

SILVIA CONGOST

Confinados a solas o en compañía

Guía para (con)vivir en estos tiempos difíciles



zenith

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Cita

Prólogo. Confinados

1. Revisa tus emociones

2. Cuida tu mente

3. Practica mindfulness

4. Cuida tu cuerpo

5. Refuerza tu autoestima

6. Confinamiento a solas

7. Confinamiento en pareja

8. Familias confinadas con hijos

9. Relaciones tóxicas y con dependencia emocional

10. La gratitud como actitud

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

El confinamiento a causa del peligro de contagio por la pandemia de COVID-19 es una situación límite inesperada a la que nadie antes se ha enfrentado. Al temor por el peligro de nuestra salud y la de los que nos rodean, se une la situación de encierro en nuestra vivienda que todos estamos sufriendo, lo que ha puesto profundamente a prueba nuestro equilibrio emocional.

En *Confinados a solas o en compañía*, Silvia Congost ofrece una breve guía para comprender y gestionar las emociones negativas que se pueden experimentar durante esta difícil situación de encierro y propone útiles reflexiones y consejos para afrontar de la mejor manera posible este período tanto a aquellos que viven solos como a los que tienen pareja o familia. Revisar nuestras emociones, aprender a enfocar nuestra mente, practicar mindfulness y cuidar nuestro cuerpo son algunas de las recomendaciones que nos sugiere la autora.

El confinamiento por el COVID-19 es una situación muy difícil y extraordinaria, pero como nos recuerda la autora, también puede ser una gran oportunidad para tomar conciencia de lo que de verdad somos y lo que de verdad debemos priorizar, valorar, cuidar y mantener.

CONFINADOS

A SOLAS O EN COMPAÑÍA
Guía para (con)vivir en tiempos difíciles

Silvia Congost

zenith

TRAS EL CRISTAL

Después de prohibirnos los besos,
de dejarnos desnudos de abrazos,
de alejarnos de los nuestros,
y de aislar con temor nuestra piel...

Aquí seguimos,
bebiendo de recuerdos imprecisos
y observando, con asombro, la vida pasar.

El tiempo, cansado, decidió detenerse.
La Tierra, herida, decidió descansar.
Y nosotros, perdidos, tratamos de encontrar la salida,
como aves enjauladas, que sueñan volver a sus vidas,
esos días con prisas, llenos de ruidos vacíos, ignorantes de su verdad.

Nos creemos inmortales en cuerpos que no cuidamos,
Y olvidamos que nuestra esencia nace del verbo amar.
Y luego nos deprimimos y nos sentimos perdidos,
y escribimos versos grises y estrofas sin rima
hechas de pasados imperfectos
y condicionales compuestos
que no logramos conjugar.

Y el invierno se nos va, silencioso y con heridas,
Como pájaros que vuelan sin cielo
O peces que navegan sin su mar.
Como el viento que ahora sopla a la deriva
desorientado y sin rostro,
porque no encuentra nuestras manos,
que tanto ansía acariciar.

Pero, aunque parezca que en las calles no hay vida,
o que el viento sople a la deriva
o que los pájaros se pierdan en el cielo
o que los peces naveguen sin su mar...

En verdad todos sabemos cuál es la salida, y la podemos alcanzar.

Solo debemos darnos la mano, incluso sin podernos tocar,
pues sabemos que, si nos mantenemos unidos,
guiados por el corazón y con los mismos latidos,
compartiendo nuevos miedos y viejos sueños perdidos,
al final, más fuertes que nunca, lo vamos a lograr.

Prólogo

Confinados

¿Sientes miedo? Está bien.

¿A veces sientes tristeza, apatía o incomodidad? Está bien.

¿Te sientes aislado, agobiado o angustiado? También está bien.

¿Tienes cambios emocionales bruscos, de modo que un día te ríes y otro día no paras de llorar? Es normal.

Estamos viviendo una situación con la que jamás antes habíamos lidiado. Una enfermedad que puede ser mortal nos ronda, incansable, invisible, agresiva y voraz. Y eso nos recuerda que no somos invencibles ni eternos, que nuestro final puede estar al acecho, o lo que es peor, el final de aquellos a quienes más amamos. Sin embargo, esto también está bien.

Vivir como si los demás no importaran, como si fuéramos inmortales o como si nuestra vida y nuestra Tierra fueran eternas, no es para nada una opción inteligente, ni mucho menos la más adecuada para el futuro de nuestra especie.

Hemos visto a gente comprando de forma compulsiva en los supermercados. Es normal. Nos han educado, con el ejemplo, para ser egoístas y victimistas, para mirar siempre por nosotros primero, olvidando que no estamos solos y que nos necesitamos. Pensamos en nuestro sufrimiento en primer lugar, y no nos damos cuenta de que puede haber otras personas que estén sufriendo mucho más y que tal vez, solo tal vez, nos necesiten.

Tal vez con pequeños gestos podríamos aliviar un poco su dolor, su malestar o su angustia. Si no lo probamos, no imaginamos el bien que podemos hacer y el regalo maravilloso que esto supone para todos los seres humanos.

Es como si, de alguna forma, ante la locura imposible de controlar lo que habíamos construido, la vida se hubiera visto obligada a detenernos, a encerrarnos, a escondernos para que no toquemos nada más, para que no destrocemos nada más y para que dejemos de hacernos daño. Para que recordemos quiénes somos, a quiénes amamos y qué es lo que de verdad importa.

Vivíamos a contrarreloj, desafiando al tiempo y sin tiempo para nada, pidiendo amor a gritos y buscando siempre el reconocimiento, pero incapaces de cuidar a quienes nos aman de verdad, y con el suero de la envidia y los celos corriendo por nuestras venas. Haciendo todo lo necesario para tener algún día una vida mejor, y perdiendo nuestros días sin tener vida alguna. Dañando la Tierra, dejándola sin raíces, contaminando nuestra propia fuente de aire para respirar y, lo más grave, olvidando por completo qué es lo que importa de verdad.

De repente nos obligan a encerrarnos y nos sentimos atrapados. Ahora vemos a los pájaros volando libres por las calles silenciosas y los jardines vacíos, y somos nosotros quienes estamos enjaulados. O así nos sentimos. Y eso está bien. Igual que está bien el silencio que golpea nuestras puertas, el silencio que nos envuelve al abrir la ventana y al tratar de inhalar cada bocanada de aire, ese que nos recuerda lo que era real hace tan solo unos días, ese que nos hace conscientes de que aquello que era ya no es, de que ya no hay nada de lo que había, nada que nos distraiga. Y todo eso nos ayuda a ver que esta es nuestra oportunidad. Nuestra oportunidad para ver, para escucharnos y para oír lo que la vida trata de mostrarnos.

Si tratamos de respirar ese silencio exterior y abrirle la puerta de nuestras casas, si lo dejamos entrar en nuestras vidas y lo invitamos a que conozca de cerca nuestras almas, sin disfraces ni envoltorios, lograremos escuchar lo que la vida nos intenta decir. Y tal vez así nos daremos cuenta de que todos somos iguales y tenemos los mismos miedos, de que nos emocionamos con las mismas cosas, de que nuestra esencia, en realidad, es muy parecida y de que, a pesar de nuestro aprendido egoísmo, es la solidaridad, el apoyo mutuo, la compasión y el amor lo que nos hace auténticamente humanos. Una especie maravillosa y sin igual, a pesar de que lo hubiéramos olvidado.

Tal vez ahora nos demos cuenta de la importancia de aprender a convivir. Hay quien se encuentra de nuevo con su familia, reunidos en un mismo hogar, algo que no sucedía desde hacía años; y eso puede ser un auténtico regalo. Hay quien tiene que aprender a convivir consigo mismo, aprendiendo a disfrutar de cuidarse, a saborear cada minuto de su tiempo lentamente, a solas. Hay quien, estando con su pareja, se da cuenta de que está con un extraño que lo incomoda, que le despierta rechazo o incluso malestar; también deberá aprender de ello y sobrellevarlo mientras dure esta situación. Y hay quien confirmará que está al lado de un ser realmente hermoso y que le aporta luz a cada nuevo día.

Nos daremos cuenta de que nos parecía que necesitábamos mucho, pero que, en realidad, podemos vivir con muy poco. Podemos relajarnos, en casa, en nuestro hogar,

con nuestras cosas, con nuestra gente, con nuestros hijos... De repente tenemos tiempo para estar con ellos, para disfrutar de su compañía, para compartir. Tiempo. De repente tenemos tiempo. ¿Acaso no es algo maravilloso?

Tomaremos conciencia de que nuestra peor enfermedad es, a menudo, nuestra actitud y la forma de vivir la vida que hasta ahora habíamos adoptado.

Y algo importantísimo: nos daremos cuenta, si no lo hemos hecho ya, de lo necesarios que son los abrazos fuertes y sinceros, esos que duran unos cuantos segundos y nos recomponen, nos curan, ahuyentan nuestros miedos y unen de una vez nuestros pedazos rotos. Esos abrazos que son de verdad y que, aunque nos separemos, quedan en nosotros. Su hechizo dura un tiempo en nuestra piel y en nuestros cuerpos, tan faltos de amor.

El amor es lo más importante que existe para los seres humanos. Ahora también tenemos la oportunidad de darle al amor el lugar que le corresponde, un lugar preferente, donde siempre debería haber estado.

La vida nos ha encerrado en nuestras casas y nos ha regalado tiempo para pensar, para sentir y para decidir cómo queremos vivirla a partir de ahora.

La vida nos ha dejado en medio de un desierto de silencio para que podamos escuchar mejor nuestro ruido interior, para que podamos comprender aquello que nuestra intuición, nuestro corazón y nuestra alma trataba de decirnos.

La vida nos ha separado de nuestros seres queridos para que tomemos conciencia de que, en realidad, ellos son lo único que importa. Podemos ganar dinero, viajar mucho, cosechar muchos premios, operar nuestros rostros para parecer más jóvenes o tener una pareja aparentemente ideal, pero si nos sentimos siempre lejos de nuestros seres queridos, si no tenemos tiempo para compartir con los que nos aman, para reír, para darnos abrazos sinceros, para beber vino y saborear cenas, para agarrarnos fuerte de la mano, para cantar, ¿para qué queremos todo lo demás?

Creo que la vida nos está dando una lección muy importante. Nos ayuda a darnos cuenta (siempre que estemos dispuestos a abrir los ojos para verlo) de que en nosotros habitan las semillas de la humanidad y la empatía, de la bondad y el altruismo, de la reciprocidad y la unión. Si miramos más allá de nuestros propios límites y creencias, con esta experiencia estamos aprendiendo que aquello que pensamos, sentimos y hacemos también repercute en los demás. Y por eso decidimos quedarnos encerrados en nuestras casas. Y por eso salimos cada día a las ocho de la tarde a nuestros balcones, para aplaudir a quienes trabajan turnos dobles y se enfrentan a la muerte para salvar vidas y evitar que nosotros acabemos también en sus manos, luchando por la nuestra. Y por eso

nos emocionamos cuando vemos que una pareja de ancianos se ha salvado después de haber enfermado o lloramos cuando vemos que dan el alta a un chico en un hospital improvisado y que luego él mismo decide regresar allí para hacer de voluntario, poniendo de nuevo en riesgo su propia salud.

Los seres humanos somos así. Esa es nuestra esencia. Sabemos que si estamos unidos, que si nos apoyamos y recordamos que estamos juntos en esto, que si cada día decidimos seguir encerrados para ayudar a los demás, saldremos de esta. Juntos. Fuertes.

Lo habíamos olvidado, es cierto. Con nuestras vidas presas de la locura habíamos olvidado lo que de verdad importa, lo que realmente somos y lo que debemos priorizar, valorar, cuidar y mantener. Pero, afortunadamente, la vida se ha encargado de recordárnoslo.

Vamos a ver, pues, cómo llevar esta situación. No hay que olvidar que es un regalo maravilloso de la vida para que podamos beneficiarnos y aprender de ella en todos los sentidos.

Revisa tus emociones

No cabe duda de que esta es una experiencia completamente excepcional, desconocida e imprevisible. Nadie podía imaginarlo. Cuando se iba acercando esta realidad, la mayoría nos mostrábamos del todo incrédulos, en parte por la falta de información seria y clara, y en parte por las situaciones parecidas del pasado en las que, tras otras grandes alarmas, todo acabó diluyéndose y desapareciendo sin más.

Creíamos que sería lo mismo, pero no ha sido así. Esta vez iba en serio. Y tan en serio. Llevamos ya todos unas cuantas semanas encerrados en casa y sin salir más que para pasear al perro o ir al supermercado. Y de uno en uno.

Sin embargo, aunque parezca que todos estamos igual, son muchas las realidades y los escenarios que podemos estar viviendo. Cada uno de ellos forma parte del mismo guion y de la misma película, pero las circunstancias pueden ser muy distintas:

- Algunos se han tomado esto como si fueran unas vacaciones. Optaron por irse de la ciudad y trasladarse a sus segundas residencias y se han quedado allí, confinados o no.
- Otros están encerrados en su único hogar, que puede ser espacioso o pequeño, y que quizá tenga una terraza para tomar el aire o tal vez ni siquiera tenga un balcón.
- Por supuesto, también están quienes se autoconvencen orgullosos de que si salen y no se acercan a nadie o no se cruzan con nadie, no están haciendo ningún daño, por lo que tratan de burlar a la policía y se van a caminar al monte o se desplazan por caminos, según ellos, poco concurridos. Son el grupo de los egoístas, de los que solo piensan en sí mismos. No se dan cuenta de que quienes respetan las normas y se quedan en casa tienen las mismas ganas de salir que ellos, pero que si hiciéramos todos igual, no habría confinamiento posible ni manera de frenar el virus.

- Algunos están confinados junto a su pareja, con quien pueden llevarse bien o mal. Quizá ya se plantearan dejar la relación antes de esta experiencia, o quizá se lo planteen después. O también es posible que a partir de la convivencia de estos días tomen conciencia de que están bien juntos y de que son afortunados de poder compartir este tiempo juntos.
- Otros quizá tengan hijos y el hecho de estar encerrados con ellos tantos días les pone en una situación complicada por la energía que tienen los pequeños y su necesidad de descargarla de alguna forma. Incluso puede que, aparte de los hijos, tengamos algún abuelo u otro familiar en casa. Y eso de no poder salir a tomar el aire en algún momento de saturación o de tensión lo complica todo bastante.
- También puede ser que tengamos la custodia compartida con alguien de quien ya estamos separados y tengamos a nuestros hijos una semana cada uno, por lo que la experiencia igual se hace un poco más llevadera... o tal vez sea aún peor.
- Hay quien tiene que teletrabajar desde casa, haciendo sus horas como si estuviera en la oficina, y eso significa que debe aprender a organizarse el tiempo, conseguir un espacio tranquilo, tener una buena conexión a internet, concentrarse y que le dejen concentrarse. No olvidemos que nuestros vecinos también están encerrados en casa y puede que tengan niños, o puede que estén un poco sordos y pongan la televisión a todo volumen, o puede que simplemente sean mal educados, lo cual puede llevarnos a tener que hacer un gran esfuerzo por no perder la paciencia y mantener la calma y la concentración.
- Hay muchos que trabajan en el ámbito sanitario. Nuestros ángeles, sin duda. Están cada día en primera línea de fuego y se juegan la vida, al no tener suficiente material, ni las condiciones adecuadas ni las infraestructuras necesarias. De hecho, muchos ya se han contagiado. Y, sin embargo, ahí están, haciendo turnos dobles, durmiendo poco y mal, y viendo cómo mueren miles de personas, pero ayudando a recuperarse a otras muchas más. Muchos de ellos regresan luego a sus casas y tienen que mantener las distancias, no pueden tocar a sus familiares, se ven obligados a dormir separados y apenas tienen ganas de hablar. Necesitan silencio. Están nerviosos, de mal humor y más ariscos y tensos de lo normal. Están agotados. Y hay que ser muy muy empáticos y comprensivos con ellos. Los que no estamos ahí no imaginamos lo que están pasando ni cómo pueden llegar a sentirse.
- Otros tantos, debido a esta situación y a sus consecuencias económicas, quizá se hayan quedado sin trabajo. Tal vez son empresarios y temen por el futuro de su negocio, tal vez están perdiendo mucho dinero, o tal vez son asalariados y temen

que los despidan cuando todo vuelva a la normalidad.

- También están aquellos que no trabajan (tengan trabajo o no) y que se han venido abajo. Se sienten apáticos y sin energía, transitan por sus casas con una sensación muy desoladora de estar perdiendo el tiempo, de no estar aportando nada bueno a los demás, de no estar aprovechando para hacer nada positivo. Viven con una sensación de dejadez que los va deprimiendo, y se van consumiendo en una espiral de la que deben tratar de salir lo antes posible. Puede que tengan cosas que hacer, pero los ha abatido el monstruo de la postergación y lo van dejando todo, al tiempo que se sienten cada vez peor.
- También puede que alguien tenga un familiar enfermo, que esté luchando contra un cáncer o alguna otra enfermedad, y sienta la necesidad de ir a verlo, cuidarlo y ayudarlo, pero no pueda hacerlo porque eso lo pondría en riesgo de contagio y podría ser aún peor. Y tiene que aguantarse las ganas y su necesidad de abrazarlo y darle amor y protección.
- Y hay quienes están viviendo esta situación en total soledad, ya que viven solos en sus casas. Tal vez tengan pareja y no puedan verse porque no viven juntos, tal vez no tengan pareja y ya estén acostumbrados a la vida consigo mismos, o tal vez no tengan pareja pero estén tratando de superar una ruptura que, reciente o no, sigue sangrando en su corazón. Puede que se lleven bien con la soledad, que ya hayan aprendido a estar con ella, a disfrutarla, a cuidarse a sí mismos, a entretenerse y a llenar sus horas con multitud de actividades y rutinas. O puede que la soledad les oprima el pecho y no sepan cómo gestionarla, que incluso se mareen cuando tengan que salir a la calle para ir a comprar.

En definitiva, esto nos ha pillado a todos por sorpresa y a cada uno con una realidad distinta y particular. Y como somos seres emocionales y ninguno de nosotros estaba preparado para algo así, las emociones que se activan en nuestro interior pueden ser varias. En los siguientes apartados veremos cuáles son las más frecuentes.

MIEDO

Es totalmente normal conectar en algunos momentos con el miedo al contagio. Por ejemplo, cada vez que tenemos que salir a la calle para ir a comprar, cuando nos cruzamos con alguien, cuando tocamos cualquier cosa o cuando alguien con quien convivimos vuelve a casa después de haber estado fuera.

También es normal el miedo a que nuestros seres queridos se contagien, especialmente nuestros padres o abuelos, ya que se ha comprobado que las personas de mayor edad tienen menos probabilidades de sobrevivir al virus. Conectamos con el miedo a la pérdida y, con ello, con el miedo al sufrimiento. Al sufrir por la pérdida de la normalidad, de nuestra vida cotidiana, conectamos con el miedo a perder la libertad, nuestras rutinas y, en definitiva, a perder todo aquello que nos daba una identidad y una sensación de normalidad.

En estas circunstancias, tener miedo es totalmente normal y no debemos sentirnos mal por ello. Lo que debemos intentar es que este miedo no nos invada ni nos paralice, que no nos haga enfermar ni nos impida seguir adelante con nuestra vida y con todo aquello que nos haría sentir bien. Es importante que nos enfrentemos a él, que nos lo cuestionemos, que nos planteemos cuál es la realidad que estamos viviendo (no aquello que podría pasar, sino aquello que está pasando y que podemos controlar). Si hay cosas que no están en nuestras manos, debemos esforzarnos para aprender a soltarlas, a dejarlas en manos de la vida y seguir nuestro camino confiando en que la vida hará lo que deba con ello. Y si podemos hacer algo por lo que está ocurriendo, por supuesto, hacerlo.

Sobre todo hay que tratar de evitar estar todo el día con la televisión encendida escuchando noticias sobre el virus, los contagios, los muertos y todas las consecuencias negativas de esta situación. A estas alturas ya sabemos todos lo que necesitamos saber y un exceso de información es totalmente contraproducente.

TRISTEZA

Es totalmente normal y razonable que en alguna ocasión nos levantemos sin vitalidad o sin alegría, sin ser capaces de disfrutar de estos días que, sin duda, también nos aportan cosas positivas, que no son pocas. Por mucho que pongamos de nuestra parte, esta situación nos aparta de nuestra zona de confort. Por muy confortables que estemos en casa (quienes lo estemos) o por mucho que tratemos de estarlo, necesitamos cambiar de escenario, movernos, pasear, que nos dé el sol, tener nuestros ratos de ocio, seguir con las actividades que tanto disfrutábamos, etcétera. Aunque podemos adaptarnos a esta situación, ya que, además, sabemos que es temporal, es normal que haya días en los que conectamos con la tristeza o la desilusión. Días en los que no te sientes motivado para nada y en los que solo te apetece estar tumbado en el sofá viendo series o una película tras otra, aunque te hubieras planificado una agenda totalmente distinta.

