



AFRONTAMIENTO DEL CONFINAMIENTO DURANTE EL COVID-19














Rocío Montel, Psicóloga General Sanitaria

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de
la reunión el 14 de mayo de 2020.

AFRONTAMIENTO DEL CONFINAMIENTO DURANTE EL COVID-19

Rocío Montel, Psicóloga General Sanitaria.

- 👍 Rocío Montel comienza hablando sobre un tema muy interesante, que nos puede aportar toda esta situación difícil de confinamiento con nuestra #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
- 👍 Nadie nos enseña a afrontar del sufrimiento, generamos distintas respuestas para escapar del sufrimiento como narcotizarnos con la TV o las redes sociales, hay veces que también escapamos haciendo compulsivamente algo, esto es importante reconocerlo #emgregoriomarañon
- 👍 Cuando estás defensas quedan inutilizadas, nos enfrentamos a aquello de lo que nos defendíamos. Aunque queramos escapar del sufrimiento, la vida también es sufrimiento, la una se extrae de la otra, sin lodo no hay loto #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
- 👍 Vamos a ver qué lotos o estrategias podemos poner en marcha durante esta situación #emgregoriomarañon
- 👍 La primera, tomar las riendas, reconocer qué puedo y qué no puedo controlar. Si intentamos controlar algo que no está bajo control nos vamos a frustrar, tenemos que soltar esta rienda, aceptarlo para mirar a lo que está bajo mi control, qué puedo hacer cada día #emgregoriomarañon
- 👍 Tenemos que fijarnos en todo lo que podemos hacer ahora, ir tomando esta rienda de todo lo que puedo hacer. Rocío nos habla de Víctor Frankel y cómo sobre llevó su situación en un campo de concentración nazi #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
- 👍 Su frase más célebre "Al hombre se le puede arrebatar todo menos la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante la situación" esto le ayudo a experimentar una paz interior que le ayudo #emgregoriomarañon
- 👍 El segundo loto es poder permitir al cuerpo que pueda liberar lo que ha quedado grabado. Los efectos del confinamiento quedan grabados en el cuerpo, es fundamental poder liberar esto que se ha ido creando para liberarnos de la angustia #emgregoriomarañon
- 👍 Para ello es importante la conciencia somática, poner nombre a las emociones para tomar conciencia. Rocío pide a los asistentes hacer un ejercicio práctico de consciencia #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
- 👍 Finalizamos el ejercicio guiado por Rocío de #Mindfulness y conciencia plena #emgregoriomarañon
- 👍 Hay otro loto o estrategia más, el desahogo emocional, tenemos el llanto reprimido y es fundamental para poder canalizar el dolor, nos tenemos que permitir canalizar la angustia hacia fuera que nos permite cuidarnos #emgregoriomarañon
- 👍 Vamos a romper el mito del llanto, el llanto no nos hace entrar en depresión, es llanto forma parte de proceso de canalizar la angustia #emgregoriomarañon
- 👍 Otra herramienta es novelar el trauma, es decir, escribir lo que nos ocurre, lo que sentimos, dándole paso a estas emociones #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon

-  Otro loto fundamental es volver a nuestra isla de calma interior, hay mucho ruido fuera y nos olvidamos de nuestra isla interior, es muy útil comenzar a vivir la vida desde la meditación y el #Mindfulness poner atención en el aquí y ahora
#EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  Nuestra mente no para, está continuamente pensando, nunca estamos en el presente, a veces tenemos la sensación de que la mente no para, anticipamos el miedo, perdemos el momento presente y nos agotamos, aumenta el nivel de estrés y ansiedad #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  No estamos nunca en el lugar en el que estamos, nos perdemos las sensaciones del momento como lo agradable de la ducha, el olor y el sabor del café, el contacto con el otro #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
-  Rocío tiene un canal de YouTube con varias meditaciones guiadas, nos invita a entrar y disfrutar con ella de estas meditaciones guiadas, lo podéis buscar en ese canal por su nombre Rocío Montel #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
<https://www.youtube.com/channel/UCgBr4lrTXUV79TwwUoHxeFA>
-  El loto que podemos hacer crecer es el arte, canalizar lo que sentimos a través del arte, no hace falta dibujar bien para poder expresar a través del arte, poder dar expresión a lo que estamos sintiendo, nos ayuda a viajar a ese lugar, lo importante es sacar #emgregoriomarañon
-  Un ejemplo de esto es #FridaKahlo, ella pinta para sacar lo que siente #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
-  También tenemos como herramienta la nutrición emocional, conectar con amigos y familiares, sentir que podemos contar con los demás, que no estamos solos que estamos protegidos y cuidados y podemos cuidar. Es importante poder contactar con los que queremos #emgregoriomarañon
-  También la nutrición cognitiva y espiritual, ¿qué estímulos estamos introduciendo? Evita el bombardeo informativo, lo que nos lleva a largo plazo es aumentar los niveles de ansiedad, elige estímulos que transmitan estímulos que den esperanza #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
-  Rocío nos da tres ejemplos de libros que nos nutren cognitiva y emocionalmente, después nos deja las referencias #emgregoriomarañon.
Lecturas que nos recomendamos:
1Mindfulness para la vida cotidiana. Kabat-Zinn
2Walden. David Heber Thoreau
3Felicidad. Thich Nhat Hanh
-  El último loto que podemos cultivar es la resiliencia para salir más fortalecidos de todo esto. #emgregoriomarañon
-  ¿Íbamos como pollo sin cabeza? Para un momento, ¿Qué has aprendido? ¿De qué te das cuenta en esta situación? ¿Qué necesito cambiar en la vida? ¿Qué caminos se han quedado atascados? #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  La pregunta clave, ¿Qué es lo realmente importante? Estar con quien amamos, ese abrazo de los que queremos, vamos a recolocar esta balanza de las cosas importantes #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
-  ¿Drama o circunstancia a resolver? Vivimos con mucha intensidad situaciones con son circunstancias a resolver, replantearnos las situaciones, colocar, donde pongo el foco

- de atención, en lo que no tengo o lo que tengo #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👤 Agradece lo que hay, haz una lista de las cosas importante de tu vida y agradece las #emgregoriomarañon
 - 👤 ¿Cuál es el sentido de mi vida? Encontrar el sentido de la vida es la mayor fuerza motivadora del hombre, #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
 - 👤 Turno de preguntas ahora para Rocío #emgregoriomarañon
 - 👤 Uno de los participantes comparte con nosotros que le angustia que le produce salir porque ven personas que no siguen las directrices de prevención. Rocío comenta que es legítimo tener ese miedo, no eres el único, ¿Qué podemos hacer? #emgregoriomarañon
 - 👤 Distinguir lo que podemos nosotros controlar, lo que la otra persona hace no está bajo mi control, pero si podemos enfocarnos en nosotros, qué podemos hacer nosotros ante esa situación, por ejemplo protegernos nosotros #emgregoriomarañon
 - 👤 Los asistentes agradecen lo bonito que ha sido la charla. Otro participante comparte con nosotros la pérdida de un familiar y que no ha podido llorar hasta ahora, ha podido conectar con esa emoción ahora en la charla, ha podido liberar esa emoción. #emgregoriomarañon
 - 👤 También se comenta que mucha gente está sintiendo rabia, ¿qué podemos hacer? Rocío y nos habla de la técnica de la silla vacía, que nos permite canalizar la rabia hacia una silla vacía en frente donde vamos a colocar aquello que nos está generando rabia #emgregoriomarañon
 - 👤 Hacia esa silla vacía donde tenemos sentado lo que nos da rabia, canalizados ahí todo lo que sentimos, sin filtro, sin censura, incluso coger un cojín y poder golpear esa silla vacía, liberar, incluso gritar, lo que necesitamos soltar, permitirnos sacarlo #emgregoriomarañon
 - 👤 También podemos canalizar esa rabia a través del baile, o cantar, nos permite sacar y expresar lo que llevamos dentro que nos produce rabia #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
 - 👤 Otra de las emociones que estamos sintiendo es la desconfianza hacia los otros, para poder trabajar esto tenemos que potenciar la confianza hacia nosotros mismos, siempre que estemos bien conectados con nosotros mismos #emgregoriomarañon
 - 👤 Muchas veces detrás de esa falta de confianza es el miedo, permitirnos acoger ese miedo y calmarnos, no pasa nada, está todo bien, escuchar la voz de ese adulto interior que llevamos dentro y nos calma #emgregoriomarañon
 - 👤 Además, el Dr. García Domínguez nos recuerda que las medidas de prevención como el lavado de manos y la mascarilla nos ayudan a estar seguros y evitar el contagio, aunque el resto no lo siga adecuadamente, nosotros sí controlamos como lo hacemos nosotros #emgregoriomarañon.
 - 👤 Finalizamos agradeciendo a Rocío su intervención, los libros que ha recomendado los deja en el chat y @NoColorLights los ha dejado en un tweet anterior, Muchas Gracias #esclerosismultiple #emgregoriomarañon