

# Guía práctica para el tránsito de una emergencia colectiva

por: Mafer Mariño | [sociopsicodramas@gmail.com](mailto:sociopsicodramas@gmail.com)

Para poder ayudar en un contexto de emergencia, **necesito cuidar de mi, estar en equilibrio con mi tránsito interno**. De tal modo no solo seré útil a mi entorno, sino que además obraré desde un lugar lúcido y responsable con las personas a mi cargo o a las que estamos acompañando en los procesos de duelo. La **pausa consciente** nos ayuda a tomar la distancia necesaria para poder determinar cómo puedo acompañar de manera saludable y sostenible ésto que estoy sintiendo y lo que ocurre a mi alrededor.

Recuerda; la reacción bioquímica de una emoción tiene una duración primaria que va de los 60 a 90 seg, si está durando más es porque nuestro sistema nervioso entró en un estado de rumiación cognitiva, esto es, una especie de atascamiento del proceso de pensamiento, en el que, el contenido que impera en éste es catastrófico, de desacreditación y culpa. Es importante saber que, primero es un estado involuntario y segundo, podemos y necesitamos revertirlo.

La intención de esta guía es acercarte algunos **recursos** de uso doméstico **con perspectiva terapéutica** y al mismo tiempo, poder orientarte en el caso de que requieras una atención especializada y más direccionada en las áreas de psicología y/o psiquiatría de ser necesario, velando así por tu resguardo psíquico ante los potenciales escenarios de estrés postraumático que estés transitando junto a tus familiares, amigos y comunidad.

## Maniobra del Semáforo

Se trata de un autochequeo que te permitirá identificar tensiones y/o alteraciones de tu estado emocional y psíquico en lo inmediato.

Busca un lugar en el que puedas tomar asiento unos minutos, cierra tus ojos y responde las siguientes interrogantes con un color según se corresponda con tu sentir, siguiendo la lógica del semáforo:

1. **¿Cómo siento mi cuerpo en este momento?**
2. **¿Cómo siento mi mente este momento?**
3. **¿Cómo percibo la calidad de mi atención en este momento?**

**Verde:** En equilibrio. "Me siento bien en el aquí y ahora"

**Amarillo:** Movilizado, pensamientos de culpa, miedo o tristeza, sensación de inoperancia, taquicardia, sudoración, temblores o espasmos en el cuerpo.

**Rojo:** Llanto y agitación, bloqueo mental, desconocimiento del curso de las acciones: no sabes qué estabas haciendo o que ibas a hacer, intensificación de la taquicardia, sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar o asfixia, temblores intensos, sudoración, mareos, hormigueo o entumecimiento en manos, pies y/o cara, visión borrosa, miedo intenso a perder el control o directamente la sensación de perder lucidez, volverse loco o morir.

### Consideraciones esenciales para el autochequeo

Si respondes al menos **un rojo** o **dos amarillos**, tomate diez minutos para hacer un ejercicio de atención y recuperación de tu equilibrio emocional.

**Si el malestar persiste por favor contacta con tu psicoterapeuta o bien, comunícate con los servicios asistenciales que están siendo habilitados para el sostenimiento de la actual emergencia.**

En caso de que se presente incapacidad para conciliar el sueño entre 48 y 72 horas corridas, dirígete lo antes posible a un servicio de emergencia psiquiátrica para evaluación clínica y contención farmacológica.

## **Objetivos de los ejercicios de estabilización**

Regular la respiración, ritmo cardíaco y promover la atención consciente para accionar desde “el aquí y el ahora”.

Escuchar la necesidad de nuestro cuerpo en el presente y permitirnos afrontar la situación con bondad y compasión hacia nosotros mismos en primera instancia.

Potenciar la experiencia del momento: hacer congeniar los pensamientos, las emociones, sensaciones corporales e influencia del entorno en dirección a la tarea que estemos realizando.