Pues bien, ¿sabes qué? Que debes permitirte vivirlo así. Sin más. Darte permiso para no hacer nada productivo durante un día entero, algo que sé que a quienes somos muy exigentes y disciplinados nos cuesta muchísimo conseguir. Hacerte palomitas, no comer sano o no mover un músculo. Llorar. Dormir más de la cuenta. Lo que sea. Lo que necesites.

Puede que el cuerpo nos pida estar tumbados, abrazarnos y mimarnos, y darnos permiso para cosas que normalmente no solemos hacer. Y está bien. No pasa nada, aunque eso sí, no hay que caer en el drama ni llevarlo al extremo. Si estamos en esta situación, estaría bien que llamásemos a alguien que sabemos que nos quiere y que nos va a escuchar para explicarle cómo nos sentimos. Seguro que después de esa llamada nos sentiremos mejor.

Es importante que cuando estemos así, conectemos con nuestras emociones y tratemos de sacarlas fuera, ya sea compartiéndolas con alguien de viva voz o escribiéndolas en una libreta y vaciando todo ese alud emocional que brota de nuestro interior. Será una liberación que agradeceremos muchísimo.

CULPA

Es normal que esta emoción también esté presente en esta experiencia que estamos viviendo. Puede aparecer de varias formas y en distintos escenarios.

Quizá nos sintamos culpables si no le decimos nada a esa persona con la que estamos tratando de tener contacto cero, porque nos ha costado mucho separarnos y cortar un vínculo que era tóxico, y ahora, por fin, lo estamos consiguiendo. Puede que empecemos a conectar con la pena al pensar que tal vez esa persona lo está pasando mal, o tal vez nos echa de menos o sufre por esta situación, y nosotros no le decimos nada, y esto nos conecte después con la culpa.

O tal vez seamos profesionales sanitarios y, por algún problema de salud que tenemos en este momento, no nos permiten ir a desempeñar nuestro trabajo y ayudar en los hospitales, lo cual nos conecta con la culpa y con un profundo malestar. He recibido varias consultas así y lo que aconsejo es que no deberíamos permitir que este sentimiento nos paralice o se quede anclado en nosotros.

Seguro que, en la gran mayoría de las ocasiones, procedemos de aquella manera que nos hace sentir culpables para hacer un bien a otra persona. Recuerdo el caso de una madre que tenía que ir a trabajar y me explicaba que estaba separada del padre de su hijo y que, como ella estaba en contacto con gente, decidieron que el niño se quedara con el

padre por precaución. Y ella lo estaba pasando francamente mal sin poder ver al niño durante tantas semanas. Es normal que se sintiera así. Es un caso más que demuestra que tomamos estas decisiones, a veces duras, pensando en el bien de otra persona, buscando la mejor opción para ese niño, igual que quienes no van a visitar a sus padres ya mayores por mucho que los echen de menos.

¿Quién no preferiría ir a ver a sus seres queridos con normalidad? Y más si tenemos con ellos una relación muy estrecha, o si están enfermos, o si se trata de nuestros propios hijos. Sin embargo, hay casos en los que lo mejor es aislarnos o no tener contacto físico. Siempre que creamos que, objetivamente, esa es la mejor opción, es muy importante que lo respetemos.

ALTIBAJOS EMOCIONALES

Si sientes que tienes considerables subidas y bajadas emocionales, también es algo normal debido a la situación que estamos viviendo. Cada día es parecido o igual al anterior, y si no sabemos enfocarlo psicológicamente de un modo correcto, puede superarnos. Incluso quienes sabemos enfocarlo bien podemos vivir (y, de hecho, vivimos) días en que lo vemos todo mucho más gris. Te das cuenta de que tu vida se ha detenido, de que tenías muchas cosas planificadas, trabajos programados, contratos cerrados, etcétera, y poco a poco todo se va derrumbando, todo tiene que anularse y se diluye. Tanto en el ámbito laboral como en el del ocio. Algunos tenían viajes o proyectos que han visto cómo se desvanecían sin más. Esto, tarde o temprano, nos acaba afectando a todos.

Cuanto más se esfuerce uno en salir del bache, mejor lo llevará y antes saldrá. Sin embargo, eso no significa que no caiga en el bache de vez en cuando.

Mención aparte merecen quienes tienen o han tenido familiares en estado muy grave debido a la COVID-19 y, al estar sus familiares aislados e intubados, no se les ha permitido ir a verlos. En estos casos, el procedimiento habitual es que la familia reciba cada día una llamada del médico para informarle del estado de salud del enfermo (que puede ser una madre, un padre, un abuelo, un hermano, un hijo, etcétera). Imaginemos cómo se han sentido quienes han vivido esta situación. Cada día, cuando suena el teléfono, no saben qué noticias les van a dar: si su ser querido habrá mejorado o si habrá fallecido, en cuyo caso tampoco podrá ir a verlo. Muchos son los fallecidos de los que, debido a esta situación, no podemos despedirnos, a los que no podemos enterrar....

En fin, con todo esto quiero decir, por un lado, que es normal que el estado

emocional de cada persona sea cambiante (y más en función de cuál sea su realidad) y que pase por momentos muy distintos. Debemos aprender a abrazar cada una de esas sensaciones, permitirnos sentir las, ya que es necesario transitarlas siempre (sin quedar atrapados en ellas, por supuesto). Por otro lado, quienes estamos en casa, estamos sanos y no tenemos a ningún conocido que esté enfermo o que haya fallecido deberíamos valorar la enorme suerte que tenemos y, tal vez, desde la gratitud, se nos hará un poco más llevadero el hecho de estar encerrados tantos días.

A veces, simplemente es cuestión de cambiar la perspectiva desde la que observamos aquello que nos ocurre, de tener la capacidad de ponernos en los zapatos ajenos y de imaginar, por unos instantes, por lo que deben de estar pasando los demás, viviendo una realidad distinta a la nuestra pero igual de real y, tal vez, mucho más dura. Cuando tomamos verdadera consciencia de que hay otras personas que están pasando por situaciones mucho peores a la nuestra y con pérdidas importantes, o bien están pasando por una profunda angustia o por procesos de duelo que no pueden resolver ni gestionar, nos damos cuenta de que debemos ser un poco más agradecidos, quejarnos menos y valorar más.

Cuida tu mente

¿Existe una realidad objetiva que es igual para todos?

¿La realidad de lo que ocurre a nuestro alrededor es exactamente aquello que vemos al observarlo o puede cambiar en función de quien lo observe?

¿Las cosas son realmente como las percibimos?

La verdad es que tal vez eso ni siquiera importe. O sí. La cuestión es que lo que tiene valor es la interpretación que hagamos de lo que ocurre, es decir, aquello que nos decimos en nuestra mente sobre lo que está ocurriendo fuera de nosotros.

Es como si en nuestra mente oyéramos la voz de un periodista que va retransmitiendo todo cuanto observamos, ya sea la realidad externa o aquello que imaginamos. El cerebro no distingue si aquello que pensamos es real y lo estamos viendo de verdad, o si lo estamos imaginando y no está pasando fuera de nosotros. Para el cerebro es lo mismo. Al no distinguir entre realidad o ficción, se angustia de la misma manera, se ríe exactamente igual o se emociona por las mismas cosas.

Y, claro, todos sabemos que en función de qué canal pongamos en la televisión recibiremos una información u otra, nos explicarán las cosas de una manera u otra y, por lo tanto, llegaremos a unas conclusiones u otras, que después generarán en nosotros un estado emocional u otro. Pues bien, en nuestra cabeza pasa lo mismo. En función de la interpretación que haga este periodista mental, oiremos unos u otros argumentos, que nos harán sentir de una manera o de otra. Por eso, la experiencia de vida de cada persona puede ser radicalmente distinta dependiendo de qué tipo de retransmisión de los hechos que ocurran reciba en su cabeza.

Por ello es importante que pongamos luz a cuál es nuestro caso concreto y nos demos cuenta de cómo funcionamos nosotros, es decir, de qué tipo de canal tenemos sintonizado y qué tipo de mensajes nos da ese periodista a la hora de interpretar la realidad sobre aquello que ocurre dentro y fuera de nosotros.

¿EN QUÉ TE ENFOCAS?

En primer lugar, debes fijarte en qué detalles de la información que recibes pones más atención. ¿Te quedas normalmente con lo más negativo? ¿Eres de los que suelen percibir lo que llamamos el «vaso medio lleno» o sueles verlo más bien «medio vacío»? En cada uno de nosotros acostumbra a haber una tendencia bastante marcada en ese sentido. Es una forma de funcionar que tenemos incorporada porque hemos aprendido a hacerlo así. Es algo automatizado, es como un hábito. Y está claro que se trata de un hábito que puede ser positivo y hacernos un gran bien (a nosotros y a quienes nos rodean) o nos puede amargar la existencia (también a nosotros y a los demás), en función de cuál de las dos tendencias tengamos incorporada.

Hay personas que por mucho que les pasen cosas buenas, que el factor «suerte» siempre les sonría y les favorezca, y que todo, en general, les salga bien, no son capaces de disfrutar de ello, de saborear esa cara amable con la que la vida les ha premiado. Siempre ven lo que no funciona, siempre ponen el foco en aquello que podría ir mejor o que no va lo suficientemente bien. Y eso, claro está, alimenta unas emociones en su interior que no son muy placenteras ni generan mucho bienestar, sino justo lo contrario.

También están, por otro lado, las personas que por muchas desgracias que tengan que transitar nunca pierden la sonrisa en los labios. Siempre tienen palabras de ánimo para quienes les rodean y lo pasan mal (aunque no estén ni la mitad de mal que ellos), y se centran en ir dando pasos hacia delante y confiando en que todo pasará.

Asimismo, están aquellos que viven con el disfraz de víctimas siempre puesto. Dramatizan aquello que les ocurre como si les fuera la vida con cada contratiempo que experimentan. Buscan atención y cariño, pero rara vez lo dan. Son perfiles que cansan un poco, y de los que te acabas apartando porque sientes que te quitan la energía si pasas demasiado tiempo a su lado.

Y, por último, están los perfiles que viven amargados. No es casual que sean así y, aunque estén interpretando ese rol de forma inconsciente, son personas que generan mucho rechazo. Hoy en día, con las redes sociales es muy fácil identificarlas. Son las típicas personas que siempre tienen una palabra de desprecio, una crítica negativa (que no aporta absolutamente nada de valor ni es necesaria en ningún sentido) o un juicio carente de interés. Con su conducta muestran que se sienten infelices y viven desde la amargura. Pero esas personas no suelen verse así, y si tratas de hacerlas conscientes de ello, te critican aún más, se ponen a la defensiva, y si no vigilas, igual te muerden y todo. Por ello, mi consejo es simplemente ignorarlas y apartarte bien lejos.

Por supuesto, también están aquellos que saben ver siempre la cara bonita de la vida,

aunque las cosas les vayan mejor o peor. Cuando les pasa algo malo, creen que siempre podría haber sido peor, y se sienten muy afortunados cuando les pasa algo bueno o cuando por fin cumplen algún sueño que han perseguido con ilusión y empeño.

Imagino que ahora ya puedes clasificar a todos aquellos que te rodean y tomar conciencia de quién te hace sentir bien y de quién te quita energía y te deja exhausto después de pasar un rato a su lado.

Pero lo primero que quiero que hagas, ya que es lo más importante, es que te mires a ti. Analiza en qué grupo estás tú. Si tu nivel de autoengaño y tu crítico interior te lo permiten, claro. ¿A qué grupo perteneces? ¿Perteneces a un perfil sano, o deberías cambiarlo porque así te sentirías mejor, tanto tú como quienes te rodean?

Vamos a analizar ahora en qué te enfocas respecto a la situación de confinamiento que estamos viviendo. Se trata de una situación que parece de película, eso es cierto. Jamás habríamos imaginado que viviríamos algo así, pero el ser humano tiene la capacidad de adaptarse a las circunstancias.

Es verdad que, por defecto, la mayoría buscamos la rutina, nos acomodamos a lo conocido porque eso nos da seguridad y cierta sensación de confort (aunque, en ocasiones, la realidad no sea para nada confortable). Pero también es verdad que si esa rutina se rompe, al principio estamos incómodos y debemos transitar un camino desconocido, pero en el fondo somos seres flexibles, maleables y adaptativos. Unos más y otros menos, cierto, pero la capacidad está en todos, y si nos lo proponemos, podremos descubrir los regalos que la rutina tiene para ofrecernos.

Ahora que nos toca quedarnos encerrados en casa, ¿lo vives como algo que tú eliges o como un castigo que te ha impuesto la vida? Es decir, ya sé que no elegirías encerrarte en casa si pudieras salir y seguir con tu rutina, pero, dadas las circunstancias, sabiendo que al salir puedes contagiarte y luego contagiar a los tuyos sin ni siquiera darte cuenta, sin ser consciente de ser portador del virus, y hacer que acaben enfermando y tal vez muriendo, ¿no crees que hay una parte de elección voluntaria en ti? ¿No crees que, en parte, eres tú quien también decide quedarse dentro? Si lo enfocas así, sintiendo que eres tú quien decide quedarse en casa, lo vives diferente. Te sientes comprometido, altruista y unido a los demás. Sientes que los apoyas, que te involucras en una misma causa para conseguir un objetivo común, la liberación, vencer al virus, acabar con él, evitando así que él acabe con nosotros.

Enfocar la situación de este modo te hace sentir más fuerte, te hace creer que tienes el control. La vida nos ha puesto el virus ahí, eso está claro. Pero ahora quiere ver cómo

jugamos nosotros esta partida. Cómo nos comportamos, cómo reaccionamos, cómo decidimos enfocarlo. Y a partir de ahí, quiere ver qué es lo que decidimos hacer.

Pues bien, yo estoy convencida de que si lo enfocamos así, creyendo que una vez que nos hemos informado bien de lo que ocurre, de lo que se necesita y de lo que es mejor para todos, somos nosotros quienes tomamos la decisión de permanecer en nuestras casas, nos sentiremos mucho más poderosos y unidos. Esto nos dará una fuerza enorme para seguir pasando estos días, a pesar de las dificultades que comporta no poder salir a la calle para la mayoría de la gente.

¿QUÉ TE DICES?

Más allá de la interpretación que haces de lo que ocurre, también deberías poner atención en aquello que te dices sobre lo que ves. Hay mensajes que se repiten mucho en la mente de muchas personas. Mensajes destructivos sobre uno mismo, sobre los demás o sobre la propia situación: «voy a perder el trabajo», «no vamos a salir de esta crisis», «esto es el fin», «no voy a soportarlo», «necesito salir ya», «yo no voy a aguantar dos semanas más así», «¿por qué nos ha tenido que pasar esto?», etcétera.

¿Te imaginas estar dentro de una cabeza en la que los principales mensajes que se escuchan son de este tipo? Qué calvario, ¿verdad? Y lo peor es que quien está ahí atrapado no se da cuenta. Sabemos que ese tipo de personas funcionan así porque no se lo quedan para sí mismas, no. Lo sacan fuera, lo verbalizan porque ni siquiera pueden contenerlo, y entonces, si uno no está muy fuerte, centrado y afianzado en otra postura más positiva, se acaba contaminando de toda esa negatividad.

Esas personas dirán que son realistas y que, si no piensas o lo ves igual, es porque no eres consciente de lo que ocurre y de la situación, o directamente porque no te enteras de nada.

Vamos a analizar esos mensajes:

- ¿Puede que haya gente que pierda el trabajo? Claro que sí. Aunque a esto siempre estamos expuestos.
- ¿Puede que haya una crisis y alguno no salga de ella? Sí, también puede ser.
- ¿Puede que esto sea el fin? No, no lo creo en absoluto.
- ¿Puede que no lo soportes? Bueno, eso es una cuestión de actitud, depende de ti. ¿Quieres soportarlo o no? La capacidad de soportarlo la tienes, decidas lo que decidas.

- ¿Necesitas salir? Pues claro, todos lo necesitamos, pero aquí seguimos, dentro de casa. Será que podemos aguantar un poco más, ¿no?
- ¿No vas a aguantar dos semanas más así? Pues claro que vas a aguantar dos semanas, y cuatro si hace falta. La cuestión es que teniendo en cuenta que «vas a tener» que aguantarlas sí o sí, porque no te queda otra, el hecho de ir repitiéndote que «no vas a aguantar dos semanas más», ¿te hace sentir mejor o peor? Tú verás lo que eliges decirte.

Analiza un poco qué es lo que te dices sobre esta situación. Hay cosas que no dependen de nosotros, por lo que cuanto antes las aceptemos, antes podremos hacerles frente y seguir adelante con las consecuencias. Lo que sí podemos decidir siempre es nuestra actitud frente a lo que nos ocurre, sea lo que sea, tanto si es una consecuencia de algún error cometido o de malas decisiones que hayamos tomado en el pasado, como si se trata de algo ajeno a nosotros y que no está en nuestras manos.

Repítete mensajes positivos y optimistas a menudo, sobre ti, sobre tus capacidades y sobre el futuro prometedor que te espera. Sin duda, después de esta tormenta, que es temporal, volverá a salir el sol y volverás a encontrarte con un montón de sorpresas, igual que te ha pasado hasta ahora.

¿QUÉ ACTITUD ADOPTAS?

La actitud es la consecuencia final de los dos pasos anteriores. Después de vivir una situación concreta, decides poner el foco (aunque no sea de forma consciente) en unos aspectos u otros de dicha situación, que pueden ser positivos o negativos. A continuación, refuerzas esa perspectiva con comentarios y mensajes mentales y verbales, que harán la bola cada vez más grande, más pesada y con mayores consecuencias para ti y para tu entorno. Y a partir de ahí aparecerá una actitud determinada, que también irá en consonancia con tu foco y con aquello que te has estado diciendo a ti mismo.

Hay tres tipos de actitudes que podemos adoptar frente a una misma realidad: derrotista, pasota y confrontadora.

DERROTISTA

Es la actitud que te lleva a hundirte, a dejar de cuidarte, a darlo todo por perdido, a

rendirte, a dejar de esforzarte por no ver la luz, mires adonde mires. Te lleva a sentirte deprimido y extremadamente pesimista, y a estar cada vez peor contigo mismo y con la vida. Y, por supuesto, también con aquellos que están a tu lado.

PASOTA

Es la actitud de evadirse, de hacer como que aquello no va contigo, como si no estuviera pasando, y vivir totalmente al margen de la realidad. Consiste en ir a la tuya. El peligro de esta actitud es que puede que dejemos de empatizar con quienes están mal o a quienes lo que ocurre les está afectando más significativamente. Es una actitud que te permite vivir más tranquilo, pero desconectado del mundo y de los demás seres humanos, lo cual no es demasiado positivo ni beneficioso, porque la realidad es la que es. Estamos viviendo una experiencia muy fuerte y nos afecta a todos por igual.

Una cosa es no caer en el drama, la desesperación y la depresión, y otra muy distinta es hacer como si eso no estuviera sucediendo. Hay que ser maduros y afrontar la realidad, pero con una actitud más positiva que la anterior.

CONFRONTADORA

La actitud de ir de frente es aquella que nos empuja a solucionar los problemas que vayan surgiendo. Es la que, una vez que somos conscientes de que aquello no está en nuestras manos, nos lanza mensajes de ánimo, nos hace creer en nosotros y en nuestras capacidades para salir de esta y de la que sea, ayudándonos así a no tirar la toalla, a superar las inclemencias indeseadas de la vida, a demostrarnos el inmenso alcance de nuestro potencial y a no dejar de avanzar, pase lo que pase.

¿HAY OTRAS FORMAS DE CUIDAR TU MENTE?

Sin duda, existen otras formas de cuidar tu mente, como alimentarla con actividades, información y nuevos conocimientos que la hagan trabajar de otra forma, que la sorprendan y le permitan crecer e incorporar otros elementos. Sin duda, el confinamiento es un momento perfecto para ello.

Básicamente se trata de aprender y crear. Cuando hablamos de aprender, estamos

hablando de incorporar nuevos datos, lo cual puede producirse en diferentes ámbitos. Podemos hacer cursos sobre algún tema que nos interese; cada uno debe elegir el suyo. Hay quien está aprovechando para empezar una carrera que hace tiempo tenía en mente (Filosofía, Robótica, Inteligencia artificial o lo que sea). Otros hacen cursos y formaciones sobre temas emocionales que, al salir de esta situación, les permitan llevarse mejor consigo mismos, tener más control interno, gestionar mejor aquello que les ocurre y construir relaciones mucho más sanas. Por ejemplo, en la videoescuela de nuestro sitio web hemos notado un claro incremento de los alumnos inscritos, lo cual indica que un gran número de personas están aprovechando este tiempo para ello. Otros hacen cursos de cocina, porque son conscientes de que es un tema que no se les da muy bien y ahora que tienen tiempo quieren aprender un poco más, o tal vez sí que se les da bien, pero tienen más inquietudes y quieren incorporar más habilidades. Y otros hacen algún curso de baile, lo cual es una muy buena elección porque al mismo tiempo que aprenden a bailar, hacen ejercicio físico, y esto también es muy beneficioso para el cerebro. En fin, que las posibilidades de aprendizaje que tenemos estos días de confinamiento son ilimitadas y quien quiera puede aprovecharlas muchísimo.

