

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO ANTE SITUACIONES DE CRISIS

GRUPO ESPAÑOL DE PSICOLOGÍA PARA LA FIBROSIS QUÍSTICA (GEPS-FQ)



fibrosisquistica.org

AUTORAS

Cristina Bobo Ruiz.

Psicóloga. Asociación Andaluza de Fibrosis Quística
Andalucía Oriental

Francisca Cuadrado Ibáñez.

Psicóloga. Asociación Madrileña de Fibrosis Quística

Estela del Valle Rodríguez.

Psicóloga. Asociación Andaluza de Fibrosis Quística
Andalucía Occidental

M^a Eulalia Díaz Vázquez.

Psicóloga. Asociación Murciana de Fibrosis Quística

Beatriz Monfort Gil.

Psicóloga. Asociación de Fibrosis Quística de la
Comunidad Valenciana

Sally Ramos Fernández.

Psicóloga. Asociación Asturiana de Fibrosis Quística

El Grupo Español de Psicología para la Fibrosis Quística (GEPS-FQ), formado por trabajadoras de las asociaciones que componen la Federación Española de Fibrosis Quística, nace del interés de unificar, complementar y desarrollar los conocimientos y experiencias profesionales, con la finalidad de mejorar la prevención e intervención psicológica en el marco de la Fibrosis Quística (FQ).

Edita: Federación Española de Fibrosis Quística. (Diciembre, 2021).

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

p. 04

MARCO GENERAL

p. 06

OBJETIVOS

p. 08

ESTRATEGIAS

Cómo abordar situaciones que generan estrés

p. 10

Cuidar nuestras emociones

p. 12

La autoconfianza y la autoestima van de la mano

p. 15

Hacer frente a las preocupaciones

p. 16

Cómo realizar una comunicación facilitadora (asertiva)

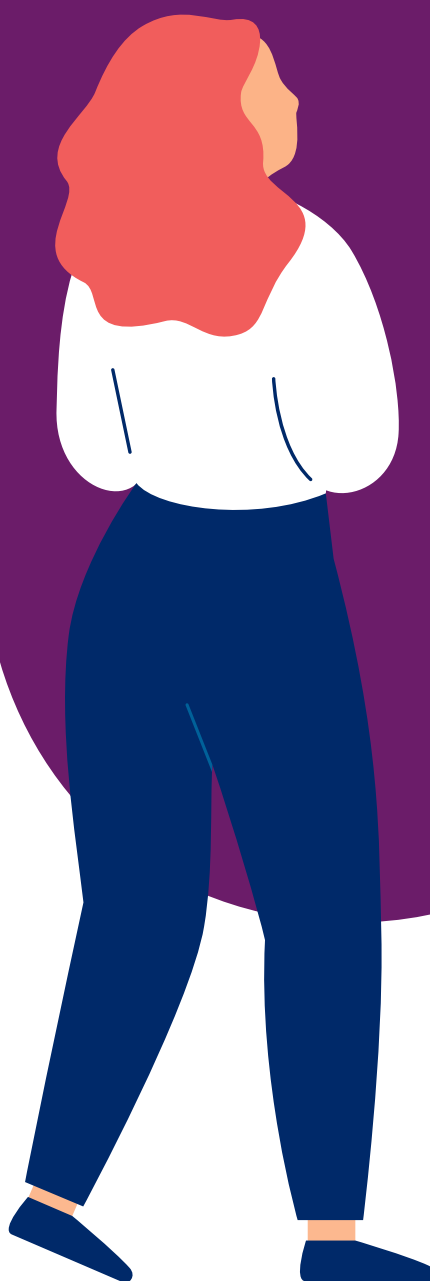
p. 18

Algunos ejercicios de relajación (física y mental)

p. 22

Actuaciones que alivian durante los confinamientos

p. 24



INTRODUCCIÓN

La llegada de la Covid-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de analizar e identificar cuáles son los recursos necesarios para poder afrontar una situación que ha llevado al aislamiento de la población, y en especial de las personas con mayor riesgo de contagio como son, en este caso, las personas que conviven con la Fibrosis Quística.

La situación de aislamiento no es una experiencia nueva para este colectivo: los ingresos hospitalarios, los procesos de infección o agudizaciones, los trasplantes, etc., conllevan periodos más o menos largos de aislamiento. No obstante, la vivencia de la pandemia está siendo un ejercicio extremo de resiliencia y afrontamiento a situaciones complejas.

