

## **ORIENTACIONES PARA EL CUIDADO PSICOLÓGICO DURANTE EL TIEMPO DE CUARENTENA EN LA VIDA RELIGIOSA Y SACERDOTAL**

En estos últimos días estamos haciendo frente a una situación que, para la mayoría de nosotros, resulta nueva e implica un cambio importante de rutinas, trabajo, horarios, tareas, actividad y enfoque de la misión. Toca adaptarse a una realidad que se nos impone de forma relativamente imprevista y no siempre fácil de gestionar; pero que también puede vivirse, desde el Espíritu y la confianza, como oportunidad de crecimiento y creatividad.

Por eso, el Equipo de Vida Religiosa y Sacerdotal de la Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI) de la Universidad Pontificia Comillas quiere ofrecer una **guía sencilla con algunas orientaciones para el cuidado psicológico de las comunidades religiosas y la vida sacerdotal**. Ojalá en este tiempo podamos seguir cuidando con responsabilidad unos de otros -los de cerca y los de lejos-; y que cada cual pueda sentirse acompañado en sus necesidades médicas, psicológicas y espirituales.

### **PREÁMBULOS**

1. **Comprender de la forma más ajustada posible la realidad** que estás viviendo y adaptarte a ella resultará de gran utilidad. Es importante que reconozcas la situación -personal, comunitaria, social, eclesial- en la que te encuentras y lo hagas con seriedad y de forma sincera; pero sin generar dinámicas de alarma infundadas.

2. Mantenerse informado es bueno y necesario. Asegura que recibes información oficial, adecuada, suficiente y veraz. Sin embargo, el extremo de un exceso de información -especialmente a través de las redes sociales- puede generar, en algunas personas, malestar psicológico. La sobreinformación es capaz de producir sensaciones de desasosiego, ansiedad, temor, sobrevalorizaciones, ideas irracionales, pensamientos negativos y otras reacciones emocionales que, a la postre, resultan contraproducentes. **Evita saturarte y saturar**, sobre todo en lo relativo a datos y comentarios no contrastados y de dudosa fiabilidad. Quizá te ayude elegir previamente unos momentos concretos del día (probablemente no más de tres) para informarte lo más veraz y contrastado que puedas, sobre la actualidad de lo que se está viviendo.

3. **Sigue las recomendaciones de los organismos oficiales** y los planes de actuación desarrollados por ellos: Ministerio de Sanidad, Comunidades Autónomas, Consejerías, Ayuntamientos, etc. Sobre todo, presta atención si vives con alguna persona que presenta síntomas de infección, que haya resultado contagiada o que precise aislamiento.

## LA VIDA COMÚN

Probablemente a lo largo de estas semanas vas a pasar más tiempo y compartir más espacio con compañeros de comunidad. Esta situación constituye una oportunidad para vivir desde la fraternidad y la unión de ánimos. Pero también requiere estar atentos para que el nuevo escenario de convivencia sea, al mismo tiempo, lugar de encuentro, sosiego, cercanía y libertad.

1. En primer lugar, recuerda que **no todos somos iguales** y no respondemos de la misma manera ante una situación de tensión o un momento de dificultad. Trata de comprender las reacciones de los demás y aceptar las tuyas propias sin culpabilizaciones innecesarias. Si hace falta, busca momentos de mayor calma y serenidad para poder hablar -con madurez y de forma honesta- de lo que está ocurriendo.

2. **Genera conversaciones alternativas.** Son muchos y diversos los temas de los que se puede hablar. Detéctalos y aprovecha el tiempo para hacerlo con menos prisa que de costumbre. Amplía la mirada a otras realidades y personas de nuestro mundo. Es un buen momento, además, para cuidar especialmente la conversación espiritual. También para ofrecer espacios gratuitos de escucha y reflexión. Y para no abandonar el sentido del humor.

3. **Colabora en la planificación de la nueva situación de tu comunidad** o de la gente con la que vives. Establecer un cierto ritmo ordenado, tanto a nivel de la vida común como de tu propia vida personal, favorece el bienestar psicológico. Es tiempo para la creatividad: piensa posibles actividades de tipo celebrativo, de oración en común y también de ocio compartido (películas, juegos de mesa, recomendaciones de lectura, etc.) que favorezcan un espacio positivo y de cierta distracción. La cocina y otras tareas domésticas también pueden resultarte de gran ayuda.