Llegado este punto, también quiero añadir algo que creo que puede interesarte. Aburrirte también está bien. Debes permitirte. No es una pérdida de tiempo, a pesar de que si eres una persona muy activa y exigente, seguro que te lo parecerá. La realidad es que cuando el cerebro no hace nada, trabaja mucho. Hay una red, la llamada «red del reposo», que conecta áreas y pensamientos que no están conectados. No hacer nada nos ayuda a descansar e impacta positivamente en el estrés, lo que ayuda a que tengamos nuevas ideas y seamos más creativos. Hay que descansar bien estos días. Justamente cuando dejas descansar al cerebro al relajarte aparecen las mejores ideas.

La mente es, sin duda, el motor, el núcleo y el origen de todo cuanto ocurrirá en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestra experiencia de vida. Por ello creo, sinceramente, que vale la pena que le prestemos mucha atención, que la cuidemos y que seamos proactivos a la hora de mantenerla en el mejor estado posible. Es así como garantizaremos un funcionamiento óptimo que nos aportará un sinfín de beneficios.

Y, por último, una forma muy beneficiosa de cuidar tu mente es a través de la meditación. Esto es tan importante que le voy a dedicar el siguiente capítulo.

Practica mindfulness

Confieso que soy una persona «de ciencias», en el sentido de que siempre me ha generado un cierto rechazo todo aquello con un toque esotérico, que escape de mi razón o que no sea demostrable con datos relevantes, empíricos y contrastables. O, mejor dicho, mi mente lo ha rechazado.

Pero también debo confesar que, conforme pasan los años, tomo más conciencia de la importancia de abrirnos a una parte más espiritual en nuestro día a día. Entendiendo por espiritual todo aquello que nos ayude a equilibrar la mente y el cuerpo, y que genere y aumente el bienestar y la paz interior en cada uno de nosotros.

Cuanto más consciente de sí misma es una persona, más preguntas se hace y más empujada se siente a indagar para encontrar las respuestas. Cuando empiezas a descubrir y entender cosas que antes no sabías que existían o no entendías, ya no puedes detenerte. Y eso es lo que suele ocurrir cuando uno descubre cómo funcionan nuestro cerebro y nuestro cuerpo, cuando pone atención a cómo funciona nuestro mundo interno y a la importancia y la relación que esto tiene con nuestro grado de bienestar y nuestra experiencia de vida.

Si nos detenemos a mirar a nuestro alrededor, estaremos de acuerdo en que nos encontramos en un mundo totalmente cambiante, en el que todo avanza a una velocidad de vértigo y en el que para muchos es fácil sentirse angustiados o amenazados. Para adaptarnos a todos estos cambios se requiere de una cierta dosis de confianza y de serenidad, que a menudo no tenemos. Y, en este sentido, el mindfulness es un gran aliado.

La neurociencia contemplativa es la que se ha encargado del estudio del mindfulness en el ámbito científico, y los resultados obtenidos han sido realmente sorprendentes. Sabemos que su práctica regular, entre otros beneficios, mejora la salud, aumenta la eficiencia, la capacidad de concentración y el aprendizaje, nos mantiene serenos ante las

adversidades, nos ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión, y potencia nuestra creatividad. Algunos estudios incluso han demostrado que su práctica regular tiene un efecto más potente que el tratamiento con algunos ansiolíticos y antidepresivos. Por todo ello se ha empezado a enseñar y practicar en institutos, universidades, hospitales e importantes empresas de todo el mundo.

El mindfulness podría definirse como la capacidad de estar en el momento presente, en el aquí y ahora, sin juicios, ni críticas ni valoraciones personales. Cuando uno lo practica, se da cuenta de que, más allá de dónde ponga la atención o de lo que sienta al practicarlo, se trata de una nueva forma de relacionarse con uno mismo y con los demás, mucho más equilibrada, profunda y consciente.

Es cierto que para muchas mentes inquietas es muy difícil comprometerse a practicarlo día tras día, aunque nos digan que con solo unos minutos es suficiente. Ya sea porque nos aburrimos, porque nos quedamos dormidos o porque tenemos la sensación de que estamos perdiendo el tiempo y nos angustiamos con la idea de que podríamos estar aprovechándolo con algo más productivo, nos cuesta incorporar el hábito de meditar. Pero cuando uno lo consigue, a base de disciplina, esfuerzo y compromiso, empieza a beneficiarse de todo lo bueno que esta práctica aporta a nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra experiencia de vida.

Así pues, se trata de una práctica que ayuda al cuerpo a mantener la homeostasis y el equilibrio, frena su inevitable deterioro y, en muchos aspectos, incluso lo sana.

EL MINDFULNESS Y EL CEREBRO

El sistema nervioso vegetativo es la parte del sistema nervioso que controla las funciones involuntarias de algunos órganos, como el corazón, los intestinos, etcétera. Su principal cometido es mantenerlo todo en equilibrio y que exista una homeostasis. En él se encuentran el sistema nervioso simpático y el parasimpático.

El sistema nervioso parasimpático (SNP) se encarga de mantener en buen estado las células y los tejidos del cuerpo. Por su parte, el sistema nervioso simpático (SNS) se encarga de reaccionar cuando percibe que hay un peligro en nuestro camino. Es el que da la orden para que se generen una serie de reacciones que ponen al cuerpo en alerta y lo preparan por si hay que salir corriendo o por si tiene que defenderse de un ataque inminente.

Hasta ahí bien. Lo que ocurre es que vivimos en una sociedad en la que, como comentaba antes, todo es muy cambiante, volátil e incierto. Por ello, muchas personas

corren el riesgo de vivir en un estado de alerta permanente, y no precisamente por percibir una amenaza de muerte, sino porque hay muchas cosas que hacen que nos sintamos en peligro y nos pongamos en alerta: la pérdida de nuestra posición social, la pérdida del trabajo, el engaño de nuestra pareja, que alguien se enfade con nosotros, quedarnos sin pareja, etcétera. Y, claro, si percibimos estas situaciones como amenazas, esto hace que desde el sistema simpático se genere estrés.

El estrés es bueno y necesario porque nos ayuda a ponernos en marcha, a activarnos por si, como decía, hay que salir corriendo, tomar medidas o resolver un problema. Pero cuando el estrés aparece sin que haya un peligro real y, además, se queda instalado en nosotros de forma prolongada o permanente, entonces aparece lo que llamamos «distrés»; se produce cuando el estrés deja de ser positivo y nos daña, ya que al permanecer demasiado tiempo en nosotros, aumenta considerablemente el nivel de cortisol, y eso puede tener consecuencias muy graves para nuestro organismo y nuestra salud.

Se ha demostrado que la meditación, practicada de forma regular, es capaz de producir una activación del SNP, lo cual es altamente beneficioso para mantener el cuerpo y la mente en buen estado.

LA MEDITACIÓN

Hay muchas formas de practicar la meditación, pero yo te sugiero que si no lo has hecho nunca o te cuesta ponerte con ello, te limites simplemente a poner la atención en tu propia respiración, tratando de no dejarte seducir ni quedar atrapado en esos pensamientos que inevitablemente aparecerán. Esa es la función de la mente, que aparezcan pensamientos, pero lo importante es que no te atasques con ellos y te limites a observarlos, sin más, como si estuvieran fuera de ti, como si no fueran tuyos. Al conseguir esto, estás activando el SNP.

Cuando quedas atrapado en un pensamiento y le das importancia y fuerza, este, de forma inmediata, activa emociones en tu cuerpo. Y estas emociones, en función del tipo y del contenido del pensamiento, pueden ser el miedo, el enfado, la angustia, la preocupación, etcétera.

Por lo general, los pensamientos que activan emociones negativas en nosotros acostumbran a estar relacionados con cosas del futuro que no han sucedido o con temas del pasado que ya deberíamos haber dejado atrás porque ya sucedieron y no podemos

hacer nada más por ellos. Además, se trata de pensamientos que, debido a estas emociones que activan, pueden hacernos acabar incluso enfermado.

Con la práctica del mindfulness, a pesar de que seguirán apareciendo pensamientos automáticos, consigues volver al presente, al aquí, a la calma, a la paz, y eso es lo que sientes dentro de ti.

Por ello, creo que aprovechar estos días de incertidumbre para incorporar también esta técnica tan beneficiosa es un regalo de grandísimo valor que todos deberíamos intentar hacernos. Tan solo unos minutos, no más.

Una técnica de meditación muy sencilla

Busca un lugar y una postura en la que sientas comodidad; puedes sentarte, tumbarte, estar de pie e incluso caminar. Ponte una alarma con el tiempo que quieras para no tener que estar pendiente del reloj. Silencia el móvil. Cierra los ojos. Y respira.

Simplemente presta atención a tu respiración y suelta cualquier pensamiento que aparezca y trate de distraerte. Limitate a sonreírle y dejarlo marchar.

En YouTube, en Instagram y en internet en general tienes muchísimas opciones de meditaciones para todos los gustos. Algunas son guiadas y otras no.

Que sepas que para meditar no necesitas absolutamente nada, tan solo predisposición y ganas de bucear hacia tu propio interior sin ningún propósito ni objetivo. Simplemente por el placer de regresar a ti y mejorar la salud de tu cuerpo, tu mente y tu calidad de vida.

Cuida tu cuerpo

Al vivir una situación de este tipo a la que no estamos para nada acostumbrados y en la que cada día puede parecernos un calco del anterior, una situación en la que aparentemente «nunca pasa nada», es de altísima necesidad que creamos rutinas y hábitos saludables, tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente.

Tanto el cuerpo como el cerebro necesitan sentir que todo está bien, que seguimos haciéndonos cargo de nosotros mismos, que no estamos en una situación de peligro extremo, para que así la mente se relaje y siga funcionando con normalidad, sin excesivo estrés ni generando ansiedad. Y, para ello, debemos prestar también especial atención a nuestro cuerpo.

¿QUÉ OCURRE CON EL CUERPO EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO?

Es cierto que cada persona tiene un grado de conciencia, cuidado y preocupación diferente por el bienestar de su cuerpo. No todo el mundo se da cuenta de la importancia que este tiene para nosotros. Es nuestro vehículo para poder hacer y deshacer, para movernos por el mundo, para alcanzar todos nuestros objetivos, para vivir aquellas experiencias con las que soñamos y hacia las que nos dirigimos, etcétera.

Vivimos en nuestro cuerpo, residimos en él. De alguna forma, a mí me gusta sentir que lo habitamos. Y, por ello, al igual que ocurre con la casa donde vivimos, en la que nos sentiremos de una u otra manera en función de las condiciones en las que la tengamos, con el cuerpo pasa lo mismo.

Si tienes tu casa desordenada, sucia y desatendida, con los platos por lavar en la cocina, la ropa por el suelo, el comedor lleno de cosas que has ido utilizando y han ido quedando por el camino, o los baños llenos de suciedad y manchas por todos lados,

puedo asegurarte que no vas a sentirte igual que cuando tratas de mantenerla cuidada, ordenada, limpia, fresca y con buen olor.

Puede que no te importe tenerla mal y que tengas la absoluta certeza de que te da igual, que sientas que tú estás bien ahí, que te hayas acostumbrado a vivir en ese entorno y de esa forma, pero créeme, una cosa es que te parezca que no te importa porque hayas normalizado verla así y otra cosa muy distinta es que en realidad te sientas igual que si la tuvieras cuidada, limpia y bonita. Te aseguro que no te sentirías igual.

Los seres humanos nos adaptamos. Afortunadamente, tenemos esa capacidad. Pero si nos adaptamos a situaciones que no son las más saludables o adecuadas, con el tiempo, más tarde o más temprano, vamos a tener que enfrentarnos a las consecuencias de ello.

Es cierto que también hay gente que vive en los extremos. Es decir, todos conocemos a algún hombre o a alguna mujer (tal vez más mujeres que hombres, en este caso) que parece tener obsesión por la limpieza, ¿verdad? Que si no pasa la escoba una noche, o si deja un plato por lavar en la pica, o si no pasa el aspirador ese sábado como cada semana, parece que no se puede ir a dormir tranquilamente. Pues bien, tampoco es eso. O no debería serlo. En estos casos, lo importante es saber llevarlo con armonía con la pareja, es decir, que esto no sea una fuente habitual de insultos o discusiones si la otra parte no tiene la misma actitud ni lo vive con el mismo grado de urgencia. Lo importante siempre es que nos respetemos y sepamos encontrar puntos de equilibrio.

En el otro extremo están quienes jamás ven nada por hacer para mantener la casa limpia y ordenada, y a los que uno tiene que irles siempre detrás pidiendo apoyo.

Pero, bueno, soy consciente de que estábamos hablando del cuerpo. Lo que ocurre es que se trata de dos situaciones muy parecidas.

La cuestión es que según cómo sea el entorno en el que vivimos y cómo cuidemos y mantengamos el lugar que de alguna forma nos acoge, nos abraza, nos protege y nos cuida, nos sentiremos de una u otra forma en los planos mental, emocional y físico.

Insisto, pues, en que hay diferentes grados de conciencia respecto a cómo cuidamos cada uno nuestro cuerpo y respecto a la importancia que este tiene para nosotros:

- Están aquellos que viven con la obsesión de cuidarse físicamente. Se pasan horas en el gimnasio, mirándose en el espejo, encima de la báscula o incluso tomando productos que luego tienen multitud de efectos secundarios en su organismo.
- También encontramos a quienes corren maratones y llevan al cuerpo a unos límites poco sanos (aunque en este caso quizá sea incluso más una cuestión de mente), o a los que se aficianan a un deporte que de repente les ocupa una parte muy importante de su vida, con lo que tienen que dejar de hacer otras cosas, desatender

responsabilidades si tienen familia o modificar notablemente su vida social.

- En otro plano están quienes viven con un claro sobrepeso o con obesidad. Puede que ya les vaya bien, que no les importe (normalmente llevan años así) y que se alimenten a base de bebidas gaseosas, productos procesados, azúcares refinados y alimentos grasos. Se pasan la vida cambiando de nutricionista y de dieta en dieta y, por otro lado, se suben al autobús para evitar caminar dos calles o usan el ascensor para subir dos pisos porque, claro, se cansan.

Pues bien, hagamos más o hagamos menos, durante un confinamiento de varias semanas, cada uno tiene que poner de su parte, sea cual sea nuestro punto de partida.

Para cuidar el cuerpo, debemos tener en cuenta principalmente dos aspectos: el ejercicio físico y la alimentación. Por supuesto, tengo muy claro que soy psicóloga y que ni soy preparadora física, ni entrenadora personal, ni nutricionista ni pretendo dar lecciones de nada que no sea mi terreno. Nada más lejos de mis intenciones. Pero lo que sí soy es una persona muy consciente de la importancia que tienen estos aspectos en nuestra salud en todos los aspectos. Por ello, simplemente voy a recordarte o acercarte a algunos datos esenciales que son muy necesarios y que, aunque parezca mentira, se nos olvidan con mucha frecuencia.

EL EJERCICIO FÍSICO

La realidad es que estamos encerrados en casa; no hace falta darle más importancia de la que tiene, pero insisto, la tiene. Y a pesar de estar encerrados, debemos hacer ejercicio físico. Todos. Es más, ahora deberíamos priorizarlo más que nunca.

Cuando no estamos confinados, ya sea poco o mucho, caminamos, aunque sea para ir hasta la parada del bus o a un restaurante a comer. Pero ahora para lo único que nos movemos es para ir al supermercado o para aprovechar y salir a caminar al sacar al perro (estos días, los perros han adquirido un valor de mercado altísimo).

Tampoco podemos salir a la zona comunitaria del edificio para subir y bajar escaleras ni ir al *parking*. A muchas personas (como a mí) se les echaron encima por tener esa idea y no estar bien informadas, y tuvieron que volver a encerrarse. Pero, ¿sabéis?, he descubierto que ni siquiera eso es necesario. Incluso con menos podemos conseguirlo.

Nos hemos dado cuenta de que necesitamos muy poco para poder trabajar el cuerpo y mantenerlo sano y fuerte. Estas son las variantes principales que tenemos para cuidarlo en casa:

- Trabajarlo a nivel cardiovascular.
- Trabajarlo a nivel muscular.
- Trabajarlo a nivel de estiramientos.

Si nuestra condición física nos lo permite, lo más adecuado sería incluir las tres modalidades en nuestra rutina habitual.

Tenemos la ventaja de que, hoy en día, con las redes sociales, que con esta situación han adquirido más importancia que nunca, tenemos una oferta inagotable de opciones para todos los gustos. Disponemos de los mejores profesores y profesionales de todo el mundo a golpe de clic y de forma totalmente gratuita. En Instagram realizan sesiones diarias en directo. ¡Es una maravilla! ¡Un sueño hecho realidad para muchos! Y en la mayoría de los casos, esos vídeos se quedan colgados durante veinticuatro horas, por lo que, si uno no puede verlos o hacerlos en directo en ese momento, puede acceder a ellos más tarde y realizar esos ejercicios tranquilamente.

Los hay para todos los gustos, para todos los niveles, en todos los idiomas. De repente, todos hemos descubierto que hacer ejercicio en casa ¡sí es posible! Yo misma he creído y afirmado siempre que en casa cuesta muchísimo más, que en muchas ocasiones nos compramos aparatos y equipación (que si unas pesas, que si una bici estática, que si unas bandas elásticas, etcétera) y luego no utilizamos absolutamente nada, nunca, o como mucho lo usamos una vez, el día que nos llega y ya. Pues bien, no era cierto. O, por lo menos, no en la situación que estamos viviendo ahora.

Hoy podemos afirmar que sí se puede hacer ejercicio en casa y que gracias a este fantástico hábito podemos mantener nuestro cuerpo cuidado y en forma. Sabemos que el ejercicio físico potencia nuestro pensamiento creativo y es el mejor ansiolítico y antidepresivo que existe, por lo que, dadas las circunstancias, esos beneficios no van a venirnos nada mal.

Por lo tanto, insisto en que deberíamos incorporar en nuestra rutina diaria un espacio y un tiempo destinados a cuidar el cuerpo con ejercicios que incluyan un poco de cardio, un poco de musculación y un poco de estiramientos o relajación.

Y si sientes pereza o no te apetece, o prefieres no moverte porque es más cómodo y cansa menos, pero en el fondo sabes que te gustaría tener el hábito de hacer ejercicio físico, no te plantees si empiezas o no, si te apetece o no, si estás motivado o no. Simplemente decide qué clases vas a hacer, con quién vas a entrenar y a qué horas. Cuando llegue el momento, no te plantees si quieres o no, o cómo te viene en ese instante. Simplemente procede como si no hubiera opción. Ni te lo pienses. Ponte la ropa

de deporte (nada de hacerlo con el pijama de la noche anterior), enciende el vídeo correspondiente y ¡a empezar!

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

El objetivo de este tipo de actividad física sería que se acelere un poco el corazón, que sudemos un poco, que nos cansemos, que notemos que estamos trabajando, que sintamos el cuerpo distinto a cuando estamos tumbados en el sofá viendo una película y con el bol de palomitas entre las piernas. Y después habría que mantener ese ritmo durante unos veinte minutos por lo menos. No se trata de subir a un pico de pulsaciones y parar. Hay que mantenerse unos minutos ahí, seguir, esforzarse, aguantar un poco más cada día.

Tal vez nos parezca que volvemos al pasado, con los vídeos de Jane Fonda, la cinta en la frente, los calentadores en los tobillos y las mallas... Pero sea como sea, es importante incluir este hábito lo antes posible.

Una forma muy interesante y divertida de realizar ejercicio aeróbico es bailar. Con la música que te guste, sea la que sea, pero que te invite a mover el cuerpo. Todo el cuerpo. Salsa, bachata, sevillanas, flamenco, hiphop o lo que quieras. Bailar es una gran actividad aeróbica.

Normalmente, todos los profesionales, al inicio de sus sesiones, sean del tipo que sean, incluyen cinco o diez minutos de calentamiento, y esa sería la parte de cardio que podrías hacer. Incluso te recomiendo que la hagas más larga, que la repitas dos o tres veces para calentar bien el cuerpo y hacer trabajar un poco más el corazón. Es básico para ti. Y si cuidas con mimo tu corazón durante estos días, él te lo agradecerá haciendo que después del ejercicio te sientas muy relajado, así como más positivo y feliz.