Las preocupaciones que han generado más estrés en las personas con FQ:

- Miedo al contagio y a las posibles repercusiones de éste.
- Temor por ir al hospital y que esté colapsado, y por un posible contagio.
- Sentimientos de impotencia y rabia al ver cómo otras personas no cumplen con las normas.
- Sentimientos de tristeza, soledad e incompreensión por parte del entorno, por las estrictas medidas de prevención.
- Inquietud por los posibles efectos económicos de la cuarentena o el aislamiento.
- Preocupación por el desarrollo psicosocial de los niños ante la necesidad de permanecer en aislamiento, y por su asistencia al colegio mientras haya riesgo de COVID.
- Miedo al desabastecimiento de medios sanitarios o dificultad para la asistencia sanitaria adecuada.

Por todo ello, y en respuesta a la aparición de la Covid-19 y la vivencia mundial del aislamiento por un confinamiento masivo, nace esta guía, con la finalidad de visibilizar cuáles pueden ser las herramientas que favorecen una buena adaptación psicológica ante las diferentes complicaciones de la enfermedad crónica.



MARCO GENERAL

La llegada de una enfermedad como la Covid-19 ha supuesto tener que hacer frente a aspectos de muy diversa índole como los siguientes:

ESCENARIO

Es la primera vez que nos hemos encontrado ante una pandemia. Todos somos posibles afectados, así como transmisores y, además, ante un ritmo de contagios vertiginoso. Este escenario ha sido cambiante, por lo que hemos tenido que ajustarnos constantemente a esos cambios para poder hacerles frente de la forma más adecuada en cada momento.

MEDIDAS

Las medidas impuestas por parte de los responsables de la salud pública (como han sido el confinamiento, el distanciamiento social o el uso de mascarillas) como medidas necesarias para evitar la propagación del coronavirus, pueden hacer que nos sintamos aislados, temerosos y que propicien el aumento de nuestros niveles de ansiedad.

CONSECUENCIAS

Han sido diversas y eso añade un sentimiento de falta de control aún mayor, puesto que no se pueden controlar todos los aspectos preventivos y asegurar que ello evite los contagios, ni tampoco el grado de afectación.



“Me desconcierta que el comportamiento del virus sea tan distinto de unas personas a otras en cuanto a gravedad, siendo muy grave incluso en personas en principio sanas. De ahí la incertidumbre y el miedo de qué pasaría si finalmente me contagio”. *

INFORMACIÓN

La excesiva presencia en los medios de comunicación hace que resulte difícil aislarse de los titulares diarios, gráficas y datos de evolución, generando un gran nivel de estrés, así como algunas formas de afrontamiento como el autoaislamiento voluntario, la pérdida de cualquier contacto y relación social.

*“He reducido al máximo los contactos sociales y siempre con las mismas personas, no he vuelto a ningún bar, restaurante, etc., no he viajado, no voy a sitios cerrados salvo excepciones... Básicamente he salido poco de casa y he visto a poca gente”. **



VACUNA

La gran expectativa generada ante la vacuna ha supuesto, por un lado, la confianza en una fecha de caducidad para la enfermedad, pero, por otro, la desconfianza ante la efectividad de esta. La incertidumbre sobre la eficacia, los efectos secundarios de los diferentes tipos de vacunas, los grupos de población receptores de las dosis, los periodos de vacunación, la existencia de dosis suficientes, etc., ha generado mucha desconfianza, ansiedad y miedos.



*“Tener esperanza y pensar que cuando estemos todos vacunados volveremos a ser los de antes. La vacuna es mi única esperanza, para volver a mi antigua vida”. **

NUEVA NORMALIDAD

Este término ha supuesto una falsa expectativa, un sentimiento de cómo será nuestra vida de ahora en adelante, pero no supone un adecuado afrontamiento de la realidad sino que lleva implícita una carga de resignación.



*“No me gusta la nueva normalidad, está llena de miedos”. **

INESTABILIDAD LABORAL Y ECONÓMICA

El escenario laboral está plagado de ERTes, despidos, cierres de negocios, etc. lo que ha contribuido a una inestabilidad emocional, llena de inseguridades ante un futuro incierto y que, desgraciadamente, en muchos casos ya se ha convertido en una cruda realidad de quiebra y crisis económica, lo que implícitamente supone graves situaciones de estrés y ansiedad.

* Testimonios de personas con FQ y familiares extraídos de las respuestas al formulario “Reflexiones durante la pandemia”, realizado por el GEPS-FQ en abril de 2021.

RESILIENCIA



OBJETIVO DE LA GUÍA

El ser humano, ante las adversidades, aprende y se adapta para resistir a escenarios difíciles. Es lo que se conoce con el término resiliencia. Esta se construye justamente a través de estas experiencias difíciles. Por eso esta situación de pandemia ha sido, a pesar de todo, una oportunidad para desarrollar nuestra capacidad de resiliencia individual y familiar.

El ser humano es capaz de alcanzar aquello que pensaba que no podría conseguir o que creía imposible, gracias a la flexibilidad para replantear roles, reglas y rutinas.