4. Trata de mantener **horarios comunitarios que favorezcan el intercambio y la conversación** guardando siempre las recomendaciones sanitarias. Una organización clara y accesible a todos los miembros de la comunidad, que favorezca la participación de jóvenes y mayores, será beneficiosa para todos.

5. **Presta especial atención a tus encargos y tareas** dentro de la comunidad o la institución a la que perteneces. En este momento la diligencia es una forma concreta de cuidado del otro y resulta clave para el buen funcionamiento del grupo.

6. **Respetar los espacios comunes y los tiempos de silencio.** No resulta extraño que ahora te notes más sensible a los ruidos, las conversaciones elevadas u otros sonidos que causen interrupción. Además, quizás te percibes más sensible a la hora de utilizar las zonas comunes. Piensa que a otros les puede ocurrir lo mismo.

7. **Recibe y transmite los mensajes y la información** acerca de la pandemia, la cuarentena y otras circunstancias relativas al COVID-19 **con prudencia y de forma constructiva.** Evita las murmuraciones, los rumores infundados y los comentarios únicos acerca del tema para no favorecer tensiones innecesarias ni situaciones comunitarias de dificultad. Hablar constantemente sobre este asunto puede hacer que crezca el temor y que te distancies de estados de mayor tranquilidad y sosiego. Ponte un horario en el que recibir noticias -máximo dos horas al día en tres momentos diferentes- y, una vez cumplido el tiempo, pasa a realizar una actividad que te genere bienestar o que constituya una afición para ti.

## LA VIDA PERSONAL

1. Aunque de forma distinta, la vida continúa; y es bueno que sea así. Si te ayuda, **elabora un horario de planificación personal** que genere rutinas y te anime a mantener un cierto nivel de actividad. Podrás reajustarlo más adelante las veces que consideres necesario, en función de cómo te vayas encontrando y cómo se desarrollen los acontecimientos.

2. **Aprovecha el tiempo que estás viviendo.** Con probabilidad te has visto obligado a reducir tareas, tanto personales como comunitarias y de misión. Puede que esto te haya dejado más tiempo libre que de costumbre. Empléalo para realizar actividades que ayuden a generar pensamientos y emociones positivas: lectura, profundización en algún tema de tu interés, toma de notas personales, reflexión, etc.

3. **Haz ejercicio físico en casa.** Si no se te ocurre cómo organizarlo, existen diferentes aplicaciones y tutoriales de los que puedes tomar ideas para adaptarlo a tus posibilidades y capacidad. El deporte activa tu cuerpo, reduce los síntomas de tristeza o ansiedad y aumenta la sensación de bienestar. Intenta también recibir luz natural y mantener algún tipo de trabajo manual. Cuida especialmente tu alimentación: la ansiedad va directa al estómago. Otra posibilidad es dedicar algún tiempo al día para realizar ejercicios de relajación, que pueden resultar útiles a la hora de disminuir las consecuencias de la cuarentena. Encontrarás una guía a este respecto en el anexo 2, que se incluye al final de la guía.

4. **Respetar el espacio y el tiempo personal.** Todos necesitamos, en mayor o menor medida, momentos para la soledad, el silencio y la autonomía personal. Una vez más, no todos funcionamos igual, sino que cada uno tiene sus propios requerimientos y demandas: conócelos y no trates de forzar ni los tuyos ni los de los demás. Para algunas personas, un cierto nivel de aislamiento colabora al equilibrio mental.

5. **Es tiempo para la paz.** Los conflictos existen. También en nuestras comunidades, presbiterios, conventos, monasterios, instituciones, seminarios o casas de formación. Aunque seguramente nos gustaría que no fuera así, esta es una realidad que no podemos obviar. Con todo, ahora es tiempo para trabajar la comprensión, la amabilidad, la paciencia y el perdón. Es tiempo de cuaresma, no de conflicto. Y nos necesitamos. Es tiempo, por tanto, para salvar la proposición del prójimo y ayunar de rencores, envidias, rencillas, críticas y desafección.

