



Sobreviviendo al Covid

Habilidades para Sobrevivir Una Pandemia

Emily R. Edwards, PhD

VISN 2 MIRECC, James J Peters VAMC, Bronx, NY

En semanas recientes, la propagación del COVID ha puesto a nuestro mundo de cabeza. Muchos estados han adoptado medidas de cuarentena, forzando a las familias a quedarse en sus hogares. Como resultado, muchos de nosotros (y especialmente nuestros seres queridos con BPD y/o desregulación severa de la emoción) sienten inmenso estrés, ansiedad e impotencia. En estos tiempos de crisis, es vital equilibrar apoyar a nuestros seres queridos y al mismo tiempo cuidar de nosotros mismos. En este paquete hay tres habilidades concretas derivadas de la Terapia Dialéctica Conductual, que pueden usar durante este tiempo para ayudarlos a sobrevivir la pandemia. ¡Estén bien y manténganse a salvo!

Aceptación Radical.....	p. 2
Conciencia plena.....	p. 3
Anticipar el Futuro.....	p. 4
Recursos en línea y comunitarios.....	p. 5

ACEPTACIÓN RADICAL

La aceptación radical significa aceptar completa y totalmente una situación tal como es. Es elegir conscientemente dejar ir cómo las cosas deberían ser y en su lugar enfocarse en cómo las cosas son, desde un lugar de apertura y voluntad.

¿Cómo acepto algo radicalmente?

Primero, reconozca sus sentimientos sobre la situación. ¿Es estresante la situación? ¿Le causa ansiedad? ¿Ira? Recuerde que estos sentimientos tienen sentido dada la situación en la que se encuentra.

Luego, enfoque su atención en los hechos de la situación actual. No siempre podemos cambiar estos hechos y tenemos que aceptarlos de todos modos para ser eficaces.

Finalmente, tome la decisión consciente de abordar la situación desde un lugar de apertura. Cuando se encuentre de vuelta en la lucha con la realidad, elija la aceptación radical una y otra vez.



¿Cómo puedo aceptar radicalmente algo tan horrible?

La aceptación radical *no* es decir que algo está bien o que uno está de acuerdo con la situación. La aceptación radical se trata sobre cambiar su mentalidad. Es decirse a uno mismo, esta es la situación en la que estoy ahora y aunque no puedo cambiarla, voy a abordarla desde el mejor lugar posible.

CONSCIENCIA PLENA DE LA RELACION

Conciencia plena es usar sus habilidades de atención plena para conectar significativamente con sus seres queridos.



¿Cómo puedo ser consciente en mis relaciones?

En su centro, *conciencia plena* se trata de conexión. Durante los tiempos de estrés, nuestro deseo de "mantener la paz" hace que sea fácil retirarnos a nuestros rincones y minimizar el contacto con nuestros seres queridos. Sin embargo, los tiempos de crisis son cuando es más crítico mantener *conciencia plena* en nuestras relaciones, tanto para nuestros seres queridos como para nosotros mismos.

Mientras está en su hogar, busque nuevas formas de conectarse con sus seres queridos. Cuando ellos hablen, dele toda su atención a su ser querido. Priorice no hacer juicios y la aceptación sobre la crítica y "estar en lo correcto". Considere ver una película, jugar un juego, o cocinar juntos una comida favorita. Si están separados debido a la distancia o cuarentena, ¡use plataformas en línea para conectarse virtualmente!

¿Cómo puedo crear conexión cuando las tensiones son tan altas?

Durante una crisis, es perfectamente natural que el estrés y la tensión se arrastren en las relaciones más que lo usual. Para nuestros seres queridos con BPD y/o desregulación severa de la emoción, este estrés se presenta a menudo como irritabilidad, dependencia, y/o cambios rápidos de ánimo. Cuando esto ocurra, recurra a sus habilidades de validación. Su ser querido se siente estresado como el resto de nosotros y es probable que tenga problemas para manejar sus emociones. Su validación puede ser una forma de *conciencia plena* y ¡ayudará a construir una conexión de largo plazo!