MUSCULACIÓN

En este caso estamos hablando de tonificar el cuerpo. De hacer trabajar un poco los músculos. Seguro que muchos me habéis visto por Instagram con mis rutinas diarias, con las que he descubierto, gracias a muchos de los profesionales a los que sigo, que para trabajar el cuerpo no hace falta tener nada de material, ni siquiera una pesa. Con lo que tenemos en casa es más que suficiente. Un paquete de tres latas de atún, una botella de leche o de agua, un paquete de arroz, una patata, una silla... Dependiendo de tu fuerza y de tu estado físico, puedes levantar y hacer los movimientos y repeticiones con el objeto

que tenga el peso adecuado y te ayude a trabajar esa parte del cuerpo. Siguiendo siempre las indicaciones de un profesional para no hacerte daño y parando si sientes algún tipo de molestia o dolor.

Lo cierto es que, gracias a las limitaciones que tenemos, nos damos cuenta de que también los que viajamos mucho no deberíamos tener excusa para dejar de hacer ejercicio.

Yo soy muy disciplinada con el ejercicio físico. Desde que empecé a tomar conciencia de lo importante que es para nuestra calidad de vida y lo que cambia nuestra experiencia incluir el deporte en el día a día, ya no he podido dejarlo nunca más. Pero es cierto que cuando uno tiene una agenda tan complicada como la mía, que viajo mucho y me levanto muchas mañanas en habitaciones de hotel, es fácil caer en el «estoy cansado», «no tengo ganas», «aquí no hay espacio ni para hacer abdominales» o «qué rabia que este hotel tampoco tenga gimnasio». De hecho, en mi maleta siempre llevo unas bandas elásticas, aunque admito que no siempre las utilizo. Pero ahora, con esta experiencia, todos nos hemos dado cuenta de que con muy poco podemos hacer mucho y de que podemos vivirlo de otra forma.

¡La cuestión es adaptarse para mejorar nuestra calidad de vida y nuestra experiencia!

¡Hacer ejercicio es maravilloso! Nos beneficia y nos aporta bienestar y satisfacción personal.

Entonces, ¿por qué no deberíamos esforzarnos y vivirlo así?

ESTIRAMIENTOS

Esta parte no deberíamos olvidarla tampoco. Pasamos horas y horas en casa, la mayor parte de ellas sentados o tumbados, o bien de pie pero sin hacer demasiado, por lo que estirar el cuerpo y los músculos debería también formar parte de nuestra rutina diaria.

Si ya hemos incorporado el ejercicio físico, lo ideal es estirar al acabar, ya sea con unas series que nos permitan poner conciencia en las partes más importantes del cuerpo o con sesiones específicas enteras.

También es muy recomendable hacer yoga. En internet y en las redes podemos encontrar sesiones de diez minutos para despertar el cuerpo por la mañana, sesiones específicas para la espalda o para la parte que uno desee, y sesiones para después de realizar ejercicio y así relajar, estirar y calmar el cuerpo y prepararlo para lo que viene después. Cada uno puede encontrar lo que necesita. Tenemos tanta información y tantas opciones que es cierto que a veces podemos quedar abrumados y no saber por dónde

empezar ni qué elegir. Por ello es importante, en primer lugar, preguntarnos qué estamos buscando, qué necesitamos y qué queremos, y luego elegir aquello que más encaje con nuestra necesidad.

LA ALIMENTACIÓN

¿Has oído alguna vez la expresión de «eres lo que comes»? Pues es totalmente cierta. Piensa en tus principales hábitos alimentarios y tendrás una ligera idea de en qué te has convertido o cómo funciona tu cuerpo, de cómo están el interior de tus venas y tus principales órganos, e incluso tu estado emocional.

Cómo nos alimentamos y qué ingerimos cada vez que abrimos la boca es algo que jamás deberíamos pasar por alto, y mucho menos durante estos días de confinamiento. Ahora deberíamos cuidar la alimentación más que nunca, precisamente porque tiene mucho que ver con cómo te vas a sentir física, emocional y psicológicamente. Y como comprenderás, dadas las limitaciones de la situación, cuanto más pongamos de nuestra parte para favorecer nuestro estado interno, mucho mejor viviremos el día a día de esta experiencia.

Vamos a centrarnos en cuál debería ser la dieta básica para cualquiera que no tenga ninguna enfermedad ni ninguna intolerancia; como digo, incluye los alimentos más básicos y necesarios para todos. Está claro que luego hay muchos matices y opciones, pero este sería el ABC de nuestra alimentación, lo que todos deberíamos tener aprendido y muy claro.

Lo primero que hay que hacer es prestar atención y observar qué hay en nuestra nevera y en nuestra despensa.

¿Qué alimentos deberías tener?

Lo que **siempre** debería haber: agua, verduras, frutas, frutos secos, legumbres y cereales integrales (con o sin gluten). De eso deberíamos comer todos los días.

Lo que **normalmente** debería haber: huevos de corral, pescado (azul/blanco) y carne blanca (pavo/pollo). De eso deberíamos comer a menudo.

Lo que debería haber solo **de vez en cuando**: carne roja (habría que consumirla solo una vez por semana).

Lo que no debería haber **nunca**: bebidas con gas, bollería, galletas, chocolate con leche, alimentos procesados, fritos, patatas chips, cereales con azúcar, yogures azucarados o de sabores, embutidos, alcohol, etcétera. Nada de todo esto es necesario para el cuerpo.

Estos son, nos guste o no, los alimentos que cubren las necesidades básicas de nuestro cuerpo. Lo único que nuestro cuerpo necesita para un funcionamiento óptimo. Nada más. Luego, a partir de esta información, que cada cual analice lo que tiene en su nevera y en su despensa y valore si lo hace bien o no, si se está alimentando y cuidando con aquello que el cuerpo necesita o si lo hincha a base de otros alimentos totalmente innecesarios e incluso dañinos.

Y consideremos algo que es aún peor: ¿cómo alimentamos a nuestros hijos? Esta es una cuestión de educación. De educarnos o reeducarnos para hacerlo mejor y también para que así, con nuestro ejemplo de amor hacia nosotros mismos y de autocuidado hacia nuestro cuerpo, nuestros hijos aprendan a hacerlo también consigo mismos cuando sean adultos. Nunca es tarde para empezar a hacerlo mejor.

Refuerza tu autoestima

La autoestima es el autoconcepto y la autoimagen que cada uno tenemos de nosotros mismos. Es el valor que nos damos, una vez analizadas nuestras capacidades, nuestros dones y nuestro potencial.

Está claro que, en función de ese valor que nos demos y de lo valiosos que nos sintamos, nos enfrentaremos a cada encrucijada de la vida de una forma u otra. Esto va a interferir en cómo nos relacionaremos con los demás, en los propósitos que nos marcaremos a la hora de diseñar nuestro futuro, en los retos por los que vamos a apostar. Además, va a interferir en cómo nos vamos a tratar a nosotros mismos y en la experiencia de vida que esto va a suponer para cada uno.

Si mi autoestima es baja, puede que deje pasar oportunidades importantes que me ofrezca la vida, puede que deje de conocer a personas interesantes o que podrían aportarme mucho, puede que acabe cargándome una relación de pareja que podría haber sido muy buena o que quede atrapada en un vínculo con dependencia emocional, al tener mucho miedo a no encontrar a nadie más que quiera estar conmigo.

Está claro que mi experiencia será de una forma si siento que valgo y que puedo conseguir aquello que me proponga, si creo que mis días están llenos de sorpresas y regalos, al margen de las dificultades que siempre van a aparecer y que estoy preparada para superar y para sacar un aprendizaje de ellas. Y mi experiencia será muy distinta si la vivo sintiendo que no valgo para nada, que los demás siempre son mejores que yo, que no soy suficiente, que no merezco nada, que soy un fraude o que no soy capaz. Esta opinión acerca de mí va a condicionarme siempre a la hora de tomar decisiones y de enfrentarme a cada nueva situación.

Cuando uno analiza cómo es su autoestima, descubre que esta es como es en el momento de analizarla, pero debe tener claro que no tiene por qué haber sido siempre así ni tiene por qué seguir siendo así en el futuro. Es decir, nuestra autoestima cambia,

fluctúa y puede modificarse en función de nuestras experiencias, de cómo las vivamos y del trabajo que hagamos para cambiarla, fortalecerla y mejorarla.

Nadie nace con la certeza de que no es suficiente o pensando que los demás bebés son mejores, más hermosos o que llegarán más lejos. En la guardería, los niños no piensan eso. Ni a los cinco años tampoco. Es a medida que vamos creciendo que ese autoconcepto y esa autoimagen se van construyendo a partir de los reconocimientos, la desaprobación, las comparaciones y el afecto o las carencias afectivas con que tengamos que lidiar en nuestro entorno y con nuestra familia. Todo esto es lo que hace que vayamos construyendo una determinada autoestima.

¿CÓMO TRABAJAR LA AUTOESTIMA DURANTE EL CONFINAMIENTO?

El confinamiento nos ha pillado por sorpresa y a cada uno lo ha encerrado con una autoestima determinada. Puede que nunca antes te hayas preguntado cómo tienes la autoestima, o puede que ya la tengas analizada y trabajada. Pero como no es un trabajo muy común que se aprenda en la escuela o con la familia, y por lo general, la mayoría la tenemos peor de lo que deberíamos tenerla, creo, sinceramente, que este confinamiento puede ser un momento muy bueno para aprovechar y profundizar un poco en ello.

Podemos aprovechar el confinamiento para analizar en qué punto estamos, cómo nos sentimos con nosotros mismos y qué consecuencias ha tenido y sigue teniendo esta valoración en cada área de nuestra vida. Porque, como he mencionado, la autoestima nos afecta principalmente en la relación que tenemos con nosotros mismos, en la relación de pareja, en la relación con nuestro futuro, en el trabajo y en la relación con las demás personas.

ANALIZA TU AUTOESTIMA

Puedes aprovechar estos días de confinamiento para hacerte preguntas que te ayuden a indagar cómo es tu autoestima:

- ¿Cómo te sientes contigo mismo/a?
- ¿Te gusta cómo eres? Define cómo te ves en todos ámbitos (intelectual, físico, emocional).
- ¿Te aceptas a ti mismo/a?

- ¿Te cuidas?
- ¿Te tratas bien?
- ¿Te alejas de las personas que te hacen daño y son tóxicas?
- ¿Apuestas por objetivos cada vez más grandes?
- ¿Sientes que mereces que te pasen cosas buenas?
- ¿Eliges a personas triunfadoras a tu alrededor o haces más bien de salvador/a?
- ¿Te sientes bien cuando te hacen un cumplido o más bien te molesta y quieres que paren y no digan nada más?
- ¿Cómo te sientes cuando te desaprueban? ¿Sientes que en el fondo tienen razón?
- En ocasiones, ¿te dices cosas que no te atreverías a decirle a nadie porque tienes claro que serían muy hirientes y harían daño?
- ¿Te permites espacios para relajarte, cuidarte o darte algún capricho?

Una vez respondidas estas preguntas, me gustaría que trataras de observar todo aquello que son conductas tóxicas y destructivas para ti, esas que te frenan y dificultan tu crecimiento.

Algunas de estas conductas a las que deberías prestar especial atención y que deberías proponerte cambiar como algo prioritario y urgente son las siguientes:

- Estás con frecuencia a la defensiva, y cuando tratan de decirte algo que es negativo sobre ti, por tu bien, te pones a gritar o tratas mal a los demás.
- Te das cuenta de que en ocasiones pierdes el control y reaccionas de forma desmesurada.
- No escuchas a aquellos que te quieren, no les dedicas el tiempo suficiente o no pones atención a sus quejas, demandas o necesidades.
- Dejas pasar oportunidades importantes de promoción social o en el trabajo, al infravalorarte y sentir que no das la talla.
- A veces te das cuenta de que faltas al respeto a quienes te quieren, a familiares o incluso a trabajadores, y luego te sientes mal.
- Eres una persona muy celosa y tienes miedo de que tu pareja te engañe o se vaya con otra persona y acabe dejándote, y esa inseguridad te lleva a querer controlarla u obsesionarte con este tema.
- Cuando te dicen algo negativo, te hundes en la miseria y te deprimas totalmente.
- Con frecuencia te quedas atrapado/a en relaciones con dependencia emocional.

Si te identificas con alguno de estos puntos, tu autoestima está dañada y debes hacer

un trabajo para mejorarla. Ahora puede ser un buen momento para ello. Puedes conseguirlo leyendo algún libro, haciendo algún videocurso o realizando terapia por videollamada.

Por otro lado, te sugiero que a continuación te hagas las mismas preguntas que te he planteado antes, pero en esta ocasión en relación con las personas más cercanas a ti: familiares, pareja, amigos, etcétera. El objetivo es que respondas las mismas preguntas, pero en referencia a cada uno de ellos. Es decir, si, por ejemplo, estás pensando en tu pareja, pregúntate: «¿me acepta como soy?», «¿me cuida?», «¿me trata bien?», «¿me hace sentir que merezco que me pasen cosas buenas?», etcétera. Si estás pensando en tu madre, haz lo mismo. Si piensas en esa amiga, lo mismo... Así verás de una forma muy clara y sorprendente quiénes son las personas sanas que debes cuidar y mantener cerca en tu vida, y quiénes destruyen tu autoestima (aunque no te hayas dado cuenta hasta ahora) y, por lo tanto, debes alejarte de ellas.

Asimismo, cuando haces un análisis de cómo eres y cómo te relacionas contigo mismo, también es necesario que tomes conciencia de aquello que debes cambiar, mejorar o dejar de hacer.

ANALIZA HACIA DÓNDE VA TU VIDA Y SI TE DIRIGES HACIA DONDE REALMENTE

DESEAS

Revisa cuáles son los objetivos y los propósitos más importantes para ti, aquellos que querrías que formaran parte de tu vida, y analiza si les has dado cabida en ella y si te diriges en esa dirección o no.

Son muchas las personas que al plantearse cómo querrían que fuera su vida y qué es lo que más valoran y a lo que más importancia dan, toman conciencia de que eso no está presente y de que están cada día más alejados de ello. ¿Y sabes qué ocurre entonces? Que nos convertimos en seres que se dejan llevar por la corriente, que hacen solo lo que creen que se espera de ellos, lo que quieren los demás, y se van olvidando y alejando cada vez más de lo que ellos son y desean. En consecuencia, se sienten cada vez más tristes y menos felices.

En mis talleres y grupos de autoestima, siempre trabajamos con una herramienta que considero sumamente potente y transformadora a la hora de enfocarnos en nuestros objetivos e ir hacia ellos: el Mapa del Tesoro. Y quiero compartirla contigo, porque creo que es ideal para que la pongas en práctica estos días. Ahora tenemos tiempo para focalizarnos en esto, y si lo haces, vas a agradecerlo.

El Mapa del Tesoro

El Mapa del Tesoro es una herramienta genial para empezar este proceso que nos llevará a conseguir todo aquello que nos propongamos. Consta de diferentes pasos imprescindibles que deben darse en el siguiente orden:

1. Define qué es lo que quieres conseguir

Debes fijar unos objetivos claros, concisos y precisos. Cuanto más detallados sean, mejor. Cuanto más claro tengas lo que deseas, mejor. Es como si hicieras la lista de la compra; puedes pedir lo que quieras, no hay límites.

Es muy importante pedirlo siempre en positivo. Es decir, evita centrarte en «quiero dejar de tener ansiedad» porque, en ese caso, tu cerebro se centra en la palabra *ansiedad*, y eso es lo que va a crear. Lo correcto sería centrarte en esto: «Me siento cada día más tranquilo/a y relajado/a».

Una vez definida tu lista de propósitos, compra una cartulina de tamaño grande (cuando puedas) y recorta imágenes, palabras o frases que encuentres en revistas o en internet y que representen los objetivos que has escrito en tu lista. Por ejemplo, si deseo viajar a Londres en los doce meses siguientes, puedo ir a buscar un folleto a una agencia de viajes en el que salgan imágenes de la ciudad. O puedo imprimir una imagen de internet que me recuerde a la ciudad. También puedo recortar o imprimir palabras o expresiones que simbolicen mis objetivos: «paz interior», «felicidad», «me siento cada día mejor», «agradezco», «soy capaz», etcétera.

Así es como vamos creando nuestro Mapa del Tesoro. Como puedes imaginar, es un trabajo totalmente creativo y muy personal. Cada uno lo hace a su manera y le pone su toque. Todo el mundo se divierte muchísimo confeccionándolo, y más aún cuando ven que sus objetivos pronto empiezan a tomar forma y materializarse.

Una vez recopilado todo el material, se trata de pegarlo en la cartulina, completándolo con frases y palabras que podemos escribir con rotuladores y diferentes colores.

2. Imagina que ya lo has conseguido

Una vez hecho el mapa, el siguiente paso es imaginar que ya lo has conseguido. ¿Cómo te sientes? Es importante conectar con las emociones que se generan en

nuestro interior al vernos logrando aquello que tanto deseábamos: éxito, excitación, emoción, ilusión, alegría, etcétera. ¿Qué sientes? Conecta con esas emociones y siéntelas de manera consciente, respíralas, empápate de ellas.

Es un trabajo totalmente recomendable y efectivo, te lo aseguro. Podría escribir otro libro con mi experiencia con los Mapas del Tesoro y doy fe de que he conseguido absolutamente todo lo que me he propuesto. Al fin y al cabo, no podría «vender» algo si yo misma no pudiera dar ejemplo de ello.

¡Anímate y ponte a hacer tu Mapa del Tesoro YA!

3. Ponte en acción

Una vez hecho tu Mapa del Tesoro y visualizado que lo consigues, debes ponerte en marcha y dar esos pasos de los que hablábamos. Tal como te decía, no se trata de pensar en algo que deseamos mucho y esperar a que venga a nosotros. Jamás he creído en los milagros y, aunque puedo asegurar que me han pasado cosas y he visto que les pasaban cosas que podrían parecer casi milagrosas a muchas otras personas, siempre suceden porque uno ha hecho un trabajo previo, ya sea consciente o inconscientemente.

Hay que hacer algo para conseguir algo. Al saber y tener claro lo que queremos, y al sentir que es posible conseguirlo, aunque inicialmente no sepamos cómo, tenemos un grado de apertura y conciencia mayor al habitual y ello facilita que veamos las oportunidades que van pasando ante nuestros ojos.

Prepárate para que cuando salgas de esta situación de confinamiento, puedas ponerte en marcha sin que nada ni nadie te detenga.

Además, el Mapa del Tesoro es una herramienta que también puedes realizar, adaptándola a cada edad, con tus hijos y en familia.

Siempre hay oportunidades, pero no siempre las vemos. Si tenemos una actitud derrotista como consecuencia de sentirnos abatidos, frustrados o incapaces de llegar allí donde tanto nos gustaría, está claro que no vamos a ver ninguna oportunidad, por clara que sea. En cambio, si partimos de una actitud adecuada y positiva, detectaremos las posibilidades que nos acercarán a nuestro destino. Si después de verlas somos agradecidos con ellas y nos sentimos dichosos, eso hará que se reproduzcan.

Si quieres más información, ejercicios y herramientas para conocerte más y mejorar tu autoestima, te recomiendo que leas mi libro *Autoestima automática* (Zenith), en el que profundizo mucho sobre el tema.

Confinamiento a solas

Esta situación de confinamiento inesperado ha obligado a muchas personas a permanecer solas en sus viviendas. Con pareja o sin ella, con familia o sin ella, se han tenido que quedar en sus casas y no han podido desplazarse para pasar estas semanas de aislamiento junto a sus seres queridos. Y está claro que esta situación es distinta de quienes están junto a su pareja o rodeados de su familia. Como toda situación, tiene sus más y sus menos, por lo que vamos a analizar cuál es la mejor forma de llevarlo, si ese es nuestro caso.

Si estamos solos, podemos interpretarlo, de entrada, como un verdadero regalo de la vida. Es una oportunidad para enfrentarnos al miedo más común y extendido por excelencia entre los seres humanos: el miedo a la soledad. Sé que muchos ya habéis leído mi último libro *A solas*, en el que analizo la soledad y el miedo que esta nos produce desde diferentes perspectivas, pero está claro que ahora, con esta situación, mucha gente se ha visto obligada a vivirlo y experimentarlo en primera persona, les apeteciera o no.

Por una parte, yo siempre he defendido que la soledad es muy positiva, que nos ayuda a crecer, a conocernos, a trascender miedos y limitaciones, a comprendernos mejor a nosotros y a nuestro entorno. Por otra parte, me parece malo el aislamiento, entendiendo como este el hecho de no tener contacto con nadie, ni hablar con nadie, ni ver a nadie ni tener ningún tipo de relación social. Eso sí que es dañino y puede llevarnos a enfermar, y es lo que ocurre a veces con las personas mayores.