6. **Cuida de tus compañeros más frágiles.** Especialmente si vives con gente mayor, personas enfermas o que requieren una especial atención. Puede que se sientan vulnerables, temerosos, que minimicen –por no alarmar– y que tengan miedo a expresar su preocupación. No es necesario atosigar pero sí se puede estar pendiente y disponible, con humildad y discreción, para lo que puedan necesitar. Si en algún momento eres tú quien se encuentra así, no tengas reparo en comunicarlo: seguro que tienes a alguien cerca deseando echar una mano y ayudar; además, es un gesto de responsabilidad hacia la gente con la que vives.

## LA VIDA DE ORACIÓN Y CELEBRACIÓN

Acostumbrados a un modo de funcionar donde el dinamismo, la rapidez y la urgencia toman el protagonismo, afectando también a nuestras vidas religiosas y sacerdotales, este momento concreto que estamos viviendo puede ayudar a que nos introduzcamos en otra dimensión diferente. Se impone ahora una parada forzada que nos acerca a una mayor interiorización de la vida y de lo que sucede en ella.

1. Este tiempo en el que nos encontramos puede ser de gran ayuda para mirar lo que está pasando con **profundos ojos de fe** e intentar procesar la realidad que se nos presenta como tiempo propicio.

2. Estamos en **Cuaresma** y, a este tiempo litúrgico que nos propone la Iglesia, se une otro de **cuarentena**. Aquí también la oración, el ayuno y la penitencia son posibles y necesarios; y, como en cada época, siguen prestándose a la creatividad.

3. Se nos ofrece una oportunidad para **potenciar la lectura espiritual, la reflexión personal y la vida de oración**. Vivimos un tiempo propicio para leer, que es una de las mejores maneras de vincular sueños, pensamientos y sentimientos; porque los libros nos ayudan a ir más allá de nosotros mismos y a conectar con lo más hondo de cada uno. Tiempo propicio también para hacer una reflexión orante, personal y profunda de la situación especial que estamos viviendo. Tiempo, cómo no, para orar personal y comunitariamente de un modo quizás aún más creativo. Y, en este sentido, para encomendar con especial atención la vida de quienes están sufriendo de forma más dolorosa la enfermedad; para pedir por sus familias, que quizás no puedan acompañarlos del modo que les gustaría; y para orar por tantos profesionales -del mundo sanitario y de otros ámbitos- que dejan lo mejor de sí mismos en el trabajo por el bien común.

4. Aunque en algunas instituciones no se pueda participar comunitariamente de la eucaristía o de otros sacramentos, es tiempo para orar juntos y saborear de un modo nuevo la **Liturgia de las Horas**.

5. Es tiempo también para tener espacios donde conversar espiritualmente. A veces esta **conversación espiritual** comienza sencillamente con una pregunta acerca de cómo estamos viviendo esta nueva realidad. Y tiempo, aunque nos encontremos rodeados de menos gente, para sentirnos sostenidos y acompañados por la oración de toda la Iglesia.

6. Tiempo propicio este que nos toca vivir donde **la penitencia y el ayuno** tienen que ver de un modo especial con el cuidado del otro que tengo al lado.

7. Existen también plataformas digitales, ofrecidas desde distintos ámbitos e instituciones eclesiales, que pueden ayudar a vivir este momento a través de las redes sociales, siempre que no lleven al aislamiento. Una de ellas es la iniciativa **en casa con Dios**, elaborada por la Provincia de España de la Compañía de Jesús. Es una propuesta ignaciana para hacer de este tiempo un tiempo de gracia. Ofrece la celebración de la eucaristía en *streaming*, cada día a las 20:00; una oración guiada por *instagram live*, tres días a la semana, a las 22:15; una charla interactiva con el equipo de *vocesesejota*; y, además, oraciones especiales y artículos en las plataformas web *rezandovoy* y *pastoralsj*.

