

¿Cómo enfrentar la ansiedad durante la cuarentena?



La ansiedad y angustia, propias en tiempos de incertidumbre, son normales en el contexto de la pandemia por Covid-19 que estamos viviendo. Por eso es importante desplegar medidas de cuidado personal y mental para evitar que dichas emociones nos embarguen y nos afecten negativamente.

Saldremos adelante, sin dudas, y estas semanas de confinamiento se pueden convertir en una oportunidad para evaluar nuestras metas, prioridades y afianzar los proyectos personales que nos hayamos propuesto.

A continuación algunos consejos para fortalecer nuestra salud mental:



1° ESTABLECER RUTINAS

Toda nuestra vida se compone de hábitos, actividades formales, actividades de ocio y rutinas que se naturalizan y automatizan en lo cotidiano. En esta situación excepcional de pandemia es que las personas tomamos conciencia de cuán apegados estamos a las rutinas, y la necesidad de ellas para el bienestar emocional.

Sabemos que tarde o temprano la mayoría de nuestras actividades se reanudarán; por ello que hay que sostener e instalar rutinas saludables y

productivas que ayuden a estructurar el tiempo de manera funcional en este período de cuarentena.

Puede ser de gran ayuda armar una agenda semanal que estructure la hora de levantarse, tiempo de dedicación para el estudio autónomo o bien las actividades del colegio. También se deben estructurar las tareas domésticas, tiempos de actividad física, lecturas de placer, ocio y comunicación mediante redes sociales con las personas que queremos.

En esta rutina es importante tener espacios físicos delimitados para las diferentes actividades. El espacio de estudio debe ser distinto al lugar que usas para el descanso u ocio, por ejemplo. Debemos acordar con la familia la división y respeto de espacios de la casa, para cohabitar de manera armónica en ella.

También se recomienda sistematizar hábitos de aseo personal y de cambio de ropa, para establecer cambios que delimiten y separen nuestras distintas actividades (no realizar actividades domésticas, estudio o actividad física con el pijama, por ejemplo).



2° Prácticas Saludables

El cuidado personal es clave durante el confinamiento. Vinculado a la idea de establecer rutinas, se deben tener prácticas saludables con el descanso. Se debe resguardar el descanso nocturno entre 7 a 9 horas de sueño. Es muy importante esta rutina.

También se recomienda llevar una alimentación saludable y actividad física permanente. Una hora de actividad física diaria es central para disminuir el estrés y la ansiedad. En diversas plataformas virtuales (Youtube, Facebook, Instragram) existen tutoriales y rutinas ideales para ejecutar en casa. Es importante delimitar un tiempo y rutina física que se adecúe a nuestro espacio y características personales de agrado y nivel de acondicionamiento físico.

El estudio del colegio o de preparación de la Prueba de Transición a la educación superior también debe ir acompañado de momentos de ocio o diversión: videojuegos, música o ver series son también necesarias, pero delimitándolas de manera funcional con nuestras responsabilidades educativas y deberes domésticos.

En el caso de sentir mucha ansiedad, te recomendamos establecer dos momentos al día de respiración profunda o diafragmática, que ayuda a relajarnos progresivamente. Esta respiración se caracteriza por realizar una inspiración y exhalación lenta y profunda. En Youtube puedes encontrar tutoriales para su ejercitación.



3° Apertura Emocional

Es recomendable tener tiempo personal para conectarnos con nuestras emociones, reconocer qué nos pasa, qué sentimos. Te sugerimos escribir lo que sientes. Sirve como una válvula de escape y liberación de la tensión que nuestros pensamientos nos pueden generar.

Es también muy importante comunicar nuestras emociones, nuestros miedos, inseguridades y frustraciones propios de este tiempo. Por ello es vital expresar nuestras emociones con las personas que tenemos cerca, o con quienes nos sentimos cómodos para hablar. Conversar ayuda a liberar tensiones y pensamientos negativos que se van acumulando, y si no los manifestamos, podemos caer enfermar en el estrés, angustia o incluso depresión. Hablar honestamente de lo que nos pasa es una forma positiva de canalizar la tensión emocional.

Si nuestras emociones son difíciles de contener o nos embargan muchos pensamientos que no nos dejan realizar nuestras rutinas, es fundamental hablar de esta situación en la familia, para pedir ayuda virtual de algún profesional de la salud mental.



4° Unión y comunicación virtual

Mantenernos unidos a nuestros seres queridos que no están en es muy importante. Afortunadamente en la actualidad existen una serie de plataformas virtuales que nos permiten mantenernos conectados y unidos a quienes queremos y nos hacen sentir bien. Delimitar espacios para chatear, hablar por teléfono o realizar videollamadas será también importante, para mantener vínculos y sentirnos acompañados en este confinamiento.

Por último, si bien sabemos que las redes sociales nos permiten informarnos y estar conectados al mundo, se hace necesario dosificar su consumo. Ver exceso de noticias o publicaciones sobre el acontecer de la epidemia nos puede generar una preocupación paralizante o poco productiva.

Cuídate y así estarás cuidando a quienes amas.

Fuente: Preuniversitario Pedro de Valdivia