Al igual que para manejar la FQ, la flexibilidad es necesaria para adaptarse a diferentes situaciones con diferentes demandas. Por ejemplo, en momentos donde la FQ está estable y en momentos de recidiva o ingreso hospitalario, donde nuestros roles y rutinas cambian y nos movilizamos para dar respuesta a estas demandas.

Si establecemos una serie de medidas y nos mantenemos rígidos en ellas, aun cuando la situación vuelve a estabilizarse, podemos estar utilizando herramientas que nos fueron útiles en un momento determinado, pero que no tienen por qué serlo en otra fase. A lo largo de esta guía encontrarás diferentes propuestas si quieres explorar otras estrategias o habilidades.

Para ello, el GEPS-FQ realizó en abril de 2021 un formulario ("Reflexiones durante la pandemia") que recogió las diferentes acciones y estrategias utilizadas por personas con FQ y sus familias. Estas estrategias son extrapolables a otras situaciones de confinamiento y/o crisis (como hospitalizaciones o tratamientos domiciliarios).

Esta guía resume en siete las acciones o estrategias que resultaron ser útiles ante los confinamientos:

- 1. Cómo abordar situaciones que generan estrés**
- 2. Cuidar nuestras emociones**
- 3. La autoconfianza y la autoestima van de la mano**
- 4. Hacer frente a las preocupaciones**
- 5. Cómo realizar una comunicación facilitadora (asertiva)**
- 6. Algunos ejercicios de relajación (física y mental)**
- 7. Actuaciones que alivian durante los confinamientos**

Además, a lo largo de los diferentes apartados se pueden encontrar las experiencias de las personas con FQ y de sus familiares que participaron en dicha encuesta.

CÓMO ABORDAR SITUACIONES QUE GENERAN ESTRÉS

01



Muchas personas definen el estrés como un estado en el que las exigencias del día a día les supera y es difícil hacerles frente. Si este estado se mantiene durante mucho tiempo puede afectar a la salud física y mental.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para abordar el estrés:

RECONOCER LA EMOCIÓN

Ante situaciones difíciles muchas personas sufren estrés. Uno de los primeros puntos de abordaje, es ser consciente de que el estrés está suponiendo un problema.

**¿Qué situación difícil estás viviendo o te está costando manejar?
¿Cómo te está afectando?**

GESTIÓN DEL TIEMPO

A menudo, la cantidad de actividades y obligaciones diarias a las que hacemos frente pueden generarnos estrés. No podemos hacer todo a la vez, por eso es importante aprender a priorizar, y hacer una cosa después de otra.

¿Sientes que la cantidad de actividades de tu día a día te abruman? Si la respuesta es “sí”, coge papel y lápiz, y dedícate unos minutos para organizarte. Muchas veces solo necesitamos parar, tomar conciencia y organizarnos. Si lo necesitas, pide ayuda.

ACEPTAR LA SITUACIÓN

¿Hay algo que pueda hacer para cambiar la situación?

Si la respuesta es “sí”, podemos establecer un plan de acción. Pero si la respuesta es “no”, nos lleva al punto de aceptar que hay veces que no podemos cambiar nada, por lo que aprenderemos a convivir y adaptarnos a la situación.

CAMBIAR LO POSIBLE

Cuando estamos estresados, a menudo nuestra visión se estrecha, como si fuese un túnel, y parece que solo nos centramos en las preocupaciones. Los hábitos de vida saludables, marcarnos metas realistas ante la situación estresante, confiar en alguien, aprender a relajarse, no preocuparse de cosas del pasado o del futuro, y vivir el aquí y el ahora son también modos de abordar efectivamente el estrés.

¿Qué podrías hacer para reducir el estrés que estás experimentando ahora mismo?

02 CUIDAR NUESTRAS EMOCIONES

Aprender a cuidar de las emociones, a escucharlas y respetarlas, sin tratar de suprimirlas o controlarlas, es necesario para adaptarse a las situaciones difíciles.

Como dice la psiquiatra Anabel González en su libro *Lo bueno de tener un mal día* (2020), las emociones “ayudan a que nos movamos en la buena dirección: gracias al miedo tomamos medidas de precaución; gracias a la incertidumbre nos ponemos a buscar qué hacer; gracias a la preocupación hacemos planes”. **Poder hablar con alguien sobre lo que se siente, o expresarlo de otra forma** (por ejemplo, a través de la escritura), **ayuda a regular las emociones, y permite desahogarse, descargar la tensión o plantearnos nuevos puntos de vista.** Al reconocer y entender nuestras emociones, abrimos la puerta a buscar otras formas más adaptativas de afrontar esos momentos difíciles.

Por ejemplo, a la pregunta de “¿cómo te encuentras?”, la tendencia es responder con un “bien” o un “mal”. Sin embargo, estas respuestas dejan a un lado las emociones, la realidad de lo que se siente.