## LA VIDA HACIA AFUERA

La situación de confinamiento que estás viviendo no impide que puedas seguir participando en tus apostolados y tu misión. Necesariamente tendrás que hacerlo de un modo distinto al acostumbrado. Sin embargo, tu presencia –aunque sea virtual– puede resultar muy importante para gentes que no conviven contigo. Aquí te ofrecemos unas sencillas pautas que tal vez sean de ayuda:

1. **Utiliza la tecnología para mantenerte unido** a tu gente más querida y más necesitada. Es un buen momento para seguir fortaleciendo conversaciones con compañeros de otras comunidades religiosas, de la propia congregación u otras; sacerdotes; personas de tus obras apostólicas o parroquias; familiares; o cualquier otro colectivo que sientas que necesita una llamada o un sencillo mensaje. Conversar con ellos sobre cómo estáis afrontando esta nueva realidad, cómo vais viviendo interiormente este tiempo tan especial o qué hacéis en el día a día, puede ayudaros –a ellos y a ti–. Evita generar inquietud, miedos, incertidumbres oscuras y alarmismos innecesarios.

2. Realizar, dentro de lo posible, **videollamadas** en las que te veas con otros es una forma de compensar la ausencia de contacto físico, así como de generar serenidad y calma.

3. **Continúa conectado con personas vulnerables**. Sobre todo con los más mayores, que son en estos momentos los más frágiles, por su soledad y por su debilidad física.

4. **Trata de mantener el contacto con compañeros de misión** apostólica, párrocos, vicarios parroquiales, etc. Puedes compartir situaciones propias de tu obra o parroquia y generar una red de colaboración entre diferentes gentes o instituciones cercanas: grupos de apoyo a personas vulnerables, uso compartido de redes sociales para información útil y precisa de la evolución, espacios virtuales de oración, formación, etc.

## CONCLUSIÓN

Al mismo tiempo que transitamos por esta situación de cuarentena y confinamiento recorreremos, también, el camino cuaresmal. Detrás de estas semanas de reclusión hay mucho más que cuarenta días de resistencia y encierro. Es posible también intuir, en medio de lo que nos pasa, la presencia –continua, misteriosa y desconcertante a la vez– de nuestro Dios, que no cierra sus puertas a nada ni a nadie. Muchas son las imágenes bíblicas que nos vienen a la cabeza y se hacen fuertes en nuestra oración: desierto, combate, sed, anhelo, pasión... Pero, sobre todo, queremos seguir teniendo la mirada puesta en Aquel en quien confiamos: el Señor Jesús, Crucificado y Resucitado por nosotros. Él es agua que calma nuestra sed, luz en medio de la perplejidad, vida que –en lo profundo del sinsentido– pugna por brotar.

Nosotros también necesitamos cuidarnos. Formamos parte de una Iglesia plural en la que cada uno –sacerdotes, miembros de institutos de vida consagrada y sociedades de vida apostólica, seminaristas, laicos– tenemos una misión que procede de Dios. Queremos seguir nuestro compromiso de servicio y ayuda; y, al mismo tiempo, necesitamos aprender que no podemos hacerlo sin el cuidado de los demás. La vida

contemplativa posee fortalezas hondas e intuiciones muy profundas con las que aquí nos podéis iluminar.

Ciertamente la situación en la que ahora te encuentras dependerá mucho de si lees estas páginas desde un monasterio, un convento, un piso, una parroquia, una residencia, una enfermería, un colegio, una casa de acogida, un hospital, una comunidad de inserción, un seminario o una casa de formación. Somos conscientes también de que las orientaciones que te ofrecemos no son capaces dar respuesta a todas las inquietudes que te pueden surgir en función de lo concreto de tu realidad. Pero ojalá sirvan de guía humilde que te aporte algo de luz. En eso confiamos. AMDG.

## ANEXO 1: PISTAS PSICOLÓGICAS PARA EL AUTOCUIDADO<sup>1</sup>

A lo largo de la cuarentena **es normal que pases por distintos momentos y estados emocionales**: estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, enfado, sentimientos de miedo y desesperanza, etc. Estos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento.

Cuidar tus acciones, pensamientos y sentimientos resultará de gran importancia para responder adecuadamente a los períodos en los que el ánimo pueda fallar y la sensación de incertidumbre o desasosiego crezca, si es que se llega a dar el caso.

Te ofrecemos una serie de **recomendaciones, desde el punto de vista psicológico**, por si te encuentras en alguno de los siguientes tres escenarios: (A) estás en aislamiento pero no afectado por la enfermedad; (B) perteneces a la población de riesgo; (C) padeces la enfermedad por infección del COVID-19. Algunas de ellas has podido encontrarlas ya en apartados anteriores de esta guía pero te las ofrecemos aquí de manera sintética y resumida.