ANTICIPAR EL FUTURO

Anticipar el Futuro implica diseñar un plan concreto, paso a paso, para utilizarlo en caso de crisis. Considérelo como una primera línea de defensa contra los sentimientos de incertidumbre y preocupación.

¿Cómo Anticipo el Futuro?

Primero, identifique la crisis potencial. ¿Cómo se vería? ¿Cómo se sentiría?

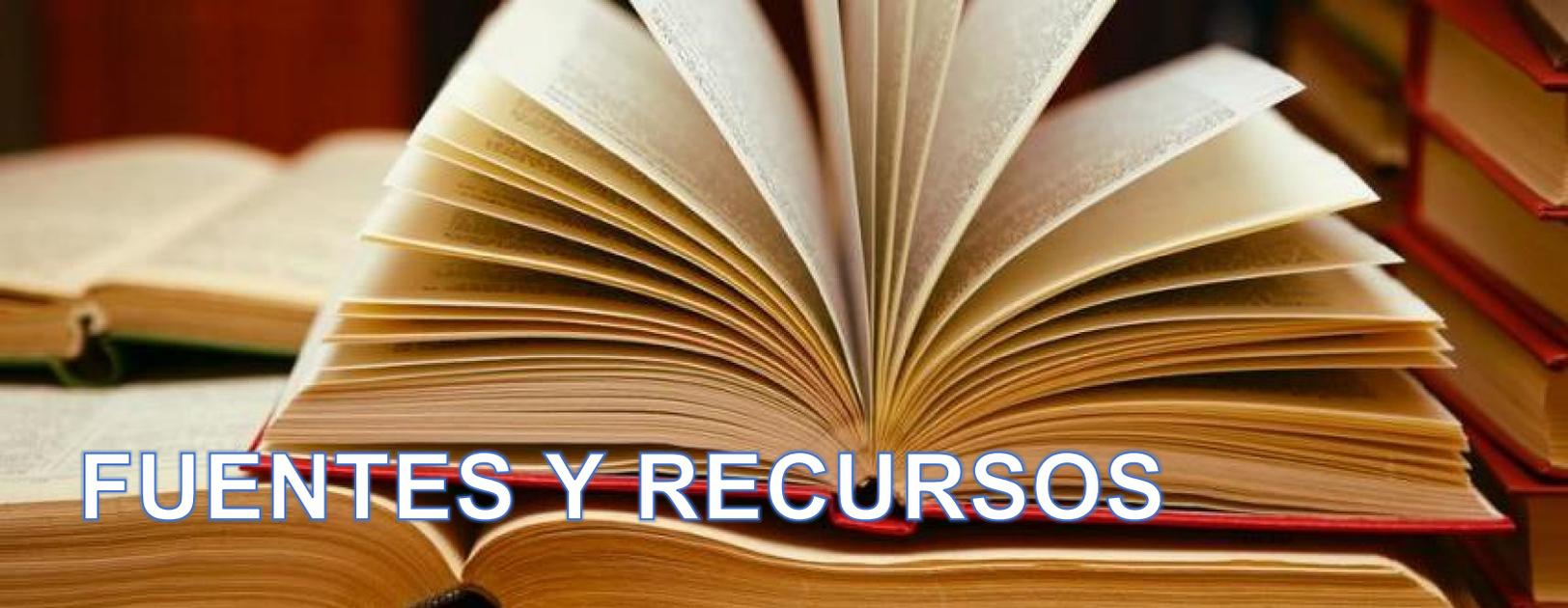
Luego, diseñe un plan paso a paso sobre cómo lidiar con esta crisis si se produce. ¿A quién contactaría? ¿A dónde iría? ¿Qué habilidades usaría para manejar sus emociones?

Por último, ensaye el plan. De esta manera, si la crisis surge, usted y sus seres queridos sabrán exactamente lo que sucede a continuación.



¿Cómo puedo Anticipar el Futuro cuando las cosas siguen cambiando?