En esta línea, si algún amigo nos pregunta cómo llevamos un ingreso y le respondemos que lo llevamos “bien”, estamos enmascarando cómo nos sentimos realmente. Si por el contrario, reconocemos que estamos cansados de la situación, preocupados por el resultado de una prueba, e incluso ansiosos por la evolución de nuestra salud, estamos dando espacio a la emoción, y seremos capaces de poner en marcha diferentes estrategias para expresarla.

Identificar la emoción que estamos sintiendo y ponerle nombre, es por tanto, un paso fundamental. Para ello os proponemos este ejercicio:

EJERCICIO

¿Cómo te sientes? Reflexiona durante unos segundos sobre la emoción que estás experimentando y qué la está provocando.

Ahora, trata de pensar con qué intensidad estás experimentando esa emoción. Rodea el número correspondiente.

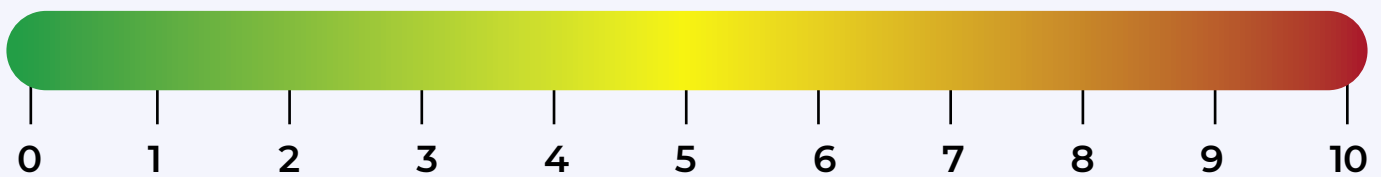
¿Cómo estás expresando la emoción? (Gritando, llorando, alejándote de otras personas...).

¿Te gustaría expresarla de otra forma?
¿Cómo?



EMOCIÓN QUE SIENTO:

Rodea la intensidad con que experimentas la emoción (0-10)



Al igual que es importante identificar nuestras emociones, también hay que prestar atención a nuestro diálogo interior: la forma de pensar sobre las cosas que ocurren afecta al modo de sentir, y por tanto, influyen en el comportamiento.

A menudo, cuando hay una preocupación, la mente tiende a evaluar la situación a través de pensamientos automáticos. Normalmente este diálogo interno no se realiza de modo consciente, pudiendo alimentar el malestar emocional.

Si no se atiende a las emociones y pensamientos, no se aprende a gestionarlos, y pueden aparecer bloqueos, que llegan a desbordar.

IDEA CLAVE

Al principio puede parecer difícil reconocer los pensamientos poco realistas o negativos.

Con la práctica se aprende a detectarlos y cambiarlos por pensamientos más realistas o tranquilizadores.

Por ejemplo, uno de los mecanismos más utilizados por la población de FQ durante la pandemia ha sido mantenerse activos, adaptando los planes a la nueva situación: **salir a la montaña, hacer un curso on-line, nuevos juegos en familia, leer...** Este tipo de estrategias tienen un gran poder protector frente a situaciones difíciles. Nos permiten centrarnos en lo que podemos hacer o controlar (aprender los tratamientos, recoger información práctica...) y de esa forma compensamos los efectos del miedo y la incertidumbre. Sin embargo, como todo mecanismo, también tiene una cara B. En algunos casos, estar ocupado con actividades, proyectos o centrados en el cuidado de los demás, puede hacer que nos distraigamos de nuestras emociones y las dejemos desatendidas.

EJERCICIO ★

El siguiente ejercicio sirve para conocer cómo nos afectan las diferentes situaciones, aprendiendo a reconocer sensaciones y síntomas físicos, emociones, pensamientos y comportamientos.

1. SENSACIONES



¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo?
¿En qué zonas las sientes?

2. EMOCIONES



¿Cómo te sientes?
¿Qué emoción estás sintiendo? (por ejemplo: alegría, tristeza, ira, miedo, frustración, etc.)
¿Qué situación ha provocado esta emoción?

3. PENSAMIENTOS



¿Qué estás pensando ahora mismo?
¿Qué es lo que te preocupa?
¿Habría otra forma de pensar sobre esto?
¿Cuál?

4. COMPORTAMIENTO



¿Cómo puedes manejar esa emoción?

Algunas ideas:
Hablar con algún ser querido, ayudar a otras personas, escribir cómo te sientes, escuchar música, hacer deporte, practicar relajación.

IDEA CLAVE

También se puede realizar el ejercicio en diferentes situaciones, no solo cuando se experimenta malestar. Por ejemplo, al escuchar una canción, tras hacer deporte, o al volver de una reunión familiar o con amigos. Incluir también emociones agradables como la calma o la alegría facilitará que reconozcas mejor las emociones que experimentas.