## Brevísima meditación guiada

- Procurar un **lugar tranquilo**, sin movimiento ni tránsito de gente.
- Siéntate y permanece en silencio, con los ojos cerrados para evitar la intromisión de estímulos, evita los movimientos bruscos, si no estás cómoda/o, procura realizar movimientos lentos, y atender a la suavidad de cada ajuste en tu cuerpo.
- **Presta atención al peso de tu cuerpo**, en que zona se identifican los puntos de apoyo, revisa cómo caen los talones, las pantorrillas, muslos, glúteos, cadera, espalda.
- Realiza un **escaneo mental** del cuerpo, menciona en tu interior cada parte él, a medida que vas pasando el escáner imaginario, ve desde la cabeza hasta tus pies: cuero cabelludo, orejas, cara, mandíbula, cuello, hombros, presta atención a tus gestos faciales mientras te preguntas; ¿tengo el ceño fruncido? ¿mi lengua está rígida? ¿mi mandíbula está apretada? ¿el cuello está tenso? ¿me duelen los hombros o la espalda? La intención es que tomes consciencia de la tensión en esas áreas y una vez identificadas, sea más fácil orientar una práctica especializada para procesar la dolencia y eventualmente aliviar con ejercicio dirigido la zona de malestar.
- Apoya una **mano** sobre uno de los tres lugares donde percibimos la **respiración**: debajo de la nariz, en el pecho o vientre. **Inhala y exhala varias veces por la nariz, hasta sentir que logras bajar la tensión del momento.**

### Notas complementarias sobre la práctica

1. En el caso de que los pensamientos de angustia y/o distracción se presenten durante la meditación, no te agobies intentando luchar contra ellos para que desaparezcan rápido, trátate con respeto y benevolencia, procura mantener la atención en tu respiración y en los puntos de anclaje hasta lograr desplazar tales imágenes.
2. De ser necesario puedes incorporar los sonidos del ambiente que no puedas controlar, detecta si hay un sonido repetitivo en el entorno y hazlos parte del ejercicio, colocando la atención en su ritmo e intensidad en caso de que el mismo fluctúe.
3. Si estás en pareja o convives con amigos/familia, permítete realizar la meditación en conjunto, mientras uno va dirigiendo el otro hace el seguimiento de la consigna. Cambiando a disposición, hasta que se habituen y lo hagan más propio, por ej: dotando el guión base de los agregados espontáneos que consideren necesarios.

## Burbujas en papel: ejercicio narrativo en atención a lo emergente

Los **pensamientos catastróficos son involuntarios**. Van a estar, es un estado de desastre masivo lo que estamos transitando, la angustia que sentimos corresponde a la vivencia real que está transitando nuestro entorno inmediato, círculo familiar, amigos y colectividad.

Toma una **hoja de papel** tamaño A4, dóblala a la mitad cuatro veces, hasta que quepa en un bolsillo. **Llévala contigo** durante el día junto con lápiz o lapicera. **Cada vez que aparezca un pensamiento o idea de angustia** quiero que saques tu hoja, escribas en ella sin pasar las líneas de los dobleces, esto te obligará a escribir pequeño y en bloques reducidos, encierra la idea o pensamiento escrito en un círculo. De esta manera **iremos dibujando burbujas de pensamientos que quedarán expuestas y retenidas en esa hoja**. Vuelve a doblar el papel y guárdalo.

Luego **cierra los ojos, coloca una mano en tu pecho y un dedo de tu otra mano libre debajo de tu nariz y realiza cuatro respiraciones profundas**, una vez hechas, **verbaliza en voz alta una manera positiva de revertir la idea escrita en la burbuja**. Ej.

Escribo: "Todo es un desastre y no puedo hacer nada"

Verbalizo: "Agradezco a toda la gente que está poniendo el cuerpo en los rescates"

## Higienización y preparación para el descanso

El **buen descanso es importante** siempre, pero aún más cuando estamos a cargo del cuidado de otros y queremos preservar nuestro estado de bienestar integral.

