

## CRISIS SANITARIA | DIVULGACIÓN



Conviene hacer ejercicio físico, en la medida de lo posible. / AGENCIAS



Cuidar las macetas puede ser una actividad antiestresante durante el confinamiento. / DP

## Gestionando la ansiedad en tiempos de confinamiento por el coronavirus

Desde que se decretó el actual Estado de Alarma con el fin de hacer frente a la crisis sanitaria del COVID-19, nuestra vida se ha paralizado y nos toca inevitablemente adaptarnos temporalmente a esta situación.

Y solemos hacerlo en una primera fase desde el **miedo**, la primera reacción humana, confinando alimentos y medicamentos útiles necesarios, a la vez que nos quejamos a menudo y reenviamos toda la información que nos llega...

En una segunda fase, pasamos a una situación de **aprendizaje** caracterizada por dejar de consumir compulsivamente información o alimentos perjudiciales, comenzando a dejar ir lo que no puedo controlar e identificando las emociones, al tiempo que tomamos consciencia de la situación.

Es el momento en el que comenzamos a **pensar cómo actuar**, contrastando información y reconociendo cómo todos intentamos ofrecer lo mejor de nosotros mismos.

A continuación, abordamos la fase del **crecimiento personal**, momento en el que encontramos un propósito pensando en los demás y buscamos cómo ayudarles, poniendo los talentos propios al servicio de quienes lo necesitan. Es en este punto cuando vivimos el presente y nos enfocamos en el futuro, tratando de ser empáticos con nosotros mismos y con los demás.

Finalmente, llega el momento de agradecer y valorar las acciones de los demás, manteniendo un estado emocional esperanzador, buscando cómo adaptarnos a los nuevos cambios y practicando el sosiego la paciencia y la creatividad.

En cualquier caso, en la situación de confinamiento actual los sentimientos más comunes en la mayoría de las personas son el **estrés**, la **ansiedad**, la **irritabilidad**, los **cambios de humor**, la **tristeza**, el **miedo**, la **preocupación**... derivados todos ellos de una situación desconocida que no controlamos.

En este contexto de incertidumbre, de limitaciones y de restricciones afectivas que tanto echamos de menos, y que ahora aprendemos a valorar, es absolutamente normal que nos invadan **pensamientos intrusivos**, irracionales e ineficaces que condicionan nuestras emociones y afectan a nuestras conductas.

Es normal que sintamos miedo y preocupación por estar infectados y por infectar a nuestros seres queridos, lo cual puede generar desánimo y desesperación, pero, sobre todo, **ansiedad**.

En este contexto, pueden aparecer **pensamientos catastrofistas** y anticipatorios, que nos sitúan en los peores y más improbables escenarios, lo que nos generará gran malestar. Por otra parte, la situación de incertidumbre a la que estamos expuestos

HOY... DESDE CASA

**ANA SÁNCHEZ CANTERA**

{Psicopedagoga y terapeuta emocional}

«Se puede crear un 'bote medicinal antiestrés', es decir, realizar desde la tranquilidad actividades que me ayuden a relajarme y distraerme»

**choca con nuestras estructuras mentales**, ya que los seres humanos necesitamos saber qué va a pasar para tratar de anticiparnos a ello, por lo que intentamos controlar lo que nos rodea constantemente, a sabiendas de que en numerosas ocasiones no es posible, lo que genera más ansiedad.

Además, la **sobreinformación** a la que todos estamos sometidos, puede generarnos estrés, angustia o preocupación, lo que puede llevarnos a hacer constantes comprobaciones del número de contagios o fallecidos, y a la postre, puede ahondar más en dichas sensaciones.

Así las cosas... **¿qué debemos hacer para que estos sentimientos normales no tengan consecuencias psicológicas?** Ahí van algunas ideas:

Independientemente de cómo te sientas, debes **crear una rutina y cumplirla** dentro de las limitaciones y restricciones actuales, ya sean proyectos laborales, tareas del hogar o propuestas de ocio... Lo importante en este punto es que estas rutinas no sean excesivamente exigentes, cumpliéndolas de forma progresiva, ya que si las cumplimos nos sentiremos más seguros y tranquilos. Esta estructura diaria en una situación llena de incertidumbre, nos ayudará a mantener la calma.

Establecer un **horario** determinado y abierto donde tengan cabida los imprevistos, pero intentando que no todo sea imprevisible. En este sentido, será importante diferenciar bien los tiempos para aspectos laborales y momentos de ocio, intentando

además que los espacios sean diferentes. Rutinas como ducharse y vestirse para ponerse a trabajar, o al finalizar ponerse ropa más cómoda, pueden sin duda ayudar a vencer la ansiedad.

Aprovechar para **hacer cosas para las que normalmente no dispones de tiempo**, dando utilidad a tu tiempo en casa más allá de ver películas o series. Estamos hablando de hacer manualidades, desempolvar juegos de mesa, cocinar, hacer visitas virtuales a museos, escuchar música...

Hacer **deporte** manteniendo una **alimentación** adecuada, siempre teniendo en cuenta que nuestras necesidades calóricas han disminuido y que nuestro estado de ánimo tiende a aliviarse con productos innecesarios.

Escribir lo que te preocupa. Plasmar negro sobre blanco miedos, preocupaciones, pensamientos irracionales... etc. y ponerles nombre, te ayudara a aceptarlos para, posteriormente, poder enfrentarte a ellos.

Una vez identificadas estas preocupaciones que suelen tener carácter anticipatorio al modo de «y si...», «seguro que...», será necesario **transformarlas**, evitando un escenario negativo que en ese momento no es real, sustituyendo estos pensamientos por otros más racionales, y entrenando la mente para no esperar siempre lo peor. En este punto, puede ayudar enfocarse en buscar soluciones como «¿qué puedo hacer yo ahora?» o «¿qué pensamientos me ayudarían a vivir este momento de la mejor forma posible?».

**Estar en el presente**, es decir, no anticiparnos y ocuparnos día a día de lo que va viniendo.

**Fomentar el autocuidado** realizando actividades relajantes como *meditación*, *mindfulness*, *yoga* o *atención plena*.

Crear un **bote medicinal anti estrés**, es decir, realizar desde la tranquilidad actividades que me ayuden a relajarme y distraerme, tales como hacer crucigramas o cuidar las plantas. En este punto puede ayudar hacer una revisión de experiencias pasadas, identificando cuáles de ellas te ayudaron en aquel momento a distraer esa preocupación sin permanecer anclado en ella.

Evitar una **sobre-exposición a la información** que puede generar un sentimiento de alarma constante, al tiempo que nos cercioramos de que la información que recibimos proviene de fuentes fiables.

Hablar y fomentar **otros temas de conversación** que no sean los ya tan manidos relacionados con la pandemia.

**Fomentar la socialización**, ya que las relaciones, aunque solo sea realizando videollamadas con amigos y familiares, son muy importantes para proteger nuestras emociones y nuestro bienestar psicológico.