Y, claro, puede que algunos estéis pensando que esto es justo lo que nos está ocurriendo ahora que estamos aislados. Pues bien, no exactamente. Es decir, sí que estamos aislados, pero no del todo. Estamos privados de contacto físico con nuestros seres queridos, pero podemos mantener el contacto social con ellos. De hecho, es básico

y totalmente necesario que mantengamos el contacto con familiares, con amigos y con nuestra pareja, en caso de no estar juntos.

Y digo que podemos elegir verlo como un regalo porque es algo temporal. Todos sabemos que llegará el día en que el confinamiento se levantará y todo volverá a la normalidad. Tal vez esto a algunos nos habrá cambiado, o tal vez no, pero todo irá volviendo a su cauce, por lo que creo que es muy positivo tratar de aprovechar estos días de intimidad absoluta para conocernos más y llevarnos mejor con nosotros y con nuestra vida.

A SOLAS Y SIN PAREJA

Si te encuentras físicamente a solas en tu vivienda, sin compartir el espacio con ningún otro ser humano, dependiendo de cómo sea tu carácter, puede que a medida que vayan pasando las semanas te acabes preguntando si algún día van a encontrarte hablando con un melón a lo Tom Hanks en la película *Náufrago*, que creo que se hizo amigo de un balón y hablaba con él, y hasta le puso nombre.

Estemos como estemos, vamos a pasar momentos de todo tipo. Pero es cierto que estando solos, hora tras hora, día tras día, semana tras semana, incluso a los más solitarios y a los que al principio lo veían como una maravilla se les acaba haciendo un poco pesado. Por ello, es importante tener claro lo que necesitamos y lo que es básico con el fin de mantener nuestro estado emocional lo más equilibrado posible.

Es muy importante que, a pesar de estar solos y de tener claro que no va a vernos nadie, mantengamos unos cuidados mínimos, unos hábitos, unas rutinas, unos horarios y una imagen determinada. Aunque estemos solos, este debe ser nuestro eje central, lo más importante y lo que no debemos descuidar nunca. Nuestra prioridad deben ser justamente estos puntos, y no debemos conformarnos con tenerlo claro en la teoría y ya está, sino que debemos asegurarnos de que lo llevamos a la práctica de forma estricta y comprometida.

Si sabemos que, estando en pareja, ya hay mucha gente que se descuida y no tiene en cuenta estas premisas tan básicas, imagina lo fácil que es dejarlo a un lado si estamos solos, con la certeza de que nadie nos ve y de que no vamos a ver a nadie. Sin embargo, ni con esa certeza en la mano deberíamos sucumbir a la pereza y a la dejadez, porque, perdóneme que insista, pero, confinados o no, son aspectos totalmente esenciales.

A continuación, comparto contigo la rutina más beneficiosa para sobrevivir positivamente al confinamiento en soledad.

LEVÁNTATE Y ACUÉSTATE TEMPRANO

Algunos tienen que teletrabajar y otros no. Puede que a algunos les controlen los horarios, incluso desde la distancia, pero la realidad es que a la mayoría no les sucede eso. Y soy muy consciente de que con este panorama es fácil caer en el «¿para qué voy a levantarme tan temprano si no tengo nada que hacer?», «ya lo haré más tarde, si total... cada día es igual», etcétera. Tus días van a ser muy diferentes si sigues con el hábito de levantarte temprano que si te levantas cada día más tarde o a media mañana.

Te aconsejo levantarte antes de las ocho de la mañana, dispuesto a ponerte en marcha. Yo, por ejemplo, me levanto antes, por lo general sobre las seis, y nunca más tarde de las siete de la mañana. Luego me gusta prepararme un café con bebida de avena y ponerme al día con los correos, revisar todo lo que tengo que hacer durante el día y organizarme. Más tarde, sobre las ocho, me ducho, me visto como si tuviera que ir a trabajar a la consulta y me preparo el desayuno. Por lo general, a las nueve de la mañana ya estoy en marcha con mis tareas al cien por cien hasta la hora de comer.

Soy consciente de que cada persona tiene un ritmo distinto, de que hay personas más de mañanas y otras más de tardes, pero está estudiado y comprobado que lo más beneficioso para el cuerpo y el cerebro es levantarse temprano. Y, por cierto, no hace falta poner el despertador a las seis de la mañana y levantarnos así, llenos de sueño y con el cuerpo totalmente dormido como si tuviéramos que ir a trabajar fuera. Me refiero a que trates de experimentar el placer de levantarte por ti mismo, de que tu cuerpo se despierte solo, porque ya ha descansado, se ha reparado lo suficiente en todos los aspectos y ha acabado el ciclo de sueño, y encima a esa hora. Te preguntarás: «¿Y cómo se consigue eso?». Pues muy fácil, yendo a la cama más temprano de lo que estás acostumbrado. ☺ Otro hábito muy positivo.

De hecho, lo más recomendable tanto para levantarte por la mañana como para acostarte por la noche, aparte de que no sea muy tarde, es hacerlo siempre a la misma hora. En ese sentido está comprobado que las rutinas son altamente beneficiosas para el organismo.

Yo, como me levanto tan temprano, normalmente me voy a dormir a las diez de la noche. Debemos calcular que nos queden entre siete y ocho horas para que el cuerpo y el cerebro puedan descansar lo suficiente y al día siguiente se despierten por sí mismos y así nos sintamos preparados para afrontar la nueva jornada con todo nuestro potencial y llenos de energía.

COME Y CENA SIEMPRE A LA MISMA HORA, Y HAZLO DE FORMA SANA

También es importante comprometernos y ser disciplinados con las horas de cada comida. Comer cada día a la misma hora hace que el cuerpo esté más tranquilo y relajado, y mejora su funcionamiento, así como el de nuestro cerebro.

La hora de la cena es igual de importante que la de la comida, o incluso más. Deberíamos cenar temprano para que nos queden un par de horas hasta que nos vayamos a la cama (así habremos hecho la digestión y el sueño será mucho más relajado y reparador).

Por otro lado, teniendo en cuenta que no vas a salir de casa y que vas a quemar pocas calorías, trata de no caer en hábitos producidos por la ansiedad, como picotear cualquier porquería (tipo bollería, galletas o patatas chips) simplemente porque te aburres y no puedes pensar en nada más que en comer. Si te ocurre eso, trata de distraer tu mente unos minutos con otra cosa: llama a alguien, ponte a bailar o aprovecha para hacer tu rutina de ejercicio. Y si realmente tienes hambre, elige alimentos sanos como fruta, verdura o frutos secos (estos con moderación).

DEFINE UN HORARIO PARA CADA COSA/ACTIVIDAD

Igual que eliges a qué hora te levantas y comes, decide y anota a qué hora vas a hacer tu rutina de ejercicio cada día, a qué horas vas a trabajar y en qué momentos vas a descansar, meditar y escribir. Ve definiendo y concretando cuáles son las actividades diarias que no quieres pasar por alto y crea un horario bien claro.

Horario para...

Trabajar. De a y de a
Leer:
Escribir:
Hacer deporte:
Ver TV/series/pelis:
Desayunar: Comer: Cenar:
Meditar:
Llamar a familiares/amigos, enviar mensajes:
Hacer videoconferencias:
Estudiar:
Practicar un *hobby*:
Salir a comprar:
Hacer ese curso:

Aunque *a priori* esto pueda parecer algo muy básico o muy tonto, insisto en que es importantísimo. El cerebro y el cuerpo necesitan unas rutinas, unos hábitos y unos horarios para su correcto funcionamiento, que además sean sanos y nos aporten bienestar.

OBSERVA TU MENTE

Por el hecho de estar a solas tienes la ventaja de que no van a interrumpirte cuando dediques parte de tu tiempo a observarte y analizar lo que ocurre en tu mente durante estos días.

Aprovecha para conocerte más y mejor, analizando cómo funcionas, qué te dices, en qué te focalizas y cuál es tu actitud ante la vida en esta situación concreta que es tan extraña. Cómo estás funcionando y cómo te estás comportando en los planos mental y de actitud es una clara muestra de cómo eres y de cómo te van las cosas.

Ahora que tienes tiempo de «estudiarte», no dejes pasar esta oportunidad. Para ello, dedica pequeños espacios a reflexionar, toma nota de lo que veas, de aquello de lo que te des cuenta y que antes ni siquiera habías percibido. Observa si te sientes la mayor parte del tiempo angustiado y preocupado por lo que pasará, por tus seres queridos y por tu futuro laboral, o bien si conectas más con la gratitud por estar bien, por seguir adelante un día más y piensas en todo lo que harás cuando esto pase.

¿Eres de los que se centra en que esto pasará pronto, de los que cada día piensan que ya queda un día menos para el final y que saldremos más fuertes de esta experiencia, o bien de los que sienten que al levantarse se les cae el mundo encima, sienten la pesadez de un día más así y se repiten que no lo van a aguantar o que no lo soportan? ¿Eres de los que se dicen a sí mismos mensajes positivos para que el cuerpo tenga más energía, para dar más de sí y afrontar esto con más ganas y calidad, o bien de los que se hunden cada vez que activan un nuevo pensamiento, centrándose en todo lo malo?

Obsérvate, analízate y toma nota de todo cuanto veas. Trata de percibir tanto lo negativo como lo positivo, trata de buscar información de ambos lados para poder identificar aquello que te ayuda a sentirte mejor y aquello que te destruye por dentro.

TEN VIDA SOCIAL

Sí, sí, has leído bien. Si estás solo, debes dedicar más que nadie un tiempo cada día a la vida social, aunque sea, evidentemente, desde la distancia. Puedes hacerlo definiendo un horario concreto o en diversos momentos del día, pero no te olvides de hacer videollamadas a tus familiares y seres queridos. Contacta con amigos y aprovecha para ponerte al día con aquellos que hace tiempo que no ves o con los que por cuestiones de horarios o de trabajo tenías dificultad para coincidir. Ahora es el momento. Explícales cómo te sientes y preocúpate por cómo lo llevan ellos. Y sobre todo llama y acuérdate de aquellos que están solos, de los que son mayores y están aislados, o de los que probablemente necesitan esa llamada aún más que tú.

A SOLAS, PERO CON PAREJA

Es cierto que, por los comentarios que recibo, como esta situación ha llegado por sorpresa, a muchas parejas las ha dejado separadas en la distancia. Son aquellos que aún no vivían juntos, o que justo en este momento se habían dado un tiempo, o que por cuestiones laborales estaban lejos y ahora, al no poder desplazarse, no pueden volver a su casa.

Está claro que, dependiendo del momento de la relación en el que uno se encuentre y de cómo fuera esta relación, supondrá una experiencia más o menos dura y llevadera. Si estás en una fase inicial de enamoramiento, en la que sabemos que hay unos cambios químicos en el cerebro que hacen que estemos más obsesionados con la otra persona, que solo podamos pensar en estar cerca, en tocarnos, en besarnos, en compartirnos, etcétera, será mucho más duro que si te encuentras en un momento de la relación más avanzado, tranquilo y estabilizado.

Puede que uno necesite más contacto que el otro, una comunicación más frecuente, o tal vez uno sepa distraerse y llenarse con sus cosas y actividades con más facilidad que el otro. Lo importante es respetarnos y no caer en el «si no me habla tanto o no me dice tantas veces que me echa de menos, es porque no piensa tanto en mí o no me ama en la misma medida que yo a él/ella». Por favor, no hagamos eso. Hay muchas personas que saben estar solas y ocupar su tiempo, que tienen una vida interior muy rica, que tienen curiosidad y buscan información sobre cosas que se les pasan por la cabeza, que escuchan conferencias por internet para enriquecerse y crecer, que se organizan bien en sus hogares haciendo sus cosas, que disfrutan cocinando, limpiando u ordenando, con su música y sus actividades, y así van pasando los días con más facilidad y fluidez. Esto no quiere decir que nos amen menos o que no les importemos tanto como ellos a nosotros,

dado que nosotros no podemos dejar de pensar en ellos ni un segundo. De hecho, esto no es una muy buena señal. La obsesión no es buena en ningún caso. Y a no ser que justo acabemos de empezar la relación, deberíamos analizar si tal vez tenemos un problema con el fin de ponernos a buscar soluciones.

Todos somos capaces de controlar nuestros pensamientos. Si nos damos cuenta de que no podemos dejar de pensar en algo, como puede ser, en este caso, nuestra pareja, de quien estamos separados debido al confinamiento, tenemos que poner de nuestra parte y esforzarnos para conseguir distraernos.

Algunas personas, al analizar esto, se dan cuenta de que tienen verdaderos problemas de desconfianza, de celos o de control que pueden ir más allá de la propia situación. Tal vez esto sea un indicador de que deben pedir ayuda psicológica profesional.

Pero para quienes lo vivan con las consecuencias normales de verse obligados a una separación física que no desean, estén en el momento de la relación que estén, es importante mantener el contacto para que así la situación sea lo más llevadera posible. Hoy en día, con la cantidad de medios que tenemos, mantener el contacto es mucho más fácil de lo que era hace unos años.

SEPARADOS FÍSICAMENTE, PERO JUNTOS GRACIAS A LA TECNOLOGÍA

Por un lado, debemos buscar formas de estar conectados, ya sea por WhatsApp, por videoconferencia o por llamada de audio. Así podremos hablar y contarnos cómo lo llevamos y cómo nos sentimos.

Por otro lado, creo que es muy bueno compartir determinadas actividades del día. ¿Cómo? Por videoconferencia.

Aunque estemos físicamente separados, con las nuevas tecnologías podemos hacer muchas cosas juntos. Es cierto que no podemos tocarnos, pero sí que podemos quedar para comer o cenar juntos, podemos quedar para hacer la misma clase *online* con el mismo entrenador virtual, podemos cocinar juntos, podemos ver la misma película o la misma serie a la misma hora, etcétera.

Es algo que he recomendado a muchas parejas que han estado separadas durante estas semanas y a todas les ha venido muy bien. Uno tiende a pensar que por Skype no es lo mismo, que te sientes raro, que no vas a soltarte o que la conversación no va a fluir, pero no es así. Por supuesto, no es lo mismo que tener al otro delante. Pero también es cierto que cuando haces una videoconferencia con alguien (y te lo aseguro porque he hecho cientos de sesiones con infinidad de personas y lo he experimentado), tras unos pocos

minutos de estar hablando y compartiendo, ya ni te das cuenta de que estás hablando a través de una pantalla. Lo vives como si la otra persona estuviera realmente allí delante de ti. Es curioso, pero ciertamente es así. Y si encima resulta que esa persona es tu pareja, con quien tienes confianza, con quien hay una cercanía especial y profunda, pues mejor aún.

Planifica oficialmente una cita. Podéis quedar a una hora para cenar juntos. Abrir una botella de vino, brindar, reír, compartir, explicar cosas, reír, recordar y hacer planes. Sobre todo tratad de no vivirlo desde el drama. Evitad caer en frases negativas como las que ya he comentado antes porque no nos ayudan, no aportan nada positivo y no nos llevan a sentirnos mejor.

Y con respecto a entrenar juntos, podéis hacerlo de la siguiente manera: con una tableta u ordenador os conectáis a Skype, FaceTime o Zoom para veros en directo, y luego con el móvil ponéis ese vídeo de YouTube o Instagram con esa clase que os gusta. Le dais al botón de reproducir al mismo tiempo y empezáis. Estaréis haciendo cada uno su clase (la misma) y os estaréis viendo a la vez, por lo que podréis comentarlo.

Como esta hay muchas otras actividades que se os van a ocurrir. Os reiréis y lo pasaréis bien juntos, y eso permitirá que os olvidéis por un rato de la distancia y hará más llevaderos estos días por los que, sí o sí, todos tenemos que pasar.

Si quieres más información sobre cómo aprender a llevarte bien contigo mismo, es decir, con tus espacios de soledad (tengas o no pareja), te recomiendo que leas mi libro *A solas* (Zenith).

Confinamiento en pareja

A menudo se dice que estar en una relación de pareja es complicado. Bueno, la verdad es que yo, para dar esa afirmación por válida, exigiría añadirle: «si no sabes cómo».

Si estar en una relación de pareja es complicado, es que algo importante va mal. Y puede ser algo que nos indica que la relación no funciona ni funcionará nunca, debido a diferencias esenciales entre nosotros, entre nuestros valores y en nuestra forma de ser y de comportarnos. También puede ser por cosas que han sucedido y a partir de las que ya no hay marcha atrás.

En cualquier caso, no deberíamos sentir que estar con la persona que hemos elegido para compartir nuestra vida y nuestros días sea algo complejo, y mucho menos que nos haga sufrir.

Pero claro, si de entrada partimos de esa idea tan extendida por la que hemos normalizado e interiorizado que las relaciones son complicadas, ¿qué ocurre si, además, estamos confinados en una casa durante semanas y semanas? Pues te lo diré: es probable que ya *a priori* demos por sentado que la cosa va a ser aún más difícil, complicada y dura.

A ver, no nos engañemos. Estar día y noche encerrados en un espacio, que en muchos casos es muy pequeño, durante días y días, semanas y semanas, no es una tarea fácil en todo momento y, además, no estamos entrenados ni preparados para ello. Hay quienes son más caseros y solitarios que otros, pero, aun así, todos necesitamos salir, hacer nuestras actividades, movernos por el mundo, quedar con gente, experimentar cosas en nuestra vida, ver paisajes distintos frente a nuestros ojos, que nos cuenten anécdotas, que nos sucedan historias inesperadas para luego reflexionar sobre ellas, compartirlas y tomar decisiones... En fin, parece que estando así no hay vida en nuestra vida, y eso hace que lo veamos todo diferente y más complejo, aunque solo sea un escenario más de la propia vida y tengamos que aprender a jugar en él con las cartas que nos han dado. No

hay duda de que ganar esta partida es posible, y tampoco la hay de que lo vamos a conseguir.

Los seres humanos somos tercos y ambiciosos, y tenemos ganas de solucionar y superar las adversidades. Nuestras prioridades son la supervivencia y el crecimiento, por lo que no cabe duda de que pronto estaremos ya fuera de esto, y lo recordaremos siempre.

También quiero mencionar algo sobre aquellos que afirman que hay quien ha mejorado la calidad de su relación debido al confinamiento. A ver, si una relación no iba bien antes de encontrarnos con todo este percal, puedo asegurarte que no irá bien después de esto. Imposible. Y cuando digo que no iba bien, me refiero a que la relación era tóxica, porque las diferencias entre las dos partes las alejaban tanto que era imposible que se encontraran. Si a eso le sumas encerrar a esa pareja junta y obligarla a estar tan cerca durante semanas y semanas, eso puede convertirse en un cóctel molotov a punto de explotar en cualquier momento.

Esa afirmación respecto a la mejora tras el confinamiento solo es cierta si lo que nos hacía estar mal antes era el estrés de nuestro día a día o la falta de tiempo a causa del trabajo, que nos impedía pasar tiempo juntos, compartir y disfrutar de momentos de calidad para los dos. Si esa era nuestra realidad, está claro que ahora, con esta situación, tenemos más tiempo que nunca y podemos revertir lo que habíamos vivido hasta ahora, reinventando nuestro día a día y volviendo a encontrarnos. En este caso sí sentiremos que la relación ha mejorado, aunque en realidad la relación ya iba bien, lo único que nos faltaba era tiempo para disfrutarla.

Pero volviendo al tema del confinamiento en pareja, la cuestión es cuál es la mejor forma de sobrellevarlo mientras esto dure, si estamos todo el tiempo encerrados en casa con nuestra pareja. Vamos a tratar de analizar los aspectos más importantes que hay que tener en cuenta, partiendo de la base de una pareja que funciona y es sana, aunque tenga sus más y sus menos, cosa que es totalmente normal e incluso necesaria en cualquier relación.

MANTENER UNA BUENA COMUNICACIÓN

Puede que parezca un tópico, pero el tipo de comunicación que hay entre dos personas es un aspecto completamente determinante de la calidad de su relación. La comunicación lleva implícitos una serie de valores que son básicos, como la honestidad, la confianza, la sinceridad, el respeto y la transparencia.

Y por comunicación me refiero a ser capaces de mirar a la otra persona a los ojos y expresarle aquello que sentimos en un momento o una situación determinada, ya sea miedo, angustia, preocupación, pena, culpa, rabia, etcétera. Para ello, claro está, es necesario que antes hayamos aprendido a poner nombre a las emociones, cosa que no todo el mundo sabe hacer, por muy sencillo que les parezca a muchos.

Para algunas personas, expresar lo que sienten es una tarea difícilísima, y ello las aleja irremediabilmente de su pareja. Es muy importante que logremos hablarlo, expresarlo y compartirlo. Por supuesto, también es importante que cuando lo hagamos, sintamos que la otra persona está ahí, que nos presta atención, que nos escucha de verdad, que comprende lo que le estamos diciendo y, por descontado, que le importa.