En una situación rápidamente cambiante como la del Covid-19, parece que muchas cosas cambian a diario. Así que asegúrese de que su plan de *Anticipar el Futuro* sea algo flexible e incluye un plan de respaldo para ser usado por si acaso. Al mismo tiempo, trate de evitar someterse a una sobrecarga de información. Reserve 15 a 30 minutos al día para leer o escuchar actualizaciones de noticias relevantes, y ¡pase el resto del día viviendo su vida!



FUENTES Y RECURSOS

Información sobre el COVID-19

Centers for Disease Control & Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

El CDC entrega información práctica, con base científica sobre el coronavirus, sus síntomas, y medidas apropiadas de preparación y gestión. También proporcionan actualizaciones periódicas de las estadísticas, avisos de viaje y recomendaciones de distanciamiento social.

World Health Organization (WHO, OMS en español)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

La OMS proporciona información actualizada sobre medidas de autoprotección, consejos de viaje, informes de situación, recursos de los medios de comunicación, e informes de la investigación y el desarrollo en curso en torno al coronavirus.

Información sobre el Trastorno Límite de la Personalidad

National Education Alliance for Borderline Personality Disorder (NEA-BPD)

<https://www.borderlinepersonalitydisorder.org>

La misión de la NEA-BPD es entregar educación, aumentar la conciencia y la comprensión del público, disminuir el estigma, promover la investigación, y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el Trastorno Límite de la Personalidad y/o problemas relacionados, incluyendo la desregulación de las emociones.

Programa NEA-BPD Family Connections™

<https://www.borderlinepersonalitydisorder.org/family-connections/>

El programa Family Connections™ es un curso **gratuito** de 12 semanas que se reúne semanalmente para entregar educación, entrenamiento de habilidades, y apoyo a las personas que están en una relación con alguien que tiene BPD. Centrándose en cuestiones específicas del BPD, está alojado en un entorno comunitario o en línea y dirigido por líderes de grupo capacitados que suelen ser familiares de individuos con BPD. *Family Connections* proporciona: información e investigación actual sobre el BPD y sobre el funcionamiento familiar; habilidades individuales para hacer frente a la situación basadas en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT); habilidades familiares; y apoyo grupal que construye una red continua para los miembros de la familia.

Crisis Text Line

<http://www.crisistextline.org>

Crisis Text Line es apoyo gratuito, 24/7 para quienes estén en crisis. Envíe un mensaje de texto al 741741 desde cualquier lugar de los EE.UU. para enviar un mensaje a un Consejero de Crisis capacitado. Crisis Text Line entrena voluntarios para apoyar a las personas en crisis.

National Suicide Prevention Lifeline

<http://suicidepreventionlifeline.org>

La National Suicide Prevention Lifeline, entrega apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas en crisis suicida o con estrés emocional las 24 horas del día, 7 días a la semana, a través de los EE.UU. La *Lifeline* está compuesta por una red nacional de más de 150 centros de crisis locales, que combinan la atención y los recursos locales personalizados con las normas y las mejores prácticas nacionales.

Behavioral Tech

<http://www.behavioraltech.com>

Behavioral Tech, LLC, fundada por Marsha Linehan, capacita a los proveedores de atención de la salud mental y a los equipos de tratamiento que trabajan con poblaciones complejas y gravemente trastornadas a utilizar tratamientos compasivos y científicamente válidos y a implementar y evaluar estos tratamientos en su entorno de práctica.

Florida Borderline Personality Disorder Association (FBPDA)

<http://fbpda.org>

La misión de la Florida Borderline Personality Disorder Association (FBPDA) es promover la concientización, educación, e investigación del Trastorno Límite de Personalidad (BPD) y cultivar una atmósfera de apoyo entre los profesionales, consumidores, y las familias a lo largo del estado. A través de su sitio web, puede localizar recursos y buscar profesionales de tratamiento en el Estado de Florida.

Declaración: La Dra. Edwards es una empleada del Programa de Becas Especiales de MIRECC en Psiquiatría y Psicología Avanzada de la VA y del MIRECC VISN-2. Las opiniones expresadas aquí son de los autores y no representan necesariamente las opiniones del Departamento de Asuntos de Veteranos