03 LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA VAN DE LA MANO

“Cuando te tengas que enfrentar a una decisión, lo mejor que puedes hacer es lo correcto, la siguiente mejor cosa que puedes hacer es lo incorrecto y lo peor que puedes hacer es nada”.

THEODORE ROOSEVELT

La autoestima es la capacidad para valorarnos a nosotros mismos y tiene mucho que ver con la autoconfianza.

En ocasiones, la imagen irreal del propio yo disminuye la autoconfianza y obstaculiza el proceso de toma de decisiones.

La creencia que tiene una persona sobre sus propias capacidades, y el modo en que autorregula o pone en marcha una conducta, se denomina autoeficacia. Esta creencia de ser efectivo o no, tiene un papel importante a la hora de afrontar situaciones, y se forma a partir de:

- **Las experiencias pasadas.** Repetir el éxito aumenta la evaluación de autoeficacia positivamente. Por el contrario, los fracasos repetidos disminuyen esa evaluación.
- **La observación.** Observar a las personas hacer las cosas con éxito es de gran ayuda para aquellas que tienen pocos conocimientos o poca experiencia.
- **La persuasión verbal.** Una adecuada comunicación proporciona confianza para lograr el éxito.

- **El estado fisiológico.** En algunas personas aparecen signos de vulnerabilidad o indicadores de bajo rendimiento si su estado fisiológico se ve disminuido por cualquier causa o enfermedad, e impactan en la interpretación de las experiencias.

EJERCICIO ★

Es posible que, en algunos momentos difíciles de la vida, se piense que no se puede seguir adelante o que no se tienen herramientas para manejar la situación. El siguiente ejercicio de autorreflexión puede ser de gran ayuda. Coge papel y lápiz, y trata de responder a las siguientes preguntas:

¿Qué situación te genera malestar? (por ejemplo: un ingreso, una exacerbación, la lista de espera de un trasplante, el fin del estado de alarma, etc.).

¿Qué dificultades estás encontrando en esta situación?

¿Qué te ayuda a hacer frente a esta situación? (Si no encuentras una respuesta, puedes tratar de recordar qué fue lo que te ayudó a continuar en otra situación difícil que hayas experimentado).

¿Qué podrías hacer para afrontar esta situación?

04 APRENDER A HACER FRENTE A LAS PREOCUPACIONES

La preocupación es una respuesta ante situaciones que perturban nuestra vida. Preocuparse es útil si moviliza a hacer algo, pero darle vueltas y vueltas a un pensamiento sin actuar solo aumentará esa preocupación.

Existen diferentes tipos de preocupaciones:



LAS IMPROBABLES

Es mejor abordar los problemas reales, y no dedicar tiempo a pensar en las preocupaciones que tienen pocas probabilidades de ocurrir.



LO INCIERTO

El objetivo no es eliminar la preocupación, sino reconocer, aceptar y desarrollar estrategias de afrontamiento. Es decir, aprender a manejarla.

