

Recomendaciones para proteger nuestra salud psíquica en el contexto de la pandemia.

En adelante, se detallarán algunas de las emociones que podríamos estar atravesando frente a la situación actual con el propósito de identificarlas, reconocerlas y gestionarlas.

Miedo

- Temor en relación a nuestra salud o la de nuestros seres queridos. En consecuencia, podemos desplegar reacciones funcionales (conductas creativas, formativas o recreativas) o disfuncionales (consumir noticias compulsivamente).

Frustración

- Sentimientos de enojo, tristeza o desilusión por la pérdida de libertad, imposibilidad de continuar proyectos o actividades. Frente a esta situación inesperada de emergencia estamos obligados a ser pacientes y generar nuevos hábitos para cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.

Ambivalencia

- Sensaciones de alivio por estar en casa pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Estamos sometidos a una situación global y excepcional, es un factor estresante que puede provocar dichas sensaciones, no perder de vista lo anterior puede promover la comprensión a nosotros mismos y a los que nos rodean.

Desorganización

- La imposibilidad de continuar nuestra rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura y perdemos la sensación de control. Es importante no olvidar que tenemos la capacidad de generar una nueva estructura en el nuevo contexto.

Aburrimiento

- Ante la reducción de actividades de ocio y esparcimiento, es posible que no sepamos que hacer para entretenernos. Los recursos digitales pueden favorecer la continuidad de contacto con nuestros seres queridos. Recordar que la situación es transitoria.

Tristeza

- Pueden surgir sentimientos de angustia ante la pérdida de cotidianidad y el contacto reiterado de noticias negativas. Ante dichas emociones, recordar que el esfuerzo individual y colectivo para sostener las medidas de prevención permitirán que la situación finalice lo antes posible.

Sentimientos de soledad

- En relación a la falta de vinculación, en especial, las personas que viven solas. Es importante tener en cuenta que otros están en la misma situación y pueden surgir otras formas para vincularnos, por ejemplo, con vecinos o comerciantes locales o también con nuestros seres queridos a través de medios virtuales.

Sensación de encierro

- Sentimientos de agobio ante el aislamiento, considerar lo provisional de la medida. Puede ser útil redirigir la atención a lo que sí podemos hacer por el momento, por ejemplo, resolver situaciones pendientes o proyectos en el hogar.

Ansiedad

- Es posible transitar sensaciones desagradables en relación a la incertidumbre. Pueden surgir pensamientos o conductas para evadir la realidad. Se aconseja mantener una rutina y organización de actividades de trabajo y ocio.

Es importante estar alertados de la tendencia a presentar los siguientes pensamientos:

“
**NO PASA NADA, ESTO NO ME VA
A AFECTAR, ESTÁN EXAGERANDO.**

Estos pensamientos, que pueden calmar a una persona lo llevaran a tomar conductas de riesgo, exponiéndose a sí mismo y otros. La conducta también modula las emociones.

“
**ES CATASTRÓFICO, NO LO VAN A PODER CONTROLAR,
ESTAMOS TOTALMENTE DESPROTEGIDOS.**

La emoción es la desesperanza y su aparición dificulta que nuestra conducta se mantenga estable, ya que si nada sirve no tiene sentido hacer nada. Es importante identificar esta emoción para comprender que la misma nos hará más difícil generar una nueva rutina y respetar las normas sociales.

“
**DEBO APROVECHAR ESTA SITUACIÓN PARA HACER TODO
LO QUE TENGO PENDIENTE, DEBO GANAR TIEMPO**

La emoción suscitada es la ansiedad de que algo se está perdiendo. Es probable que nos lleve a estar hiperactivos, al agotamiento y al sentimiento de fracaso. Establecer metas resulta una buena estrategia en esta situación, pero es esencial que éstas sean realistas; ya que imponer metas muy exigentes contribuirá a generar un sentimiento de que uno no rinde lo que debería.

Fuente: UBA Psicología, 2020, Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia.

Una estrategia de auto-cuidado que podemos aplicar es consumir medios de información y noticias de manera controlada. El contacto continuo y permanente con datos del número infectados y fallecidos confirmará falsas creencias y fomentará pensamientos negativos que provocarán malestar.

Aceptar la situación actual implica tomar este fenómeno global como parte de las consecuencias de vivir sujetos a la naturaleza de nuestro planeta y estar en contacto con el momento presente, en el día a día, evitando hacer proyecciones a las posibles consecuencias de esta situación.

Consejos para ayudar a controlar nuestra ansiedad en relación al esfuerzo individual y colectivo de quedarnos en casa:

- Mantener los horarios del sueño.
- No sobre-exponerse a las últimas noticias permanentemente, procurar consultar fuentes confiables (organismos oficiales, OMS, ministerios, etc.).
- Aunque no vaya a salir de casa, quitarse el pijama para evitar sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos periódicos en casa, existen varios y diversos recursos tecnológicos (tutoriales en YouTube, aplicaciones, webs).
- Continuar accediendo la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado(a).
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueve pensamientos negativos Y le imponen a nuestra mente un sobre-esfuerzo.
- Ser considerado con uno mismo(a), con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludable que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a todos(as), por tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y los demás.
- Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia pocas semanas alteró todo esto, y debemos ser pacientes a los recursos que podamos desplegar para adaptarnos.
- El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente, poder salir enriquecidos de ésta.
- El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo que valdrá la pena para sobrellevar la situación.
- Si tiene hijos(as) a cargo hable con ellos sobre el tema en un lenguaje adecuado en edad y de manera honesta.
- Si vive en espacios reducidos y en familia procure no sobre-exigirlos con tareas, tengan cuenta que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso.

Material de consulta:

- UBA, Facultad de Psicología (2020), *Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia*. Disponible en: http://www.psi.uba.ar/institucional/agenda/covid_19/recomendaciones_psicologicas.pdf.



Psic. Ximena Hernández Lisboa
Psic. Anyelen Aliotta