

Pautas psicológicas para superar la ansiedad en el aislamiento por el coronavirus¹.

María Alcaraz

Mantener una rutina, aceptar las emociones negativas y expresar lo que sentimos es clave para poder superar los días en casa

Hay veces que nos toca vivir cosas que parecen tan lejanas, tan surrealistas, que casi ni sentimos que están pasado. Ahora mismo todos estamos atravesando una de ellas, de manera colectiva. Todo un país se ha recluso en casa para esperar, para ayudar a contener, para ver cómo el **Covid-19** poco a poco empieza a mitigar y todos podamos volver a aquello que ya añoramos y ahora estamos empezando a apreciar.

No poder salir de casa es algo mucho más complicado de lo que parece. Parejas en pisos de 50 metros cuadrados. Familias que se tienen que enfrentar a esas desavenencias que llevan meses –o incluso años– evitando o personas que van a enfrentarse a la mayor soledad física de su vida. **Todos tenemos un reto por delante en el que debe imperar la responsabilidad y la tranquilidad.** Pero no siempre es fácil. La cantidad de información desorbitada que recibimos a todas horas, la incapacidad de expresar como nos sentimos y el miedo ante una situación insólita como esta requiere mucho esfuerzo para sobrellevarlas.

El psicólogo Miguel Ángel Rizaldos lo tiene claro: lo primero que debemos hacer es aceptar que «todos lo vamos a pasar un poco mal» y explica que, durante los días que se alargue esta situación vamos a **experimentar muchas emociones negativas**, pero solo sintiéndolas y aceptándolas vamos a ser capaces de canalizarlas.

¹ Disponible en red: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-pautas-psicologicas-para-superar-ansiedad-aislamiento-coronavirus-202003170409_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Enfrentarnos al miedo

Carolina Marín Martín, profesora de psicología de la Universidad Complutense de Madrid y fundadora y coordinadora de «Psycast», hace una enumeración de todos los sentimientos y emociones que es posible que experimentemos durante estos días, destacando entre todos **la incertidumbre y el miedo**. «Tendemos a anticiparnos a lo que podría pasar: "yo o algún ser querido se va a contagiar", "me van a despedir y no voy a poder pagar la hipoteca"... y esto hace que el miedo nos invada», explica la profesional. También habla sobre el sentimiento de frustración al no poder tener libertad de movimiento; la rabia por la imposibilidad de seguir con nuestra vida con normalidad; el aburrimiento y desmotivación, por no poder seguir nuestra rutina y poder establecer relaciones sociales. Aun así, destaca que también encontramos una ambivalencia, pues al poder trabajar desde casa, por ejemplo, no debemos madrugar tanto, o **dispondremos de más tiempo libre**, que nos brinda la oportunidad de fomentar la creatividad, reflexionar y desarrollar lo que tenemos dentro. La profesora apunta que durante esta época que estamos viviendo vamos a pasar por varias fases, por lo que, dentro de unos días, cuando pasemos este **«estado de shock inicial»** es posible que experimentemos tristeza, así como vacío: un sentimiento de soledad, de agobio, no es sí por estar atrapados, si no por saber que tenemos la imposibilidad y la libertad de salir.

«No hay recetas mágicas»

Rafael San Román, psicólogo de la plataforma «ifeel» insta a las personas que ahora mismo se encuentran en aislamiento a que relativicen lo máximo posible la situación. «Sé que suena como un consejo barato, pero **no hay**

recetas mágicas, lo único que podemos hacer es aguantar», apunta el profesional, que explica que la ansiedad y las consecuencias del confinamiento irán apareciendo poco a poco y tenemos que intentar hacerlas frente. «Debemos ser ecuanímenes y entender las consecuencias reales de lo que está pasando, para después regular nuestro malestar en función de estas», recomienda.

Miguel Ángel Rizaldos destaca la importancia de expresar a los demás lo que estamos sintiendo en estos momentos, de tal manera que si experimentamos miedo, tristeza o incertidumbre lo contemos. «**Lo último que debemos hacer es reprimir nuestros sentimientos**, porque entonces estamos invalidando algo que sentimos, y sacarlo fuera hace que los demás nos ayuden, comprendan y consuelen; es fundamental», comenta.

Carolina Marín Martín explica que, aunque a priori no hay personas con más riesgo a sufrir psicológicamente en estas situaciones, si hay **personalidades que tienen más factores de riesgo**, como puede ser las personas con rasgos obsesivos, que no se adaptan bien a los cambios, que tienen un nivel de exigencia muy alto y quieren rendir igual en el trabajo que si fueran a la oficina o, por ejemplo, personas que utilizan el entorno laboral, una amplia red de amistades o las visitas al gimnasio para evitar pasar tiempo en casa.

Consejos prácticos para el aislamiento

A nivel práctico, los expertos nos dan consejos para poder sobrellevar la situación de la manera más saludable:

- Es importante crear una rutina. Explica la profesora que antes del cambio conductual necesitamos uno cognitivo, de actitud, y esto se consigue

pensando en **una rutina que seguir durante estos días**. «A algunos les llevará unos minutos, a otros unas horas y a otros días, pero lo importante es establecer una rutina y cumplirla», explica.

- Miguel Ángel Rizaldos recomienda aprovechar esta época para **hacer cosas para las que nunca encontramos tiempo**: leer, escribir, aprender inglés, practicar, con la guitarra, pintas, ver películas... La lista es infinita.

- En caso de pasar estos días de aislamiento en soledad, los profesionales recomiendan **mantenerse en contacto con amigos** y seres queridos. «No solo mensajes y por teléfono, también que se hagan videollamadas, necesitamos ver caras hablando», recomienda Rafael San Román.

- Carolina Marín Martín recomienda, en caso de estar con la familia o con la pareja pasando estos días, buscar «rincones de la casa, momentos y **situaciones en las que podamos aislarnos**», para así tener un momento para respirar, establecer nuestro espacio y encontrar un ocio personal.

- Los tres expertos recomiendan también hacer ejercicio dentro de las posibilidades de nuestra casa, un hábito repleto de beneficios, especialmente en circunstancias como estas.

- Por último, los tres alaban los beneficios de iniciativas como los aplausos en los balcones e instan a saludar a los vecinos a través de las ventanas y balcones, para «sentirnos más unidos».

Rafael San Román concluye con un mensaje de esperanza: «Si todos lo hacemos bien, si nos **sentimos partícipes**, ya que somos todos sujetos activos que colaboramos en frenar la propagación si nos mantenemos en casa, todo acabará antes, todos ayudaremos al buen desarrollo de esta crisis»