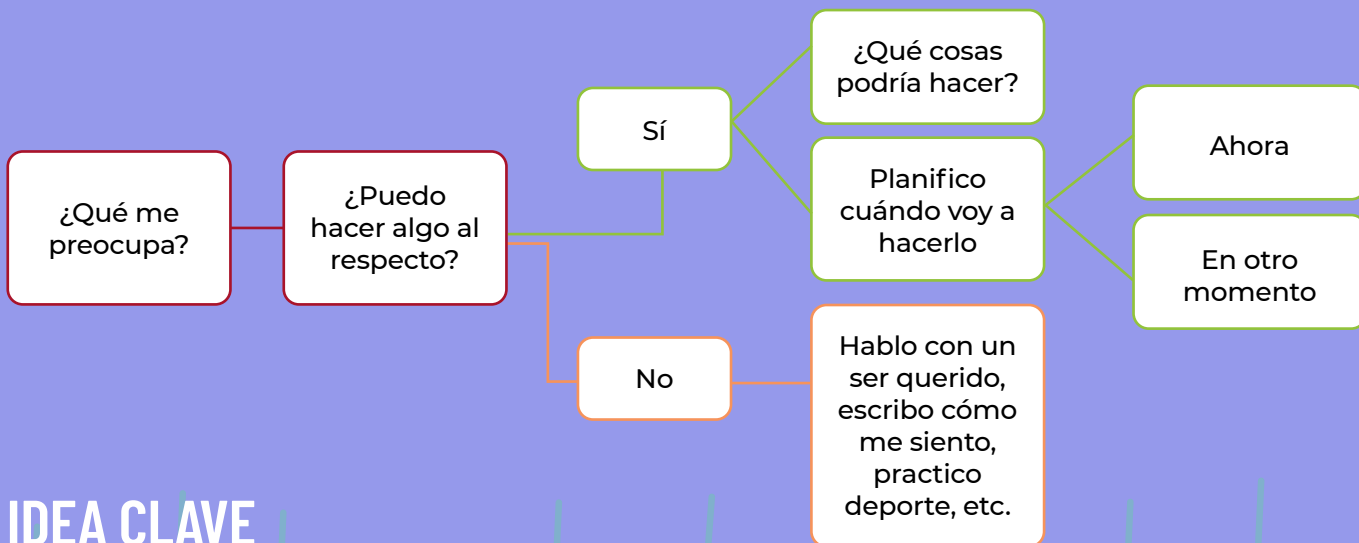


LO INCONTROLABLE

Hay situaciones que no se puede evitar que ocurran. Hay que aprender a reconocer que no se tiene el control de todas las cosas que nos preocupan.

EJERCICIO ★

Si sientes que no puedes dejar de pensar en un tema, te animamos a que tomes papel y lápiz, y realices el siguiente ejercicio:



IDEA CLAVE

A veces no podemos hacer nada ante aquello que nos preocupa. Por ejemplo, la incertidumbre puede ser una fuente de preocupación. No podemos eliminar la incertidumbre, pero sí podemos identificarla y desarrollar estrategias para manejarla.

Un primer paso es verbalizarla: hablar sobre lo que nos preocupa puede ayudar a ver las cosas de forma más clara.



05 CÓMO REALIZAR, UNA COMUNICACIÓN FACILITADORA (ASERTIVA)



Ante situaciones de crisis, como pueden ser el diagnóstico de FQ, la valoración de trasplante o un ingreso, se necesita movilizar recursos y poner palabras a lo que sucede. Es decir, hablar a nivel emocional, pero también poder hablar de los asuntos prácticos del día a día, que permitan llegar a acuerdos o valorar diferentes puntos de vista. La pandemia nos ha puesto continuamente en esta situación, donde además de las medidas de protección generales, cada familia ha establecido sus propios límites y criterios de autocuidado: lo que es aceptable o no, lo que se puede o no se puede hacer...

En el formulario “Reflexiones sobre la pandemia” (realizado por el GEPS-FQ en abril de 2021) varias personas compartieron su testimonio ante algunas de estas situaciones de crisis:

“Me ha ocurrido con algunos familiares (no sentirme entendido). La he gestionado hablándolo, pero ha supuesto conflictos porque mucha gente no entiende la importancia de esta prevención para una niña con FQ”.

“Sí, me he sentido fuera del grupo. Era la que más protección necesitaba y te excluyen de los planes sin intentar adaptarlos previamente”.

“En muchos casos, cuando amigos han dicho de vernos, si sé que estos no cumplen las medidas, no he asistido. En el caso de que se dé en el acto, respetuosamente pido que se cambie para mantener el menor riesgo de posibilidad de contagio”.

“No he sentido rechazo, pero sí me he sentido un poco al margen puesto que todas mis amigas salen y se relacionan, y lo ves por las redes sociales y desearías estar con ellas”.

La comunicación puede verse afectada en periodos de estrés, así como tras largos periodos de convivencia, y es posible que alguna conversación se complique. Para evitar malos entendidos en las conversaciones, es importante tener en cuenta una serie de aspectos a la hora de comunicarnos con nuestros seres queridos:

- Planifica una reunión con todos los convivientes o personas implicadas, para llegar a acuerdos en todos los puntos importantes. Practica la escucha activa y pon en marcha turnos de palabra para que todos puedan exponer su criterio.
- Establece una periodicidad de estas reuniones para que las decisiones puedan adaptarse a los cambios que se producen en las distintas etapas de la vida (no sólo en situación de crisis).
- Practica la empatía, y recuerda la edad de cada miembro de la familia. Por ejemplo, un adolescente tiene unas necesidades diferentes a un menor de 3 años.
- Es aconsejable dejar reflejado por escrito esos acuerdos (al menos los más importantes) en algún lugar visible de la casa. Nos servirá de recordatorio.
- Imagina con anterioridad las distintas situaciones que se pueden dar y qué posibles soluciones podrías poner en práctica. Este ejercicio te facilitará estar más relajado/a en la actividad planeada.
- Busca apoyo siempre que lo necesites.



- Sé consciente y respeta tus limitaciones, aunque no sean aceptadas por todo tu entorno. Si pretendes cumplir con las expectativas de otros puedes estar faltando al respeto de tus propios límites.
- Si observas que el interlocutor es agresivo, es preferible retrasar la conversación (Por ejemplo: “Creo que ahora no es el mejor momento para hablar”).
- Admite tus errores: a veces recibimos críticas cuyo contenido es cierto, si bien nos cuesta aceptarlas, no nos gusta la forma en que la hemos recibido o nos sentimos atacados. En estas ocasiones, es importante aceptarlas, sin enfados, para evitar entrar en discusiones con la otra persona. Por ejemplo: “Es cierto que me ha salido mal hoy, pero suele salirme bien en otras ocasiones”.