1. Evitar el contacto con pantallas entre 30 y 45 min antes de irnos a la cama.
2. Atención (preferiblemente disminución) en el consumo de sustancias estimulantes, café, alcohol, tabaco, aditivos energéticos, cannabis recreativo.
3. Establecer de tres a cuatro acciones determinando inicio, desarrollo y cierre que brinden una antesala al descanso, priorizando la calma del momento. Ej.
  - Priorizar los hábitos de higiene: último baño tibio del día, lavado de dientes, rutinas de skincare, tratamiento y/o mantenimiento de la salud capilar, etc.
  - Preparar la habitación con esencias, humidificadores y/o matices en la iluminación.
  - Una lectura (en papel) antes de meternos en la cama.
  - Apertura al espacio de espiritualidad (de referir algún credo).
  - Escribir algunas notas sobre el día (a modo catártico).
  - Realizar alguna práctica de relajación consciente.

Se trata de recrear un escenario habituado, que se haga visiblemente reconocible para nuestra psique atenta, que la estamos preparando para irnos a dormir. Los horarios establecidos y el mantenimiento de las rutinas, naturalmente son el pilar fundamental de todo marco referencial de un comportamiento deseado. Procuremos ajustarnos desde lo posible, con los recursos que tenemos a disposición, no nos preocupemos ahora por hacerlo perfecto, necesitamos empezar y hacerlo en conciencia plena, con intención de salud.

## Prácticas aún más breves si solo tienes un par de minutos durante el día

1. **Respiraciones.** Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos, coloca una mano en el pecho y otra a la altura del ombligo, realiza una respiración profunda y siente cómo tu pecho y tu panza se inflan de a poco y recorre tu interior, siente el aire fluir. Repite tres, cuatro veces hasta que logres hacerte presencia consciente en el aquí y el ahora. Puedes hacer combinaciones de respiración, para esta práctica, te dejo dos de las alternativas más usadas en situación emergente:

- **Respiración 4-7-8.** Inhala hondo, contando hasta cuatro. Mantén el aire dentro de ti durante siete segundos, y al soltarlo, hazlo lentamente, contando hasta ocho.
- **Anclaje sensorial.** Nombra en voz alta cinco cosas que puedas ver. Cuatro que puedas tocar, imagina cómo se sienten las distintas texturas que representan esos objetos. Concéntrate en tres sonidos familiares. Dos olores. Un sabor que te reconforte.

2. **Palmitas.** Cerrá tus ojos y coloca las palmas de tus manos en paralelo, cerquita. Con cada respiración completa (inhalación y exhalación) une las puntas de los dedos, iniciando con el meñique, uno por uno, hasta el pulgar. Serán cinco respiraciones completas en total.

3. **Escritura dirigida.** Escribe a mano tres cosas, en concreto, que puedes hacer hoy para cuidar de tu bienestar. Se trata de potenciar las acciones y/o gestos simples, a nuestro alcance: prepararnos un té, un baño de agua tibia, una caminata, un abrazo consciente, escuchar un tema musical que te abrigue, contemplar el cielo, un árbol, a tu mascota.

Repite el ejercicio de tu preferencia las veces que sean necesarias, lo importante es que lo realices con atención plena en el proceso.

## **A modo de cierre**

Es una situación muy compleja la que estamos transitando, es imperativo que te hables y te trates con intención de no agresión y que priorices en todo momento tu salud mental y emocional. Para ello, te propongo recordar una enseñanza ancestral: El Maitri. En el budismo es descrito como "amor benévolo, gentil y sanamente compasivo". En palabras de Virginia Gawel, el Maitri es "la práctica de la compasión sabia hacia todo... una mirada benevolente, que nos permita el despliegue de nuestra real identidad".

Siendo un concepto muy cercano a los orígenes de nuestra práctica terapéutica, te lo acerco con la intención de que acordemos en salud priorizar un trato justo para contigo, no hay manera de transitar esta situación si no es en paz y en confianza plena con las acciones que están a nuestro alcance, siempre desde lo posible, siendo lo más responsables que podamos, empezando con nuestro interno para luego compartir-nos con el entorno.

Sabes que siempre estoy acá,

Mafer Mariño  
Psicóloga - Psicoterapeuta  
MN. 82024 - RNP. 478721  
[www.desdelaplatea.com](http://www.desdelaplatea.com)