 minutos). Cierra los ojos e intenta llevar la atención a cómo respiras, sin modificar la respiración. Presta atención a cómo te entra y cómo te sale el aire, siente el vaivén suave de la respiración. Para que no se te vaya la mente, puedes utilizar una guía auditiva como la aplicación Petit BamBou, que tiene guías en español. *No hay que pensar en la respiración, sino sentirla en el cuerpo.*

Prestar atención a la respiración nos permitirá reconectar con nuestro cuerpo, ya que no solemos prestar atención a las señales sutiles que nos da. *"De ahí que el origen de entre el 60% y el 90% de las enfermedades tuvieran un origen en el estrés mal gestionado",* indica Alejandra.

También nos ayudará a oxigenar la sangre y, por lo tanto, el cerebro. *"Oxigenar bien la sangre y el cerebro es un ansiolítico maravilloso, es el mejor ansiolítico que existe no farmacológico",* nos cuenta Alejandra.

Fuente:

[https://www.sabervirtv.com/actualidad/mindfulness-como-se-hace-como-ayuda-4129?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=coronavirus](https://www.sabervirtv.com/actualidad/mindfulness-como-se-hace-como-ayuda-4129?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=coronavirus)

### PARA REFLEXIONAR

CUANDO ALGO MALO TE  
SUCEDA, TIENES TRES  
OPCIONES: dejar que  
te MARQUE, dejar que  
te destruya o dejar  
que te Fortalezca.

28 frases de Viktor Frankl en video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tdz5yAGq8D0>