Además, a la hora de comunicarse con otra persona, no basta simplemente con escuchar. Por ejemplo, es frecuente que mientras otra persona nos habla, pensemos en qué vamos a responderle, centrándonos en una parte del mensaje y obviando el resto. Cuando la atención está puesta en la respuesta que se quiere dar, en lugar de lo que se está oyendo, es probable que se produzcan malos entendidos, dificultando la comunicación. Es importante demostrar al oyente que estamos atentos a la conversación y que le hemos entendido. Esto es lo que se conoce como escucha activa.

Al escuchar activamente, se facilita un clima de comprensión y confianza, donde la otra persona se siente comprendida. Además de fortalecer las relaciones, al escuchar activamente se evitan malos entendidos, se facilita la resolución de conflictos y se mejoran las habilidades sociales. Para practicar la escucha activa, es importante tener en cuenta los siguientes puntos:



Mira a la cara y a los ojos



Presta atención al lenguaje verbal (gestos, tono de voz...)



Evita juzgar y criticar



Asiente



Evita distracciones



Haz preguntas en lugar de suponer



Respeta las opiniones de los demás



Atiende a las emociones de la otra persona. ¿Cómo se siente?



Repite con tus palabras lo que te dice la otra persona



Evita interrumpir

06 ALGUNOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (FÍSICA Y MENTAL)

Como se ha explicado en puntos anteriores, el estrés, descuidar nuestras emociones, nuestro diálogo interior, o conversaciones y situaciones difíciles dan lugar a tensiones, generando sensación de cansancio, bloqueo o desbordamiento, entre otras.

Relajarse supone reducir esa tensión física y mental, dedicar un tiempo a uno mismo para “desconectar”. Los beneficios de esta práctica son múltiples: disminuye la ansiedad, estabiliza las funciones cardíaca y respiratoria, aumenta la capacidad de concentración y de memoria, disminuye la tensión arterial, mejora la calidad de sueño, etc.

Algunas actividades cotidianas como escuchar música, leer o ver la tele pueden relajar a muchas personas. Sin embargo, cuando se experimentan síntomas físicos de estrés y/o ansiedad, es necesaria una relajación más profunda. Para ello se proponen los siguientes ejercicios:

EJERCICIO ★ RESPIRACIÓN PROFUNDA

Para realizar este ejercicio se utiliza la respiración diafragmática (abdominal).

- Siéntate en una postura cómoda, apoyando los pies en el suelo. Observa tu cuerpo. ¿Hay alguna zona que tengas tensionada? Trata de relajar esa zona.
- Céntrate en tu respiración, sin tratar de modificarla. ¿Cómo es? Puede que notes tu respiración agitada o tensa.
- Ahora coloca tu mano en la parte superior de tu abdomen. Siente cómo sube cada vez que el aire entra, y cómo tu abdomen baja cuando el aire sale.
- La respiración tiene que ser lenta y profunda. Respira profundamente por la nariz y exhala por la boca, a un ritmo constante y sin forzar.



EJERCICIO ★ RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Con este ejercicio se busca la relajación a partir de la tensión experimentada en el propio cuerpo. Aprenderemos a tensar los grupos musculares de las extremidades superiores (brazo y mano), para posteriormente relajarnos y centrar la atención en las sensaciones que le acompañan.

La percepción interna de cada persona permite identificar cuándo se está tenso y cuando se relajan los músculos.

1. Elige un lugar cómodo, sin demasiado ruido.
2. Respira con calma... sin forzar tu respiración. Mantente así unos segundos, tratando de relajar todo tu cuerpo.
3. Focaliza la atención en tu mano derecha. Mientras coges aire, aprieta la mano en un puño fuerte, pero sin hacerte daño. Mantén aproximadamente 10 segundos esa posición, centrándote en la tensión que experimentas.
4. Ahora, suelta el aire suavemente por la boca, a la vez que abres el puño y vas relajando el brazo. Observa el contraste de sensaciones. ¿Qué sensaciones recorren tu mano, tu antebrazo y tu brazo al relajarlos?
5. Repite este ejercicio un par de veces más (tres en total) con el brazo derecho, y después, pasa a realizarlo con el brazo izquierdo.

EJERCICIO ★ VISUALIZACIÓN

Una vez relajado el cuerpo, se pasa a relajar la mente.