(A) Si te encuentras **en aislamiento, no afectado por la enfermedad, pero sin embargo estás sintiendo alguna de las siguientes emociones** -u otras que hemos señalado anteriormente- **de forma persistente o con alta intensidad**:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puedes dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad o la preocupación por enfermar.
- Necesitas estar permanentemente viendo u oyendo informaciones sobre este tema y tienes dificultad para interesarte por otras cuestiones.
- Te cuesta excesivamente concentrarte, desarrollar tus labores cotidianas, realizar tu trabajo adecuadamente o el miedo te paraliza.
- Te encuentras en estado de alerta, analizando continuamente tus sensaciones corporales e interpretándolas -no siendo signos patológicos- como síntomas de enfermedad.
- Te cuesta controlar tu preocupación y preguntas persistentemente a la gente que tienes cerca por tu estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren dada la situación.
- Evitas de forma exagerada el contacto con otras personas por miedo al contagio.
- Percibes un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración o temblores sin causa justificada.
- Presentas dificultades para mantener un sueño reparador.
- Tus problemas emocionales se agravan o reaparecen después de superados.

<sup>1</sup> Adaptadas del comunicado del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: "Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - COVID-19".

Entonces **te recomendamos** lo siguiente:

1. **Identifica los pensamientos que te generan malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar. Trata de hablar sobre aquello que te gusta o te genera ilusión.
2. **Reconoce tus emociones y acéptalas.** Si es necesario, expresa y comparte tu situación con las personas más cercanas –que te generen confianza– para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas. La gente que te aprecia probablemente se sentirá mejor sabiendo cómo te encuentras.
3. Cuestionate lo que estás viviendo y **busca pruebas de realidad.** Conoce los hechos, fíate de la información que ofrecen los medios científicos oficiales. Sé consciente de que, desde algunos foros, pueden transmitirse imágenes alarmistas y darse la sobreinformación desde una perspectiva negativa, magnificando el fenómeno y haciéndote percibir mayor amenaza.
4. **Evita la saturación informativa.** Vivir permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
5. **Acude a fuentes oficiales** y busca información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegio Oficial de Médicos, Organización Mundial de la Salud, otros organismos oficiales, etc.
6. **Contrasta la información que compartes,** especialmente si usas las redes sociales.
7. **No contribuyas a dar difusión a bulos** y noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.
8. **Lleva a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda Sanidad,** pero recuerda que no es lo único que tienes que hacer a lo largo del día.
9. Evita hablar permanentemente del tema y **busca otros campos de conversación.**
10. **Apóyate en los miembros de tu comunidad,** compañeros sacerdotes, familiares, colaboradores de la obra apostólica a la que perteneces, etc.
11. **Ayuda a quienes tienes cerca** a mantener la calma y a desarrollar un pensamiento adaptativo a cada situación.
12. **Procura hacer la vida más normal posible** y continuar con tus rutinas habituales, dentro de la situación en la que nos encontramos. En los ámbitos en los que no puedas mantenerlo, reorganiza tu horario.
13. **Ten cuidado con las conductas de rechazo,** estigma y discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas. Si tú te has sentido así en estos días, trata también de entender que hay gente que se encuentra todavía más nerviosa; y que –muy probablemente– no fue un ataque directo hacia ti, sino fruto de su malestar.



(B) Si perteneces a la **población de riesgo**:

1. Sigue las **recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confía en ellos.
2. Infórmate de manera realista y **sigue las pautas** sugeridas en apartados anteriores.
3. **No trivialices tu riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad. Hacer como que no pasa nada es una forma natural que tenemos los seres humanos para protegernos ante lo que nos causa angustia o gran preocupación. Pero resulta más saludable hablar de aquello que te preocupa o te da miedo para poder afrontarlo sin necesidad de esconderlo.
4. **No magnifiques tu riesgo real**. Sé precavido y prudente sin alarmarte, sabiendo que en ocasiones también podemos exagerar para aliviarnos y protegernos de lo que nos asusta.
5. **No realices acciones que te comprometan**, pretendiendo sentir una invulnerabilidad poco realista. Evita comportamientos que favorecen conductas adictivas.
6. Sé objetivo y **adopta una perspectiva global**. Piensa que muchos científicos a lo largo del mundo están trabajando en el tema y nos están proporcionando consejos para resolver esta situación de la mejor forma posible.

