

DARP: estrategias de afrontamiento

D = Dedícate a lo que está bajo tu control



El miedo y la ansiedad son inevitables; son respuestas normales y naturales a situaciones desafiantes que nos provocan inseguridad y preocupación.



No puedes controlar lo que pasará en el futuro. No puedes controlar el coronavirus, la economía mundial ni la forma en que tu gobierno gestiona la situación. Tenemos mucho más control sobre nuestro propio comportamiento. Por ello, nuestro objetivo número uno es tomar el control de lo que hacemos.



Cuando estalla una gran tormenta, los barcos en el puerto echan el ancla; si no lo hiciesen, serían arrastrados al mar. Echar el ancla no hace que desaparezca la tormenta, pero puede mantener un barco seguro en el puerto hasta que la tormenta haya terminado a su debido tiempo.



De forma similar, podemos experimentar «tormentas emocionales». Estas pueden venir acompañadas de pensamientos poco útiles que dan vueltas en nuestra cabeza y de sentimientos incómodos o dolorosos que recorren nuestro cuerpo. Si nos arrastra una tormenta interior, el primer paso práctico es «echar el ancla» usando la simple guía ARP.

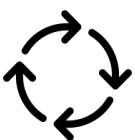
A =
Admite tus
pensamientos y
sentimientos



R =
Regresa a tu
cuerpo



P =
Participa en lo
que estás
haciendo



Puedes repetir este ciclo ARP lenta y tranquilamente 3 o 4 veces.



A = Admite tus pensamientos y sentimientos

Admite de forma silenciosa y amable tus pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, sensaciones, impulsos.

Imagínate que eres un científico curioso observando lo que ocurre en tu mundo interior.

Por ejemplo, «Estoy pensando que algo malo va a ocurrir, y esto me asusta y hace que se me encoja el estómago».



R = Regresa a tu cuerpo

Puedes probar alguno de estos métodos o todos ellos, o incluso encontrar los tuyos propios:

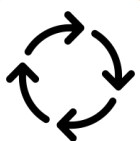
- Empuja lentamente los pies contra el suelo.
- Endereza lentamente la espalda y la columna vertebral; si estás sentado, colócate en una postura derecha y recta en la silla.
- Presiona lentamente las yemas de los dedos unas contra otras.
- Estira lentamente los brazos o el cuello, encogiendo los hombros.
- Lentamente, inspira: 1-2-3-4; y expira: 1-2-3-4.



P = Participa en lo que estás haciendo

Siente el lugar en el que estás y vuelve a centrar tu atención en la actividad que estás realizando.

- Mira a tu alrededor y fíjate en 5 cosas que puedes ver en tu habitación
- Fíjate en 3 o 4 cosas que puedes oír
- Fíjate en lo que puedes oler a través de la nariz o saborear a través de la boca



Intenta repetir este ciclo ARP lentamente 3 o 4 veces.