Visualizar no es lo mismo que imaginar, sino que se trata de traer al recuerdo imágenes, olores, sonidos conocidos o situaciones ya vividas. Elige una postura cómoda, en un ambiente tranquilo, sin ruidos. Cierra los ojos e intenta recordar lo más claramente posible un lugar conocido y agradable (playa, montaña, la casa de los abuelos, etc.). Intenta recordar algo que te llame la atención del lugar elegido y describe en tu mente cómo es el lugar, qué olor o sonido recuerdas, etc.



07 ACTUACIONES QUE ALIVIAN DURANTE LAS SITUACIONES DE CRISIS

A continuación, se resumen las acciones que las personas con FQ y familiares expresaron haberles sido de más utilidad durante el confinamiento. **Estas estrategias son las mismas que se utilizan en situaciones difíciles asociadas a la FQ, por ejemplo, un posible caso de aislamiento hospitalario o domiciliario.**

CONECTAR CON LOS OTROS

Mantenernos conectados con los otros, sentir que formamos parte de un grupo, aunque sea un grupo reducido, es una necesidad de los seres humanos.

Durante la pandemia, hemos preguntado: ¿a qué no habéis renunciado a pesar de todo? Muchos nos han respondido no haber renunciado al contacto con las personas que más quieren, a pequeños placeres, y a mantener la vida académica o laboral con las adaptaciones necesarias. Regular el miedo de forma que no nos bloquee o nos deje aislados de los demás ha sido una herramienta saludable.

Ayuda mucho tener acceso y conocimientos de tecnología apropiada (internet, utilizar

videollamadas, etc.), para mantener el contacto con la familia, los amigos, la escuela, etc.

EXPRESAR LOS TEMORES Y PREOCUPACIONES

Una herramienta saludable para mantener la conexión con los otros es la búsqueda de soluciones creativas y adaptadas a las nuevas circunstancias (ya sea la pandemia o cualquier otra situación que cambia nuestro contexto), que nos permitan seguir manteniendo ese contacto. Optar por excursiones al aire libre disfrutando de la naturaleza cuando no podemos estar en espacios cerrados, practicar deporte acompañado/a en los parques... Buscar alternativas que nos proporcionen seguridad y tranquilidad sin dejar de lado el contacto social, tan importante para nuestro desarrollo personal.

Aun así, debemos tener presente que podemos encontrarnos con situaciones en las que nuestro entorno no entienda, o no comparta las medidas que estamos tomando. Por ejemplo, unos papás o mamás primerizos que acaban de recibir el diagnóstico de FQ pueden sentir que otros padres o madres no entienden el cuidado que están brindando a sus hijos/as, o incluso pueden sentir que otros los consideran exagerados.

Una recomendación a tener en cuenta para solventar estos contratiempos es escoger a aquellas personas con las que sabes que te vas a sentir seguro porque respetan tus criterios.

MANTENER LA ACTIVIDAD Y UNA RUTINA ESTABLE

Es importante que busquemos rutinas y actividades que permitan esa adaptación constante al cambio para generar una mejora en el ámbito emocional. Ejemplos de algunas de estas actividades pueden ser:

- la práctica de ejercicio físico al aire libre, evitando el sedentarismo
- mantener una alimentación sana y variada
- evitar el consumo de sustancias tóxicas
- pasar tiempo con seres queridos y mascotas en la naturaleza
- mantener hobbies y descubrir nuevos (cursos, música, lectura, películas...), limitando el tiempo dedicado a la tecnología
- fomentar las muestras de afecto con los seres queridos

MANEJAR LA INFORMACIÓN

El exceso o defecto de información puede aumentar la preocupación. Es muy conveniente obtener información dosificada, y sobre todo, obtenerla a través de fuentes fiables.

El manejo de las circunstancias presentes y de las futuras permitirá afrontar aquellas situaciones que no se han sabido resolver y que se han evitado. Encontramos testimonios que recogen claramente estos problemas:

ASOCIACIONISMO

Las asociaciones de pacientes son agrupaciones de personas que tienen en común el hecho de padecer una enfermedad en concreto. Nadie conoce mejor una determinada condición de salud que la propia persona que la padece y su familia, por eso, desde las asociaciones se crean servicios que surgen directamente de las necesidades de las personas con FQ y sus familias. A través de las asociaciones puedes encontrar una forma de mantener el contacto con los otros, recibir información y apoyo, y acceder a recursos diseñados especialmente para este colectivo .





Si te ha parecido interesante, quieres profundizar más o necesitas una ayuda individualizada (dado que cada situación es única), puedes **contactar con el equipo de atención psicológica de tu Asociación de FQ**. También puedes contactar con la Federación Española de Fibrosis Quística en el caso de que tu Asociación no cuente con psicólogo/a, para derivarte a algún/a profesional.

fibrosisquistica.org

GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO ANTE SITUACIONES DE CRISIS



fibrosisquistica.org