(C) Si estás **padeciendo la enfermedad**:

Sigue las recomendaciones anteriores y, además:

1. Cuanto más desconocida es una enfermedad, más inquietud puede generar. Con todo, **trata de manejar tus pensamientos intrusivos**: no te pongas en lo peor anticipadamente.
2. **No te alarmes de forma innecesaria**. Sé realista: la mayoría de las personas parece que se están curando.
3. Cuando sientas miedo, **apóyate en la experiencia que tienes en situaciones parecidas**. Puede que ahora no lo asocies por tener una percepción de mayor gravedad pero trae a la memoria cuántas enfermedades o circunstancias difíciles has superado en tu vida con éxito.

## ANEXO 2: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

A continuación te proponemos tres tipos de ejercicios que pueden ser de utilidad si crees que necesitas un espacio de relajación. Existen variantes diversas y modalidades diferentes. A algunas personas les sirven de ayuda para favorecer su regulación emocional. Por eso te los sugerimos. No obstante, cada individuo encuentra beneficio en distintas técnicas. Si crees que estas no te ayudan ni te satisfacen, siéntete con total libertad para encontrar lo que más te favorece.

### Control de la respiración

No es difícil que a lo largo de la cuarentena puedas experimentar alguna sensación de ansiedad. Uno de sus síntomas es la respiración superficial. Te ofrecemos una sencilla técnica que puedes practicar en cualquier lugar: el control de la respiración.

1. Inspira por la nariz en lugar de por la boca.
2. Respira suave y profundamente varias veces.
3. Nota cómo se ensancha el abdomen en la inspiración y cómo se estrecha en la espiración.
4. Haz un par de inspiraciones profundas por la nariz seguidas de espiraciones lentas y suaves por la boca.

### Respiración diafragmática

Esta técnica necesita de un poco más de entrenamiento y de un lugar tranquilo donde puedas concentrarte para llevarla a cabo.

1. Colócate en una posición cómoda e intenta relajar los músculos.
2. Sitúa una mano en el pecho y otra sobre el abdomen.
3. Toma aire lentamente por la nariz, llevándolo hasta la mano que tienes en el abdomen. La mano del pecho debe quedar inmóvil.
4. Cuando consigas llevar el aire hasta allí, retenlo durante un par de segundos.
5. Suelta el aire poco a poco por la boca, de manera que sientas cómo se va hundiendo el abdomen y la mano del pecho sigue inmóvil.
6. Repite varias veces este ejercicio.

## Visualización

Este ejercicio combina las técnicas de relajación con las de meditación.

1. Busca un lugar cómodo y sin interrupciones.
2. Ilumina el espacio de forma suave y agradable para ti.
3. Pon música relajante a un volumen bajo, suficiente para que puedas escucharlo pero que no te moleste ni te distraiga.
4. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.
5. Piensa en un cielo azul. Percibe la energía que te da el sol y focaliza tu atención en el sentimiento que te provocan los días así.
6. Disfruta de la visión del cielo durante unos minutos.
7. Añade a tu visión el mar. Escucha el sonido de las olas.
8. Inunda tu cerebro con esa visión y concéntrate en los sentimientos que te provoca.
9. Cada vez estarás más relajado. Cuando lo consigas, visualízate a ti mismo, en ese paisaje, tumbado sobre la hierba o en la arena de la playa, sin nadie a tu alrededor.
10. Disfruta de la sensación de relajación y paz que te inunda durante unos minutos.
11. Visualízate a ti mismo levantándote en el paisaje y empieza a estirar los músculos del cuerpo, poco a poco y sin abrir los ojos.
12. A medida que vayas estirando, toma también conciencia de nuevo de la música que te envuelve. Y, cuando estés preparado, abre los ojos lentamente, sin prisa, con tranquilidad.



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

---

**Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI)**

Calle Mateo Inurria 37 | Madrid  
uninpsi@comillas.edu | 915 90 26 54

---