

## Época de incertidumbre

### Sugerencias para ayudar a usted y a su familia a sobrellevar estos tiempos

Todos los días tenemos que enfrentarnos incertidumbres. Sin embargo, durante los últimos años una variedad de acontecimientos, como el desastre del 11 de septiembre, el temor al terrorismo y la guerra, la economía, la bolsa de valores, la inseguridad laboral y los problemas propios, han contribuido a un sentimiento dominante de incertidumbre.

La incertidumbre crea una sensación de estar fuera de control de la experiencia propia, incluso de la vida entera. Esa incertidumbre se presta para crear un vacío que fácilmente se puede llenar con preocupaciones. A medida que aumentan las preocupaciones, nos volvemos cada vez menos capaces de concentrarnos en los detalles de nuestro trabajo.

La información que se presenta a continuación tiene la finalidad de facilitar a usted, a sus compañeros de trabajo y a los miembros de su familia algunas estrategias para sobrellevar esta época.

#### **Haga algo diferente**

Cada vez que se dé cuenta de que se está preocupando, siga estos sencillos pasos que le pueden ayudar a enfocarse en el momento presente.

- 1) **Percátese cuando comience a preocuparse** – la preocupación es tan habitual que a veces es muy fácil perderse en ella sin darse cuenta. Para salirse de ese estado, ponga atención a lo que se está diciendo a sí mismo. Fíjese cuáles son las palabras en las que piensa cuando se preocupa.  
  
Su cuerpo también le avisará cuando está ocurriendo, pues la mayoría de la gente siente síntomas físicos (pesadez en el pecho, aceleración del corazón, sudor, respiración recortada, tensión muscular, etc.) cuando está preocupada. También es muy posible que se sienta más nervioso, ansioso, frustrado o enojado cuando está preocupado. Observe su comportamiento cuando apenas empieza a surgir, en particular los hábitos nerviosos. Aproveche esas señales para detenerse.
- 2) **Detenga sus pensamientos** – Cuando se dé cuenta de que se está preocupando, detenga el proceso diciéndose a sí mismo “NO SIGAS” en silencio o en voz alta, según corresponda. También puede imaginarse un letrero rojo de ALTO en ese momento. Este proceso de capturar sus pensamientos de manera constructiva deja muy poco lugar para que su mente inconsciente se preocupe.
- 3) **Respire lento y profundo** – respirar profundamente a llenar el abdomen puede servirle para sentirse más relajado y calmado. La respiración profunda puede detener las preocupaciones. Ensaye el ejercicio de respiración de 5 segundos que se describe a continuación.
- 4) **Concentre su atención en algo positivo** – ahora que está más calmado, dirija su atención hacia lo que necesita o quiere pensar. Por ejemplo, sus deberes de trabajo, las necesidades de su familia o cualquier otra cosa que le produzca una sensación de estabilidad o placer.

#### **Respiración profunda**

La práctica habitual de respiración abdominal profunda puede ayudarle a sentirse más relajado y calmado. La respiración profunda aumenta el flujo de oxígeno al cuerpo y al cerebro y disminuye los pensamientos negativos, incluso la preocupación. Mejora la concentración y fomenta la excreción de las toxinas del organismo. A continuación se explica un fácil y útil ejercicio de respiración profunda.

## **Sugerencias para ayudar a usted y a su familia a sobrellevar estos tiempos (continúa)**

### **Respiraciones de 5 segundos**

- 1) Respire lenta y profundamente a un ritmo de unos 5 segundos por respiración (más o menos 2.5 segundos para inhalar y 2.5 para exhalar).
- 2) Podría observar el segundero de un reloj para tomar el tiempo. El uso del segundero puede servir para distraerlo de sus preocupaciones y concentrar su atención en la respiración profunda y su experiencia de relajación.
- 3) El pecho, torso y estómago se dilatarán cuando inhala y se contraerán cuando exhala. A medida que se dilata en la inhalación, los pulmones se llenan profundamente.
- 4) Respire por la boca o por la nariz, según lo que le resulte más cómodo.
- 5) Trate de realizar el proceso de respiraciones de 5 segundos durante un minuto. O puede hacer series de 5 ó 10 respiraciones profundas de 5 segundos. Realice cualquiera de los métodos 3 a 5 veces por día para obtener el máximo beneficio.

A medida que nuestra atención se dirige hacia las noticias y otros acontecimientos, es muy fácil olvidarnos de los hábitos sanos y las estrategias para salir adelante en el momento en que más los necesitamos. Le ofrecemos algunas sugerencias para ayudarle a no desviarse en cuanto a sus hábitos de salud, lo cual puede ayudarle a sentirse más en control en estos tiempos de incertidumbre.

### **Consejos para cuidarse:**

- Reconozca sus propios sentimientos y hable de eso con alguien de confianza.
- Cuídese: duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio para no estresarse. Beba bastante agua y evite la cafeína y el azúcar en grandes cantidades.
- Responda a las preguntas de sus hijos de una manera sencilla y franca. No les diga más de lo que necesitan saber. Trate de que sus respuestas sean objetivas para que sus hijos no adopten prejuicios acerca de otros grupos humanos.
- Tranquilice a sus hijos acerca de su seguridad.
- Limite su exposición a los noticieros que giran en torno a imágenes perturbadoras. No tiene nada de malo apagar el televisor y hacer otra cosa.
- Continúe haciendo lo que siempre hace en el hogar y en el trabajo, para que todo se sienta normal para usted y su familia.
- Pruebe escribir un diario. A mucha gente le resulta útil escribir sus pensamientos y sentimientos.
- Ocupe tiempo en lo que es realmente importante para usted. Asegúrese de encaminar su energía hacia las cosas que más le importan.
- **El Programa de Asistencia para Empleados de Aurora ofrece apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día. Llame al 1-800-236-3231.**