Si uno hace el esfuerzo de expresarse, aunque le cueste, y ve a su pareja pendiente del móvil o de la tele, o no le hace ninguna pregunta sobre lo que está tratando de explicarle, se sentirá totalmente solo e incomprendido, y la comunicación no habrá funcionado para nada. Igual que si uno se expresa y la otra persona lo juzga por aquello que está sintiendo.

Es importante sentirnos comprendidos y que aquello que mostramos no le sea indiferente al otro. No hace falta que estemos de acuerdo, simplemente se trata de sentir que la otra parte lo tiene en cuenta.

Y hago hincapié en este punto porque, estando tantos días encerrados en casa, nuestros ánimos y nuestras emociones son cambiantes, por lo que puede que en algún momento nos pongamos nerviosos o nos sintamos más deprimidos o tal vez angustiados, que tengamos un día más negativo o en el que lo veamos todo más negro, etcétera. Por ello, es bueno poder compartirlo con esa persona que está ahí, viviendo la misma experiencia a nuestro lado. Puede que nos sorprenda porque vemos que se siente igual o que le pasa lo mismo. Puede que nos anime y nos ayude a salir del bache, que nos dé la seguridad que buscamos y nos reconforte. Lo importante es que ninguno de los dos hunda al otro después de abrirse, o le haga angustiarse aún más.

Podemos buscar momentos para compartir emociones. Después de la comida o la cena, en la mesa con una copa de vino, tumbados en el sofá, o dejándonos fluir en función de cada momento.

ESTABLECER RUTINAS EN PAREJA

Ya lo he comentado, pero voy a insistir en este punto porque es clave. Para el bienestar de nuestra mente es muy importante que, a pesar de estar encerrados, incorporemos

rutinas que nos den cierta sensación de normalidad, de que todo es parecido a lo que era antes del confinamiento. Para ello, es positivo y ayuda muchísimo mantener ciertos hábitos o incorporar otros, y compartirlos con nuestra pareja. Es un punto importantísimo y, por ello, debemos tenerlo en cuenta y llevarlo a cabo cuando estemos en pareja, aunque también en cualquier situación en la que estemos (solos, en familia, etcétera). Se trata de aspectos como los que abordo a continuación.

ACOSTARNOS Y LEVANTARNOS JUNTOS

Podemos pactar antes la hora de acostarnos y la de levantarnos, pero sintiendo que lo hemos decidido los dos. Lo mejor es seguir con aquello que estábamos acostumbrados a hacer antes del confinamiento, pero si consideramos que esos hábitos eran mejorables, ahora es un buen momento para cambiarlos por otros que sean más beneficiosos para nuestro cuerpo y acostumbrarnos a ellos. Y como digo, si podemos hacerlo juntos, genial.

Eso no quiere decir que si una noche uno quiere acabar de ver una película en el comedor, no pueda porque su pareja quiere irse a la cama. Claro que debe poder. Lo importante aquí es lo que ocurre con mayor frecuencia. Aquellas conductas y hábitos que nos da la sensación de que se vuelven costumbres y se normalizan. Si nos hacen sentir bien, perfecto. Pero si no es así, deberíamos analizar esos hábitos y hablarlo tranquilamente.

DESAYUNAR, COMER Y CENAR JUNTOS

Podemos aprovechar para hablar si lo sentimos, o si no, estar en silencio o cada uno en su mundo. Compartir esos momentos nos aportará también una cierta sensación de normalidad, que será muy sana. A pesar de ello, si uno quiere desayunar antes o prefiere hacerlo solo, mientras sea pactado, no hay ningún problema.

DUCHARNOS Y VESTIRNOS

De nuevo, si estás con tu pareja, no cometas el «error del pijama». Ya lo he comentado en el punto anterior, porque cuando estamos solos, esto se complica aún más, pero te

sorprendería la gente que tampoco tiene en cuenta este punto estando en pareja. Estoy hablando de quienes bajo el lema de «total, ¿quién me va a ver?» van todo el día por casa con el pijama puesto o con ese chándal viejo y dado de sí, y lo que es peor, sin ni siquiera haberse duchado por la mañana. Esto es FATAL, y más porque estás dando por sentado que te da igual tu pareja. Como ya sientes que la tienes segura, no prestas atención a estos detalles, y déjame que te diga que la realidad nos demuestra que esto, con el tiempo, puede hacer que se pierda la atracción.

Por lo tanto, si no lo haces por ti, hazlo por tu pareja. Aunque te parezca que ya ni siquiera te mira, o que no le importa demasiado cómo vayas o lo que te cuides, hazlo. Te sentirás mucho mejor psicológica y emocionalmente y crearás una armonía distinta entre vosotros.

Por lo tanto, seas hombre o mujer, antes o después de desayunar, dúchate, lávate la cara y los dientes, ponte tus cremas, aféitate y vístete como si tuvieras que salir a trabajar o a tomar un café por ahí. No hace falta que te pongas tacones o corbata, pero solo con ponerte un poco de perfume, te aseguro que te sentirás muy diferente. Pruébalo y verás. Los dos deberíais hacer lo mismo, claro está.

CREAR HORARIOS DE TRABAJO Y DE ACTIVIDADES VARIAS

Es bueno crear unos horarios. Pueden ser compartidos, para coincidir en algunas actividades, o separados, si no nos apetecen las mismas cosas a la misma hora o tenemos ritmos o preferencias distintas. Cuando uno tiene todo el día para sí mismo, es fácil que el día se le pase y se quede con la sensación de no haberlo aprovechado, o de que no ha hecho lo que se ha propuesto.

Márcate unos horarios para empezar a trabajar. Si haces teletrabajo, sigue los mismos horarios que harías si tuvieras que ir a trabajar, y si no, hazte un horario que definas tú mismo y que te encaje. Incluye actividades que te vengan bien. Y como te decía, si uno trabaja y el otro también puede hacerlo, pues genial, y si no, por lo menos que sintamos que nos respetamos y no nos molestamos ni nos complicamos la existencia.

También habrá que definir los horarios para hacer las tareas del hogar, para hacer ejercicio, etcétera.

Y en este punto no quiero que se me pase por alto hacer hincapié en otro aspecto más. Muchas personas me han comentado la problemática de vivir con una pareja que se pasa el día escuchando las noticias sobre el COVID-19, que se angustia y, por supuesto, acaba angustiando y agobiando a quien tiene al lado. Por favor, dejemos de ver la televisión si

es para poner las noticias. Están repitiendo lo mismo constantemente y eso no calma a nadie. Al contrario. Es importante estar informados, pero no es necesario ver ni oír cada día lo mismo. Lo notaremos mucho, y nuestra relación mejorará porque mejorará también nuestro estado interno.

ESTAR EN SOLEDAD Y EN COMPAÑÍA

Cuando estamos confinados en pareja, debemos cuidar tanto los momentos para compartir con la otra persona como los momentos que necesitamos para estar con nosotros mismos en soledad. Sí, sí, en soledad. Podemos estar a solas incluso compartiendo un espacio de cuarenta metros cuadrados.

Cuando estamos en compañía, podemos hacer actividades juntos, compartiéndolas y disfrutando del placer de hacerlo con la otra persona. Esto nos unirá más y nos conectará con una sensación de equipo. Además, fortalecerá nuestra amistad y nuestra capacidad de adaptarnos y de convivir de una forma armónica y positiva.

Sin embargo, aunque estemos confinados con nuestra pareja, tal como comentaba antes, es posible buscar momentos para nosotros mismos. Posible y necesario. Incluso estando en espacios muy pequeños podemos conseguirlo.

No hace falta estar pegados todo el rato. Si uno necesita un momento para sí mismo, que lo comparta y se lo permita. Tal vez necesitemos encerrarnos en el baño con nuestra música y cuidarnos; ponernos los cascos, cerrar los ojos y conectar con nosotros; pensar o reflexionar sobre algunas cosas que tenemos en mente; escribir, leer, dormir la siesta o lo que sea. Es básico que nuestra pareja lo entienda y, más aún, que lo respete.

Si en algún momento necesitas no ver a la otra persona, debes ser capaz de expresarlo y la otra parte debe ser capaz de comprenderlo y permitirlo desde el respeto absoluto.

Y, a pesar de estar en pareja, no olvidemos tampoco llamar y contactar con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo o aquellas personas que son importantes para nosotros. Durante esta experiencia es más importante que nunca mantener la conexión. Hablar de cómo estamos, contarnos cómo lo vivimos e interesarnos por el bienestar ajeno. No caigamos en el error de hablar solo de nosotros.

Después de darte este espacio verás que tienes más ganas de estar con tu pareja, y el rato que compartiréis será de mayor calidad.

Reír siempre me ha parecido un ingrediente imprescindible en el marco de cualquier relación. Soy consciente de que muchos pensarán: «¿Y cómo nos vamos a reír estando en esta situación?». Pues bien, reír es algo que podemos hacer en cualquier situación. Ya sea reírnos de nosotros mismos o buscar estímulos externos que nos lleven a pasar un buen rato, con una película cómica, un monólogo de alguien que nos guste o una serie divertida. Podemos ponernos a bailar o a practicar algo nuevo y acabar pasándolo especialmente bien, olvidándonos por unos minutos de que seguimos encerrados.

Si descansamos bien y tenemos un día a día organizado durante esta etapa, nos será mucho más fácil poner esto en práctica y beneficiarnos de ello.

MANTENER LA VIDA SEXUAL

¿Y qué pasa con la vida sexual durante el confinamiento? ¿Por qué tantas parejas afirman que su vida sexual ha disminuido o incluso desaparecido durante esta etapa? ¿Es eso normal?

Depende. Depende de muchos factores. La vida sexual de las parejas disminuye, ya de por sí, con el tiempo y los años de relación. Está claro que no mantenemos el mismo nivel de deseo cuando estamos enamorados que cuando llevamos diez años juntos. Sobre todo las mujeres, para quienes, debido a las hormonas, el nivel de deseo es muy distinto al de los hombres una vez que ha pasado el enamoramiento. Eso no significa que no haya mujeres con un nivel de deseo más alto, pero no es lo habitual. Y la experiencia del confinamiento no ayuda mucho para mejorarlo.

Antes hablaba de la importancia de ducharnos, vestirnos, perfumarnos y mantener una imagen que sea más atractiva para quien está a nuestro lado. Esto, sin duda, ayuda a subir la libido mucho más que ver a la otra persona con el pijama de hace cinco noches, con legañas en los ojos y con el aliento de tigre hasta la hora de comer. Que todo el mundo me perdone, pero esto no le atrae a nadie.

Otra cosa es que si tú quieres a alguien, a veces no te fijas en esto, o no te importa, o parece que ni siquiera te molesta. Pero te aseguro que cuando pasas días y días encerrado, esto acaba afectando.

Para que haya deseo y, en consecuencia, vida sexual, debemos sentir atracción hacia nuestra pareja. Y la atracción mejora con unos cuidados mínimos, tanto en el plano físico como en el conductual. Tratemos, pues, de crear unas condiciones que favorezcan nuestra vida sexual.

Ir a la cama antes de que estemos muertos de sueño, potenciar el deseo con

conversaciones subidas de tono, viendo alguna película erótica juntos o, si no tenemos ganas de sexo, pero nos damos cuenta de que nuestra pareja sí, tratar de darle placer por el simple hecho de darle placer. Esa historia de que «no tenemos ganas», de que «estamos cansados» o de que «no nos encontramos bien» puede pasarnos a todos en algunos momentos o días determinados. Pero si es algo que ya se convierte en un escenario habitual en nuestra relación, la cosa tiene mal pronóstico, porque cada vez nos va a costar más el acercamiento, e incluso puede que llegemos al punto en que nos hayamos distanciado tanto que se nos haga extraño vivir momentos de sexualidad. Esta es una señal muy clara de que nos hemos convertido en amigos y hemos dejado de ser pareja.

Una cierta disminución del deseo o de la vida sexual durante el confinamiento es normal, y no hay que verlo como un drama ni como una señal de que la relación se está acabando. Lo que pasa es que nos faltan estímulos. Aun así, no permitamos que esta situación nos lleve en la dirección errónea y pongamos de nuestra parte para mantener la llama del deseo viva. Ahora tenemos más tiempo y podemos dedicarnos más atención el uno al otro.

Aprovechemos para fortalecer nuestro vínculo, si tenemos claro que es sano y con una base sólida. Así lograremos convertir nuestra relación en una unión que nos permitirá disfrutar muchísimo más cuando salgamos del confinamiento, porque sentiremos que hemos conseguido esto juntos, de la mano, apoyándonos y respetándonos, y con una sensación de ser un equipo invencible que alimentará el amor que sentimos de una forma aún más bonita.

Familias confinadas con hijos

No nos vamos a engañar. Vivir esta experiencia en familia es también toda una experiencia. Una GRAN EXPERIENCIA. Una prueba de fuego para la convivencia familiar en toda regla. Estar veinticuatro horas todos juntos y sin salir de casa, día tras día, siendo varias personas bajo un mismo techo (en un habitáculo que a veces puede que sea de pocos metros), requiere de cierta preparación y organización para la que, sin duda, en muchos casos no hemos sido entrenados ni estamos preparados.

Combinar el teletrabajo de los adultos con educar y distraer a los más pequeños, estando todos reducidos y encerrados en un mismo espacio, sin olvidar que hay que hacer las tareas habituales de la casa para mantenerla con un mínimo de orden y limpieza, encontrando también un espacio de soledad para cada uno y viviendo todo esto bajo el manto de una situación nueva para todos en la que a menudo transitamos por unos cambios emocionales muy pronunciados, es un escenario COMPLEJO con mayúsculas.

Solo hay una forma de hacer frente a este aparente y posible caos: establecer una nueva rutina de funcionamiento. Para sentir que nuestra vida va bien y estar cómodos, necesitamos que reine un cierto grado de orden, por lo que esto es lo primero que debemos tratar de establecer.

Y, sobre todo, mientras tratamos de incorporar ese orden, no olvidemos que no todo lo que conlleva esta situación tan inesperada como inverosímil es negativo, ya que, sin ir más lejos, nos da la oportunidad de pasar más tiempo con nuestros hijos, cosa que no siempre es fácil en los tiempos que corren y con el ritmo al que estamos acostumbrados a movernos por la vida.

Debemos darnos cuenta de que, durante este período, el rol de los padres se magnifica y cambia un poco. De repente, es como que tienen muchos roles en uno. Pasan a ser a la vez cuidadores, maestros, compañeros de juegos, etcétera, a tiempo completo.

Eso implica que en muchos momentos deberán cultivar especialmente la paciencia y el autocontrol. Será importante que tengan claro que habrá que establecer nuevas rutinas con sus hijos, hacer que se responsabilicen de pequeñas obligaciones cada uno, para así ayudar a mantener la armonía familiar. Es importante también que los padres aprendan a poner límites y a hacer que esas rutinas y nuevas reglas de funcionamiento se respeten (empezando por dar ejemplo ellos mismos, claro está). Deberán poner en práctica, más que nunca, su capacidad de empatía con los niños, su cariño y su amor hacia lo que estos sientan y manifiesten.

Sabemos que los niños, en general, tienen mucha energía y necesitan descargarla de alguna forma. Antes salían al parque a correr, jugaban a perseguirse y esconderse, iban a la escuela y tenían la hora del recreo para descargar un poco. Ahora, en cambio, han pasado a estar encerrados en casa día tras día sin poder salir, y eso tiene unas consecuencias que los padres deben asumir. Y está claro que los padres también están viviendo su propio proceso con esta situación, pero es un camino de adaptación que, poco a poco, todos podemos construir correctamente si le ponemos ganas, buena disposición y mucha conciencia.

DE LOS MÁS PEQUEÑOS A LOS ADOLESCENTES

Ya hemos comentado que tener unas rutinas y unos horarios claros y bien definidos es importante para todos, pero en el caso de nuestros hijos esto adquiere aún más relevancia.

Marcar una hora límite para acostarse y para levantarse por la mañana, respetar y seguir los horarios de las clases *online* que propone la escuela, y tener unas horas cada día destinadas a hacer los deberes, a repasar y a estudiar es muy necesario para ellos. Y también lo es mantener la rutina de asearse y vestirse cada mañana, así como ayudar en las tareas del hogar y en aquello que consideremos importante, sin olvidar que también van a necesitar una cierta dosis de flexibilidad.

No hay que olvidar uno de los ingredientes esenciales en todo tipo de relación: la buena comunicación. Con nuestros hijos esto sigue estando también en primera línea. Es necesario que les expliquemos la verdad de lo que está ocurriendo, adaptándonos, por supuesto, al lenguaje pertinente para cada edad. Debemos tratar de transmitirles siempre

seguridad (nunca miedo ni angustia) y responder a todas las preguntas que tengan, al tiempo que los animamos a verbalizar todo lo que estén sintiendo debido a esta situación.

Podemos incluso utilizar la creatividad, mediante juegos y cuentos, para explicarles mejor y que entiendan lo que estamos viviendo. Y no cabe duda de que si en algún momento se aburren, esto no es ningún drama. El aburrimiento también puede formar parte de nuestras vidas y deben aprender a gestionarlo y hacerle frente. Así desarrollarán más su capacidad creativa. Pero, como todo, en su justa medida.

Respecto a los adolescentes... bueno, quizá merezcan un capítulo aparte. Ya en circunstancias normales tenemos claro que los adolescentes son como una bomba de relojería. Con sus cambios emocionales propios de la edad y de la revolución hormonal interna, puede que al verse involucrados en esta experiencia tan inverosímil la vivan con mucha ansiedad y con incertidumbre, y en muchos casos puede que lleguen a expresarlo a través del enfado, la rabia o la ira.

Sabemos que durante la adolescencia, los padres pasan a un segundo plano en su escala de personas importantes y necesarias, y son los amigos los que colocan en la cima de su pirámide personal. Y, claro, de repente sus amigos no están presentes porque también están encerrados en sus casas. No pueden quedar ni verse, y eso puede generarles aún más estrés y malestar.

Por este motivo, los adolescentes van a necesitar también sus espacios de intimidad y soledad, igual que los adultos. Aunque, por supuesto, esto no significa barra libre de ordenador ni de pantallas. Debemos controlar los tiempos que dedican a jugar y distraerse con esos dispositivos, igual que debemos controlarlo en el día a día normal. No olvidemos que poner límites es la mejor forma de educarlos y el mejor regalo que podemos hacerles para su futuro, aunque en este momento no les guste la idea o no puedan entender el porqué de su importancia.

PAREJAS SEPARADAS CON HIJOS

A título legal y normativo, a decir verdad se ha dado una información un tanto ambigua y contradictoria respecto a qué deben hacer los padres que se encuentran en esta situación. Primero se dijo que los hijos debían permanecer todo el tiempo que durara el confinamiento en una misma vivienda con uno de los progenitores. Luego se dijo que los niños solo podían desplazarse durante el trayecto de una casa a la otra cuando tengan que cambiar de progenitor.

Por supuesto, si ninguno de los dos progenitores está expuesto a un claro riesgo de contagio y respeta todas las normas y medidas, lo mejor para los niños es que sigan teniendo a ambos progenitores por igual. Por ello, creo que en los casos de padres separados y con hijos, el ingrediente más importante para tomar decisiones es el que nunca debería faltar: el sentido común.

Ahora no es momento de reclamar el derecho de un padre o madre a estar con el niño, sino de seguir las instrucciones impuestas por el estado de alarma sobre el confinamiento en casa (siempre que estas sean claras y estén bien definidas).

Al final, con carácter general y salvo excepciones, se ha concluido que la recomendación es que los hijos permanezcan en cuarentena con el progenitor con quien se encuentren en el momento de iniciar este proceso.

¿Cuáles serían las excepciones a esta medida?

- Cuando a un progenitor le sea imposible cuidar adecuadamente al niño, ya sea porque este tiene que ir a trabajar y no puede encargarse, o porque está enfermo, o por ser un perfil con claros rasgos de maltratador/a identificados con anterioridad, por lo que pudiera suponer un peligro para el niño quedarse tantos días aislado a su lado.
- Por motivos de salud del propio niño, si se entiende que el progenitor puede estar en contacto con alguna persona infectada (personal sanitario, policías, personal de supermercados, transporte público, etcétera), que presente síntomas o que sea de un grupo de población con riesgo de infección.
- Por motivos de salud de un miembro de la familia que pertenece al grupo vulnerable al virus, como pueden ser enfermos o ancianos a los que debemos aislar con todas las medidas posibles.

Está claro que el porcentaje de niños cuyos padres están separados es muy alto, y si la norma fuera alternar domicilios de forma semanal durante la cuarentena, podría producirse una expansión del virus que pondría en peligro a los menores, a sus familias y, por último, a la sociedad en general, por lo que debemos tratar de evitarlo en la medida de lo posible.

Cuantos menos cambios de domicilio, desplazamientos y contactos con distintas personas, mucho mejor y más seguro. Y si tiene que haber cambios sí o sí, tratemos por favor de que sean los mínimos y duren lo máximo.

MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA PADRES E HIJOS

A continuación te facilito un resumen de todo lo expuesto a modo de «manual de supervivencia», para que quede un poco más claro:

- Trata de estar bien informado sobre esta situación y nutrirte solo de fuentes fiables para poder entender bien la realidad de lo que ocurre y hacerte cargo de tu parte de responsabilidad. Evita ver noticias durante todo el día. Elige un momento para ello y dedica el resto del tiempo a otras cosas y actividades.
- Establece un horario con actividades de diferente índole: educativas, laborales y de cuidado físico, emocional y personal. Así será más fácil llevar a cabo todas las tareas que hayamos decidido y programado.
 - Cuidados físicos: tablas de ejercicios adecuadas para su edad, bailes, yoga, etcétera.
 - Cuidados emocionales: practica la atención plena con ejercicios de mindfulness adecuados para cada edad. No descartes buscar ayuda profesional tanto para ti como para tus hijos si sientes que la necesitas para gestionar mejor el manejo de esta situación.
 - Cuidados personales: es importante intentar potenciar el cuidado corporal, mimarnos y atender tanto a los adultos como a nuestros hijos, y tanto físico como mental. Hay que enseñarles a cuidarse y a que incorporen hábitos creativos en esa dirección. Podemos empezar con nosotros mismos y seguir con algún *hobby* como cocinar, pintar mandalas, hacer puzles, etcétera.
 - Tareas educativas: hay que cumplir con las obligaciones de cada uno y dedicar tiempo a aquello que nos gustaría aprender o que pensamos que nos puede venir bien.
- No te olvides de la importancia de compartir los momentos de las comidas. Son una muy buena ocasión para hablar, compartir, reírnos y, en definitiva, conocernos mejor.
- Aprovecha también para compartir otras actividades que os gusten y en las que puedas hacer que ellos se impliquen, como el deporte, la cocina, los juegos de mesa, las pelis, etcétera. ¡Arriba esa creatividad! Hay infinidad de juegos que podemos utilizar con niños y con adolescentes, como hacer tarjetas con distintas emociones para hablar de ellas y de cuándo se han sentido así (tristeza, alegría, decepción, enfado, etcétera, en función de cada edad); también podemos escribir un

deseo que nos salga de dentro en un papel, meterlo en un bote y, cada vez que uno tenga ganas de satisfacer el deseo de alguien, que vaya al bote, saque un papel y cumpla ese deseo y sorprenda al otro. Son ejercicios muy bonitos que nos unen aún más, crean mucha armonía entre nosotros, estrechan los vínculos y son un alimento de lo más sano para el alma y el corazón.

- Favorece que haya un respeto absoluto por los horarios y momentos de descanso de cada uno.
- Mantén y potencia la calma y la serenidad. Los padres son el espejo de los hijos. Evita entrar en pánico al ver determinadas noticias y realizar comentarios inapropiados e innecesarios sobre la gravedad de la situación. El miedo se contagia, así que debemos tratar de proyectarlo en nuestros hijos.
- Potencia y favorece una comunicación saludable, positiva, sincera y respetuosa con los niños. Para ello es importante:
 - Asegurarnos de que todos los miembros de la familia se expresan y comparten por igual.
 - Tratar de respetar siempre los turnos de palabra.
 - Tener en cuenta las opiniones de los demás.
 - Tomar decisiones consensuadas entre todos.
- No te olvides de mantener el sentido del humor durante esta experiencia. El buen humor es siempre la clave para alimentar una actitud positiva y vivir todo esto con mayor bienestar.
- Mantén un contacto frecuente con personas externas valiosas como familiares y amigos importantes. Haz que los niños llamen a los abuelos, primos y amigos para mantener así una sensación de cercanía y normalidad.
- Distribuye y crea rincones en casa destinados a diferentes actividades del día a día. Aunque sean espacios pequeños, podemos organizarnos para que haya una parte para jugar, otra para estudiar y otra para el descanso. Y si no hay suficiente espacio físico, organízalo por tiempos, según un horario preestablecido y previamente pactado entre todos.
- Aprovecha el tiempo en familia para conoceros mejor, algo que no siempre tenemos el privilegio de poder incorporar en nuestros días y en nuestras vidas.
- Y, por supuesto, también puede haber ciertos momentos del día que destinemos a descansar, relajarnos o no hacer nada, sin sentirnos culpables en absoluto.

Relaciones tóxicas y con dependencia emocional

¿Y cómo sobrellevarlo si resulta que estamos confinados en casa con nuestra pareja y tenemos una relación que es claramente tóxica? Está claro que esta experiencia será muy distinta a la de aquellos que comparten el hogar con alguien con quien fluyen, se llevan bien y existe una verdadera armonía y amor.

Puede que sientan que los días pasan muy lentos y que caigan con más facilidad en pensamientos destructivos y poco alentadores del tipo «no voy a soportarlo» o «no voy a aguantar tantas semanas», que ya hemos dicho que no nos llevan a ninguna parte ni nos favorecen en absoluto.

En primer lugar, vamos a definir de qué hablamos cuando nos referimos a una «relación tóxica», porque a lo largo de los años que llevo dando conferencias sobre estos temas he podido comprobar que es un término que no siempre está claro ni se comprende bien.

Una relación tóxica se da cuando tienes un vínculo con alguien que, por algún motivo, no te hace sentir bien (puede ser tu pareja, pero también puede ser tu amigo, tu madre o tu hermano). Es decir, cuando interactúas con esa persona, cuando quedas con ella, cuando compartes actividades, días o conversaciones, acabas sintiéndote mal, ya sea porque daña tu autoestima, te hace perder confianza en ti mismo, te menosprecia, te crea desconfianza, o porque no ves a esa persona del todo leal u honesta, o porque tal vez sientes que nunca está cuando la necesitas, que es muy egoísta o que no puedes contar con ella. Puede que te trate de una forma que te crea un cierto grado de ansiedad, ya sea porque no contesta tus mensajes, porque te ningunea a veces, porque te hace sentir que te castiga con determinadas conductas o porque prefiere juntarse con otras personas que son mejores que tú.

En definitiva, si no te alejas de inmediato (cosa que durante estos días es difícil), todas esas formas de comportamiento te llevarán a acabar arrastrándote, a suplicar

perdón, a tolerar o dejar pasar conductas a veces inaceptables, o a pensar que toda la culpa es tuya, que eres tú quien siempre falla y quien se equivoca, quien debe aprender y mejorar, colocando a la otra persona sobre un pedestal de perfección totalmente equivocado.

También se considera tóxica aquella relación en la que tal vez no te tratan mal ni te destruyen la autoestima de esta manera, pero en la que estás con alguien que no mira en la misma dirección que tú, que no valora las mismas cosas que tú, sino que da importancia a otras cosas distintas. Más tarde o más temprano empezarás a sentir un vacío a su lado, una sensación de que no estás viviendo la vida que deseas, una sensación de que te falta algo importante, de que se te pasa el tiempo en vano y siempre estás en el mismo punto, de que no avanzas. Y esto te angustiará o te deprimirá, y hará que empieces a fijarte en otras personas, pensando que tal vez con alguna de ellas estarías mucho mejor.

DATE CUENTA

Lo primero que hay que hacer es darnos cuenta de si este es nuestro caso, de si esto es justamente lo que nosotros estamos viviendo con una determinada persona.

Hay un factor que dificulta esta toma de conciencia tan importante y necesaria: la normalización que hacemos de estas conductas y experiencias. Cuando vives algo una vez y lo dejas pasar, al repetirse de nuevo, ya no te sorprende tanto. Y a la tercera vez ya te parece que te has acostumbrado, que ya no lo ves tan grave; es como que ya te lo esperas y lo incorporas más como algo habitual, normal, predecible, que forma parte de tu vida. Y ahí está justamente el peligro principal, porque eso impide que des un paso atrás y lo veas con un poco más de perspectiva, que lo veas con la gravedad que tiene, para que tomes cartas en el asunto, para que puedas enfrentarte a ello, detenerlo y marcharte de allí lo antes posible.

Aunque lo hayamos normalizado, sigue doliendo en nuestro interior y nos sigue dañando exactamente igual que si lo viéramos con claridad. Lo que ocurre es que no lo sabemos interpretar correctamente. Nos duele y nos genera síntomas, pero ese dolor y esos síntomas no los atribuimos a la conducta que está teniendo la otra parte con nosotros.

Y cuando se trata de una relación con alguien con quien ya no encajamos (aunque no haya ningún tipo de maltrato), el problema suele venir cuando quedamos atrapados en la idea de que no es una mala persona, de que nos quiere mucho, de que vamos a hacerle

daño si nos planteamos dejar la relación, de que no nos ha hecho nada malo, de que llevamos mucho tiempo, de que qué pasará con los hijos, etcétera. También debemos ser capaces y valientes para ver de frente lo que está ocurriendo, si este es el escenario en el que nos encontramos, por mucho que sintamos que lo daríamos todo por no sentirnos así y que esto no nos estuviera pasando.

Una vez que hayamos tomado conciencia de lo que nos ocurre, de que no somos felices con esa persona y de que, por ello, estamos en una relación con alguien que es tóxico para nosotros, debemos hacer frente a esta realidad de la que ya no podremos escapar ni escondernos.

Vamos a analizar las opciones que tenemos, partiendo de la base de que estamos confinados en casa y de que, de momento, no podemos irnos de su lado. No creo que nuestra actitud y nuestra conducta deban ser las mismas si estás al lado de alguien que no te trata bien que estás junto a una persona con la que no encajas, pero que no te está haciendo daño directamente con su forma de comportarse o de tratarte.

¿QUÉ HACER DESPUÉS DE DARTE CUENTA?

SI ESTÁS CON ALGUIEN CON QUIEN NO ENCAJAS, PERO QUE NO TE ESTÁ TRATANDO MAL

En este caso, si lo ves viable, lo que te aconsejo es que aproveches para hablarlo. Largo y tendido. Está claro que decirle a alguien que no quieres seguir a su lado porque no eres feliz en esa relación no es agradable cuando sabes que la otra persona no lo siente igual ni desea lo mismo. Pero si la relación es mínimamente cordial y respetuosa, será bueno poder ir hablándolo poco a poco y lo antes posible, dado que así sentirás que te liberas porque ya no tendrás que fingir algo que no sientes; además, a la otra persona le damos la oportunidad de comprender qué nos pasa.

Aunque pensemos que fingimos muy bien, cuando uno quiere separarse, cuando esta idea aparece en la mente y se hace cada vez más fuerte, nuestra conducta cambia. Por muy buenos actores que seamos, la otra persona lo nota. Otra cosa es que no quiera verlo y haga como si no lo percibiera, pero la realidad es que sí lo percibe. Nos conoce y eso se nota siempre. Por lo tanto, aunque de entrada parezca que el otro prefiera hacer como si nada y seguir engañándose, en el fondo le haremos un favor, ya que, al fin y al cabo, es lo que sentimos.

No deberíamos forzarnos a tener relaciones sexuales si no lo deseamos, aunque lo hagamos por costumbre o por la otra persona. No deberíamos hacerlo aunque la otra persona nos lo pida. Si ya no hay deseo ni atracción sexual, debemos ser sinceros cuanto antes.

Puede que la otra persona necesite más espacios de soledad al comunicarle esta decisión, que se encierre en sí misma, que esté más callada, que la veamos mal, llorando, enfadada o incluso rabiosa. Es normal, forma parte del proceso de duelo. Poco a poco, si nos ve firmes y seguros, lo irá asimilando y asumiendo. Debemos respetar esos espacios y no ir detrás de esa persona para que nos diga algo, para que hable, para que se exprese. Ya lo hará cuando esté preparada, ya irá viniendo. Al fin y al cabo, no va a poder ir muy lejos.

Si la otra parte necesita respuestas, debemos dárselas, aunque sea repetir lo mismo una y otra vez. Es posible que lo necesite para ir aceptando la nueva realidad, que quizá al principio le haya caído como un jarro de agua fría.

Trata de hablarlo sin reproches, sin juzgar, sin atacar. Trata de hablar desde ti, desde lo que sientes tú, desde lo que tú has vivido, desde lo que a ti te ha faltado y desde lo que tú necesitas y quieres a partir de ahora. De esta forma, hablando desde ti, la otra persona no se sentirá atacada y evitarás que se ponga a la defensiva. Podréis hablar más desde la calma y el equilibrio, desde el amor que de alguna forma seguramente aún hay entre vosotros, aunque sea un amor distinto, no ya de pareja.

Y eso sí, una vez que hayas tomado la decisión y lo tengas claro, debes empezar a planificar la logística de cómo vais a hacerlo cuando salgamos del confinamiento. Es importante que cuando podamos salir, os separéis sin que pase más tiempo. Que no sigáis viviendo bajo el mismo techo. Por ello, puedes aprovechar para empezar a mirar posibles viviendas u opciones que te parezcan viables para actuar en cuanto puedas. Hablar de cómo vais a hacerlo, de cómo vais a repartir todo lo que tenéis en común y todos estos temas es también algo que debemos afrontar, aunque a menudo no nos apetezca. Hazlo lo antes posible.

SI ESTÁS CON ALGUIEN QUE NO TE TRATA BIEN

Este caso es muy distinto al anterior. Si estás con alguien que no te trata bien, puede ser que, al decirle que te quieres separar, la cosa se ponga aún peor. Puede que sea un perfil agresivo o muy dañino (esto tiene que valorarlo quien conoce bien esa persona), pero

puede que incluso estemos con alguien que es peligroso. Por ello, son casos en los que a menudo lo mejor es esperar.

En esta situación, es importante que, cuando expresemos nuestra intención de dejar la relación, podamos hacer un distanciamiento físico lo antes posible. Principalmente porque es probable que haya dependencia emocional, y si no nos vamos, puede manipularnos con facilidad y hacer que cambiemos de opinión, aumentando así de inmediato nuestra angustia. Pero también porque su conducta puede volverse aún más agresiva.

Por ello, te sugiero que durante el confinamiento no digas nada, pero tomes nota de todo. Puedes utilizar una libreta, o hacerlo mentalmente, pero lo ideal sería que lo dejaras escrito en alguna parte, porque así más tarde podrás recurrir a ello si lo necesitas. Estas cosas se nos olvidan con facilidad en el plano consciente. Lo tenemos todo registrado, y por dentro dañan en lo más profundo, pero al normalizarlo, pierden fuerza y caen en un olvido aparente y fugaz. Pero insisto, están ahí y siguen doliendo a pesar de ello.

Trata de aguantar esa situación como puedas, pero empieza a pensar y a definir tu futuro para cuando salgas del confinamiento. Adónde vas a ir, qué vas a hacer y cómo.

Si no tienes adonde ir y tienes pocos recursos, haz una lista de opciones, de familiares y amigos a los que puedas recurrir como situación «puente». Seguro que pensarás cosas como «no quiero molestar», «cómo voy a pedirles eso», etcétera, pero también estoy segura de que, si fuera alguno de ellos quien estuviera en la misma situación, te encantaría echarle una mano. Ellos también estarán encantados. No olvides que una situación puente, una situación temporal que te ayuda a poner un pie fuera de donde estás hasta que puedas poner el siguiente en otra parte.

Y si la única opción que tienes es volver a casa de tus padres, no te hundas. Insisto, es temporal. A nadie le gusta dar este paso atrás, ni es cómodo a veces, pero no será para siempre. Y es un paso necesario porque tu prioridad, cuando puedas salir de donde estás, debe ser justamente esa: salir e irte para siempre.

Seguro que te iría bien asesorarte con un abogado para conocer tus derechos y opciones. Esto siempre aporta mucha luz y da seguridad. El desconocimiento y la ignorancia nos hacen sentir más inseguros y perdidos, por lo que debes aprender cuanto antes sobre el punto en el que estás y tus posibilidades.

Intenta mantenerte ocupado y, si te sientes mal por la conducta de la otra persona, focalízate en que ya has tomado la decisión, en que es cuestión de días o semanas, en que ya se ha acabado, en que ya empieza tu camino hacia la liberación. Piensa en todo lo

positivo que te espera, en todo lo bueno que vendrá cuando estés fuera de esta historia que te hace enfermar y te quita vida.

Si tienes hijos y temes por ellos y por su bienestar, no tengas ninguna duda de que tu decisión de irte de una relación tóxica es el mejor regalo que puedes hacerles. No te engañes, esta es la mejor lección que puedes enseñarles. Ellos siempre tienden a repetir nuestros pasos, y enseñarles que si no estás bien con alguien, debes irte, siempre es muchísimo mejor que enseñarles que aunque no estén bien, deben quedarse y aguantar al tiempo que se van destruyendo y perdiendo la dignidad, tirando su futuro por la borda.

Y, por supuesto, si sientes que tu vida corre peligro, debes abandonar la casa y acudir a la policía sin más demora. Está claro que estos casos están justificados y nadie pondrá ninguna objeción a tu decisión.

SI HAS DEJADO LA RELACIÓN, PERO NO LO HAS SUPERADO

¿Y si la relación ya acabó antes del confinamiento y ahora, aunque ya no vivimos juntos, nos cuesta sobrellevarlo porque aún no habíamos salido del duelo?

La importancia de tener contacto cero

Tanto si fuiste tú quien dejaste la relación como si fue la otra parte, a menos que lo hayáis dejado de mutuo acuerdo porque eráis dos buenos amigos pero no os sentíais pareja, no deberíais hablar. Sí, sí, lo has leído bien. No deberíais hablar para nada. Aunque te preguntes cómo estará o pienses que tal vez te echa de menos, que está sufriendo, etcétera, no deberíais hablar. Aunque sea su aniversario, aunque te enteres de que ha perdido el trabajo, no deberíais hablar. Cada uno debería ir haciendo su proceso por separado y sin interferencias. Esto es lo más sano y reparador para ambos, aunque puede que en algún momento no lo veas así.

Si es la otra persona quien te llama y te das cuenta de que no te va bien porque no te deja avanzar en tu proceso, debes explicarle que por tu bien vas a bloquearla (puedes empezar por pedirle que respete la distancia y el silencio, pero no suele funcionar) y bloquearla. No imaginas la liberación y tranquilidad que vas a sentir a los pocos días.

Y claro, contacto cero también es no mirar en sus redes, no pasarte tardes mirando vuestras fotos o flagelándote sobre qué hiciste mal y sobre por qué te dejó, por qué

prefirió a otra persona, etcétera. Las relaciones acaban y esto es algo que deberíamos asumir lo antes posible.

Recuerda lo negativo

Si la relación tóxica ya acabó y tienes momentos en los que te sientes más débil, en los que te viene a la cabeza una y otra vez la idea de decirle algo a la otra persona, de llamarla, de volver a contactar por algún canal, de mirar sus cosas, de preguntar por ella... recuerda que, antes de hacerlo, debes agotar el comodín de los recuerdos negativos.

Haz una lista, si no la tienes hecha ya, de todo aquello que has vivido en esa relación y que consideras que ha sido negativo, que no ha sido agradable para ti, que te ha hecho daño, que te ha llevado a sufrir. Escribe cada punto, cada vivencia, cada anécdota con detalle; cuándo fue, cómo te sentiste, qué pasó, cómo acabó, etcétera. Detalle tras detalle, vivencia tras vivencia, anécdota tras anécdota. Guarda bien esta lista y amplíala cada vez que te acuerdes de algo nuevo.

Luego, cuando tengas momentos de bajón o cuando te invada el síndrome de abstinencia y trate de tentarte para que rompas el contacto cero, saca la lista, tumbate en la cama y empieza a leerla punto por punto. Léela despacio, conectando mentalmente con cada una de esas vivencias. Trata de sentir en tu interior las mismas emociones que sentiste cuando lo viviste en ese momento. Siéntelas en tu interior. Cada una, una tras otra.

Te aseguro que cuando acabes de leer, te quedarán pocas ganas de llamar o de ir a retorcerte llorando al ver vuestras fotos o acariciando esos regalos que te hizo. Más bien te apetecerá estamparlos contra el cristal o lanzarlos por la ventana, directos al contenedor. Que, por cierto, no es para nada una mala idea.

Lo importante, pues, es que si una relación que no funcionó (lo cual indica que era tóxica, ya sea porque no te amaban o porque no amabas) ya ha acabado y ahora te encuentras en fase de confinamiento y lo pasas mal porque tienes bajones y querías volver a acercarte a esa persona, no contactes con ella bajo ningún concepto.

Otro recurso es que llames a ese amigo o amiga que sabes que estará encantado de recordarte por qué no debes volver a contactar con tu ex, ya que seguro que conoce todos los detalles de tu historia y de por qué no funcionó.

Identifica cuándo hay dependencia emocional en tu relación

No quiero acabar este punto sin definir qué es la dependencia emocional, para que seas capaz de identificarla y tomes las medidas necesarias si te encuentras viviendo una relación así. Es importante que puedas identificarla.

Lo he explicado infinidad de veces en mis redes sociales, en mi web, en mi canal de YouTube y sobre todo en mi libro *Cuando amar demasiado es depender* (Zenith), pero desafortunadamente, a pesar de ser algo tan frecuente, aún nos cuesta verlo cuando aparece.

La dependencia emocional es la incapacidad de renunciar a una relación en aquellos casos en los que ya no estamos bien ni somos felices al lado de esa persona. Puede que sea porque ya no hay amor de pareja (y no olvidemos que si se acaba el amor en uno de los dos miembros, aunque el otro sienta que sí que ama, al dejar de recibir esos mínimos necesarios, sus sentimientos también van cambiando irremediablemente). Quizá sea porque no miramos en la misma dirección o porque hay uno de los dos (o ambos) que no puede ser él mismo, auténtico y libre, ni perseguir sus objetivos y sueños, y acaba renunciando a quien es de verdad. O tal vez sea porque existe maltrato psicológico e incluso, a veces, físico.

Son tres situaciones que no tienen justificación alguna para seguir en esa relación de pareja, por mucho que nos esforcemos en encontrarla. Tres situaciones que, de encontrarnos en ellas, debemos irnos todos, siempre, sin excepción, porque, de no hacerlo, lo único que conseguiremos es ir perdiéndonos a nosotros mismos y olvidándonos de nuestra verdadera esencia.

Y aprovecho que estamos hablando de este tema para dejar claras tres respuestas que doy por sentado que todos los que estáis viviendo algo así os estáis haciendo:

- Sí, cuando hay dependencia emocional, la relación debe acabar siempre.
- No, cuando hay dependencia emocional (aunque solo sea por parte de uno de los dos), no podemos dejar de ser pareja y pasar a ser amigos con esa persona, nunca, por mucho que uno de los dos lo desee. Solo alimentaríamos el autoengaño y la esperanza de aquel que tiene el enganche.
- No, cuando ha habido dependencia emocional, no estaremos bien con esa persona en el futuro.

En estos casos aprovechemos, pues, el confinamiento para lograr desintoxicarnos y desengancharnos. La imposibilidad de movernos y salir nos ayuda a no poder vernos con la otra persona, por lo que solo tenemos que controlar la parte tecnológica, bloqueándolo

todo y tratando de distraernos para no recaer, y la parte de los recuerdos. Sobre este último punto, podríamos aprovechar para meter todos los recuerdos en una bolsa de basura o en una caja y tirarlos al contenedor, o bien ponerlos en el fondo de ese altillo al que no llegamos sin una escalera.

La gratitud como actitud

No podía acabar este pequeño manual, que tiene como objetivo ayudarnos a transitar esta compleja experiencia de una forma un poco más llevadera, positiva y enriquecedora, sin dar espacio a uno de los temas que para mí son más importantes y que están más presentes en mi vida: la gratitud.

Lo reconozco, soy muy insistente con ello, pero es que me parece uno de los ingredientes más esenciales y necesarios, un elemento que siempre debería estar presente en la vida de cualquier ser humano. Y no solo presente en la conciencia, sino que deberíamos también actuar, decidir e interpretar la realidad que nos rodea y todo cuanto nos ocurre partiendo de una sincera y verdadera gratitud.

No nos damos cuenta del poder que tiene la gratitud hasta que no la incorporamos a nuestra forma de ver las cosas y, en consecuencia, de sentir y de experimentar la vida.

Cuando hablamos de gratitud, nos referimos a la capacidad de reconocer y agradecer lo que los demás hacen por nosotros, lo que la vida nos aporta, nos ofrece y nos permite, y también todo lo bueno que hay en nosotros mismos (nuestras cualidades, habilidades y potencial). Gratitud es reconocimiento y agradecimiento.

Puedes sentir gratitud cuando te hacen un regalo material, pero también ante un gesto o una conducta determinada de alguien, ante un giro inesperado con el que la vida te sorprende, ante una situación concreta de tu presente o tu pasado, o simplemente por el hecho de estar vivo.

La gratitud es siempre muy poderosa y beneficiosa, tanto para el propio día a día de uno mismo como para generar relaciones más satisfactorias con los demás. Las personas agradecidas acostumbran a transmitir bondad, humildad y sencillez, y son también muy positivas, lo cual las convierte en seres mucho más resilientes y capaces de sobrellevar las dificultades de la vida de una forma más constructiva.

La gratitud también nos ayuda a combatir el pesimismo y la negatividad, porque

cuando has incorporado la actitud y el hábito del agradecimiento, al ser más positivo ante los diferentes acontecimientos, buscas siempre aquello que sí hay, aquello que aún te queda, aquello que sigues teniendo. Eso te permite encontrar más fácilmente la salida ante cada dificultad.

Y la gratitud también nos ayuda a evitar caer en la peor de las trampas para un ser humano: el victimismo. Yo, personalmente, no soporto a quienes van de víctimas por la vida. Es decir, aquellas personas que viven instaladas en la queja, en estar día tras día como un disco rayado focalizadas en lo mismo, en algo malo, en el daño que les han hecho, en lo dura que es la vida, en aquellos que los traicionaron, en aquello que no salió bien, en ese engaño, etcétera. Está demostrado que eso no sirve absolutamente para nada, no mejora tu calidad de vida y agota a quienes tienes a tu lado. Por ello, ¿no es mejor abandonar ese rol absurdo cuanto antes?

Pues bien, la gratitud también nos ayuda a combatir esa postura tan ineficaz y poco atractiva, porque nos facilita centrarnos y poner nuestro foco en lo positivo, y eso nos llena de sentimientos positivos que nos generan bienestar. Y a su vez contagiamos de ese bienestar a quienes nos rodean. Nos convertimos en personas que los demás quieren tener cerca, porque hacemos que se sientan bien a nuestro lado.

Por ello, siempre me ha gustado la idea de incorporar de forma consciente la gratitud como una actitud ante la vida.

MÁS GRATITUD PARA MEJORAR TU SALUD

Por si no lo sabías, tener una actitud agradecida mejora la salud emocional y física. Así lo han demostrado numerosos estudios científicos realizados por distintas universidades.

El Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la Universidad de California en Los Ángeles (Estados Unidos) observó que cuando nos sentimos felices, se modifica nuestro sistema nervioso central. Sabemos que expresar gratitud cambia la estructura molecular de nuestro cerebro y nos convierte en personas más sanas y felices.

En las Universidades de California y de Miami se realizó otro estudio con varios grupos, a los que se pidió que durante un tiempo se involucraran en unos ejercicios de gratitud diarios para ver qué efectos tenían en ellos. Lo que pudieron observar fue que estas personas rendían más que las del grupo que no llevaba a cabo esas prácticas. Además, se convirtieron en personas que ofrecían más apoyo emocional a quienes lo necesitaban que los miembros de los otros grupos.

Un grupo de científicos chinos también demostró que quienes regalan más

agradecimientos a los demás se levantan más frescos y con más energía, gozan de un sueño más reparador y tranquilo, y tienen menos ansiedad y pensamientos depresivos.

Y, por último, se ha descubierto que quienes han vivido experiencias muy duras, como los veteranos de la guerra de Vietnam, tras practicar un tiempo el agradecimiento continuado experimentaban una disminución de los síntomas de estrés postraumático.

Estos son algunos estudios, pero más allá de ellos, está claro que cuando nos sentimos agradecidos, nos sentimos mejor, más positivos, optimistas, ilusionados, tranquilos y felices. Vemos la vida mucho más bonita que si nos colocamos en el polo opuesto. Aunque, eso sí, ser agradecido no implica que no veas los límites de aquello que ocurre o de lo que hacen los demás. Debemos encontrar la justa medida para no convertirnos en personas que sentimos tanta gratitud que permanecemos con una sensación de deuda constante con nuestro entorno y con quienes nos rodean.

MÁS GRATITUD PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

¿Qué ocurre cuando te sientes agradecido por la vida que tienes, por lo bueno que te ocurre, por las personas que tienes a tu alrededor, por tus fortalezas y habilidades, y por todo lo que has conseguido? Pues que conectas con una sensación de satisfacción, de alegría y de felicidad (es imposible que te sientas mal al ser consciente de todos esos aspectos positivos de tu vida). Y al sentirte feliz, te relajas más y sonríes más. Incluso tal vez eso te lleve a tener unas ganas irrefrenables de celebrarlo, de querer disfrutarlo, ya sea a solas o con aquellos que son importantes para ti, con una reunión improvisada, con un regalo especial o dándote un placer que valoras mucho. ¡Y todo esto es maravilloso!

La gratitud mejora asimismo la autoestima porque, al focalizarte en lo bueno que tienes, mejoran el autoconcepto y la autoimagen. Puede que uno esté muy focalizado en alguna parte de su físico que no le gusta o que querría que fuera diferente y respecto a la que no puede hacer nada para cambiarla. Pues bien, si trata de centrarse en los beneficios que esa misma parte le aporta (cada parte del cuerpo nos ayuda en algo) y en su inocencia por ser como es, tal vez logrará hacer las paces con ella e incluso sentir verdadero amor. Y esto no cabe duda de que nos hará sentir muchísimo mejor.

La gratitud también nos ayuda en tanto que ante una situación claramente negativa o dañina para nosotros, siempre, siempre, siempre podemos focalizarnos en algo positivo. Siempre lo hay. Y si conseguimos hacerlo, la sensación de angustia, desesperación, ansiedad o depresión se transformará de inmediato, logrando que empecemos a sentirnos mucho mejor. No se trata de ser unos ilusos o unos *happy flowers* inconscientes, sino de

buscar siempre qué puedo aprender, qué puedo agradecer y qué me enseña esta situación.

Y la gratitud nos lleva también a mejorar nuestras relaciones sociales. Cuando expresas gratitud a otra persona por algo que ha hecho, por alguna conducta, reacción o detalle que ha tenido contigo, esto hace que esa persona se sienta reconocida, valorada e importante para ti, y eso es un regalo de valor incalculable. En general, en nuestra sociedad y en nuestras relaciones vamos muy faltos de reconocimiento (y, en consecuencia, muy mal de autoestima), por lo que cuando alguien reconoce y valora lo que hacemos, jamás nos pasa desapercibido. Le damos mucha importancia. Es como si de repente viéramos a esa persona diferente; nos gusta más, le prestamos más atención y nos sentimos mejor a su lado. El vínculo se estrecha y la relación también. Además, cuando nos mostramos agradecidos con los demás, nos convertimos en personas muchísimo más atractivas para ellos. Eso está más que comprobado. Y esto, al mismo tiempo, también mejorará nuestra autoestima.

Por lo tanto, no hay duda de que practicar la gratitud solo te aportará sorpresas y regalos positivos que van a hacer que tengas una experiencia de vida mucho más plena y satisfactoria, tanto contigo mismo como en las relaciones que vayas estableciendo con los demás.

PRACTICA LA GRATITUD DURANTE EL CONFINAMIENTO

Durante esta experiencia de confinamiento, tan inverosímil de entrada, también podemos practicar la gratitud. Es más, deberíamos practicarla más que nunca y aprovechar para incorporarla en nuestra forma habitual de funcionar y de relacionarnos. Convertirla en un hábito más, en nuestra vida a partir de ahora.

Lo primero que deberíamos preguntarnos es:

¿Qué puedo agradecer de esta experiencia que estoy viviendo?

Por favor, no olvidemos que sea cual sea nuestra realidad (porque soy consciente de que hay muchas realidades distintas), siempre podemos encontrar muchas cosas que agradecer. Siempre. Aunque nuestra realidad haya sido especialmente dura o incluso cruel.

Puede que hayamos perdido a un ser querido debido a esta enfermedad. Puede que

seamos sanitarios y hayamos sentido el agotamiento más absoluto, que tengamos la sensación de que hemos cometido muchos fallos, que hayamos visto morir gente desde la impotencia de no poder ayudarla. Puede que hayamos perdido el trabajo o una relación. Puede que hayamos vivido el confinamiento con muchísimo estrés por no poder salir y tener más actividad, por sentirnos aislados y solos. Puede que no nos falte nada y nos sintamos mal por estar mal cuando vemos que otros están mucho peor, etcétera. Sea cual sea nuestra situación, siempre podemos agradecer algo:

- El miedo a la pérdida, a enfermar o incluso a morir nos ayuda a conectar con la importancia que tiene la vida, así como con su fragilidad. Esto nos permite valorarla más y tal vez decidir vivirla de forma distinta a partir de ahora, a otro ritmo, priorizando algunas cosas para las que nos parecía que no teníamos tiempo, o soltando otras que ya no nos parecen tan necesarias ni importantes. Y todo esto gracias a esta experiencia.
- El hecho de haber perdido el trabajo, o de tener tiempo y poder reflexionar, pensar, analizar cómo es mi vida y cómo ha sido hasta hoy puede llevarte a conectar con la necesidad de reinventarte, de cambiar de foco o de dirección. Puede llevarte a decidir quién quieres ser a partir de ahora, a partir de aquí. Puede que esto te empuje a adquirir nuevos conocimientos y habilidades para poder hacer todos esos cambios y que esto te lleve a crecer y a ser más feliz, a sentirte más satisfecho y realizado de lo que te has sentido nunca. Y todo esto gracias a esta experiencia.
- Puede que estos días de confinamiento te hayan permitido darte cuenta de que no quieres seguir como hasta ahora en tus relaciones, de que tienes que recuperar tu dignidad, aprender a poner límites o simplemente alejarte de esa persona con la que, honestamente, ya no quieres estar. Puede que sea alguien muy dañino para ti. Puede que sea una buena y gran persona, pero que ya no la ames. Puede que vuestra convivencia sea insostenible debido a vuestras enormes diferencias de personalidad y forma de ser, o de vuestros valores, por lo que seguir juntos ya no tiene ningún sentido. Pueden ser muchas las realidades que te hayan llevado hasta aquí, pero al fin y al cabo, es probable que esta situación de confinamiento te haya ayudado a llegar hasta este punto de fuerza, empuje y claridad que te permita ver más claro que, en cuanto salgas, vas a tomar una serie de decisiones que van a liberarte y a hacerte más feliz, y para las que ya no hay marcha atrás.
- También puede que, gracias a esta situación, hayas incorporado nuevos hábitos de salud y cuidado personal que no tenías hasta ahora. El hecho de vivir con la sensación de no tener tiempo hace que uno descarte muchas conductas y hábitos

que tal vez sean especialmente necesarios para nuestro bienestar. Ahora, con el confinamiento, al probar lo que ocurre cuando los tenemos en cuenta y los llevamos a cabo, es posible que ya no queramos soltarlos nunca más.

Estos son algunos de los puntos que se me ocurren y que podemos valorar y agradecer respecto a la situación de confinamiento que estamos viviendo, pero, por supuesto, hay muchos más.

Expresa tus motivos de agradecimiento

Me gustaría que escribieras en una libreta aquellos puntos que se te ocurren a ti, que sientas que son importantes para ti y que yo no he incluido. Te ayudará a conectar con tu propia sensación interna de gratitud.

Busca un lugar tranquilo y haz unas cuantas respiraciones profundas. Conecta con tu sensación interna de gratitud y haz una lista de cosas que agradeces de esta situación de confinamiento.

ESCRITURA Y GRATITUD

Escribir sobre aquello que agradecemos es una combinación perfecta. Es la forma más adecuada de incorporar el hábito de la gratitud en nuestro día a día. Se puede hacer de muchas formas. A continuación voy a proponerte algunas de ellas.

- Antes de apagar la luz para ir a dormir, piensa y escribe tres o cuatro cosas que agradeces del día que está a punto de finalizar. Pueden ser cosas que te parezcan simples o tal vez cosas de mayor envergadura, da igual. La cuestión es que te sientas verdaderamente agradecido por ello, que sientas una auténtica gratitud. Puede ser un mensaje de ánimo que te ha enviado tu amigo; alguien que se ha acordado de ti y te lo ha hecho saber con una llamada; la sonrisa de esa dependienta de la panadería; el grado de implicación de tus empleados, que se involucran y defienden su puesto de trabajo como si el negocio fuera suyo; el hecho de que tus padres estén pendientes de ti; que la gente se preocupe por cómo estás; que tienes una cama y un hogar en el que vivir y comida en la nevera; que caminas; que sigues vivo, etcétera. Hay mil cosas que puedes agradecer cada día. Decide tres o cuatro y déjate sentir en tu interior las emociones que se activan cuando das las gracias por ello.
- También puedes escribir cada día el nombre de tres personas a las que quieres

agradecer algo y, antes de irte a dormir, transmitirles tu gratitud por ello. Haz que les llegue tu mensaje sincero usando el medio que quieras: un mensaje, una llamada, etcétera. Te aseguro que para ellas será un regalo maravilloso.

- También puedes aprovechar estos días para escribir un correo de agradecimiento a alguien que en algún momento de tu vida sientes que te ha ayudado, que ha hecho algo muy importante por ti y que no se lo has agradecido lo suficiente. Puede ser un amigo, un compañero de trabajo, tu pareja, tu madre o tu hermano. Hazlo ahora, no lo dejes. Ten claro que para esto nunca es tarde. No te dejes vencer por excusas del tipo «es que ya hace mucho tiempo de eso», «es que ahora no viene a cuento», «es que ya se lo dije», etcétera. Nunca es tarde y nunca está de más. Agradecer es reconocer, y un reconocimiento es un regalo, y los regalos, en el fondo, nos gustan a todos, tanto a quien lo recibe como a quien lo da.

ENTRENA CÓMO DAR LAS GRACIAS

También puedes enfocar esta práctica de la gratitud diciendo «gracias» con más facilidad. Tengo comprobado que a veces esto es algo que nos cuesta bastante, sea por falta de costumbre, por timidez o porque nos falta soltarnos un poco. Hay personas que querrían decirlo más, pero es como que se cortan, como que se bloquean en ese momento y no les sale, aunque en su interior estén llenas de gratitud y de emoción; pero, claro, si no lo transmiten, el proceso se queda a medias y no les acaba de llegar el regalo a ambas partes. Por eso te propongo que cada día, antes de salir de casa, te mentalices para decir «gracias» al tiempo que dibujas una sonrisa en tus labios. Incluso puedes practicarlo con un espejo: sonríe y di «gracias», sintiendo cómo tus labios esbozan una sonrisa de oreja a oreja, aunque sea algo forzado de entrada, aunque no tengas a nadie delante, da igual. Verás cómo por el simple hecho de ensayarlo empiezas a sentir las mismas emociones que si lo vivieras de verdad. Y así te será más fácil que te salga de forma espontánea cuando sea el momento, porque te habrás entrenado para ello y tu cerebro sabrá lo que tiene que hacer sin titubear.

GRATITUD Y CONSCIENCIA

Cuando estás más presente y haces lo que haces desde el aquí y el ahora, desde el momento en que te encuentras, te das cuenta de que tienes tanto por agradecer que ni

siquiera te lo acabas. Al mismo tiempo, también ves lo poco agradecidos que somos normalmente, y eso te hace pensar y valorar más todo cuanto te rodea.

Puedes practicarlo en casa, observando la planta que te acompaña, tranquila y silenciosa, observando la nevera llena de comida, admirando la luz que ilumina todo por la noche cuando le das al interruptor, acariciando el sofá del comedor que te acoge, apreciando el calorcito de la calefacción en invierno, observando la ropa del armario, etcétera.

También puedes conectar de forma consciente con la gratitud mientras das un paseo por la ciudad (cuando puedas volver a salir) y ves las calles asfaltadas, el olor después de haber llovido, el bullicio que indica que hay vida, la suave brisa en tu rostro, el cantar de los pájaros, las miradas de la gente que se cruza contigo, etcétera. Como ahora no puedes vivir esto, puedes cerrar los ojos e imaginarlo, porque ya lo has vivido antes y tienes la información en tu cerebro.

En definitiva, lo que he tratado de describir en este último punto es que si logramos vivir estos días desde la gratitud, nos sentiremos mucho mejor. Esto no nos ahorrará que en ocasiones estemos más alterados, tristes o irascibles, y que otras veces estemos más animados y con más energía. Estos cambios son normales y propios de esta situación.

Pero creo que habremos logrado algo muy bonito y positivo si cuando todo esto pase y volvamos a la normalidad, al mirar atrás y analizar lo sucedido, somos capaces de sonreír unos segundos y simplemente decir «GRACIAS».

Confinados a solas o en compañía
Silvia Congost

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Silvia Congost Provencal, 2020

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Imagen de la cubierta: © Jenpol / Getty Images

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2020
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2020

ISBN: 978-84-08-23182-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Cita	7
Prólogo. Confinados	8
1. Revisa tus emociones	12
2. Cuida tu mente	19
3. Practica mindfulness	26
4. Cuida tu cuerpo	30
5. Refuerza tu autoestima	38
6. Confinamiento a solas	45
7. Confinamiento en pareja	53
8. Familias confinadas con hijos	61
9. Relaciones tóxicas y con dependencia emocional	67
10. La gratitud como actitud	76
Créditos	84
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	85