

ANSIEDAD EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

¿Cómo manejar la cuarentena?



Conferencias y Capacitaciones

LA CUARENTENA



El COVID-19, que en marzo 2020 fue declarado como pandemia por la OMS (Organización Mundial de la Salud), ha llevado a las autoridades gubernamentales a imponer una etapa de cuarentena.

En términos médicos esto significa el aislamiento de personas por consecuencia de una enfermedad (en este caso el COVID-19), durante un período de tiempo no específico para evitar o limitar el riesgo de que se extienda la mencionada dolencia.

Es de vital importancia que como ciudadanos seamos responsables y evitemos, en la medida de nuestras posibilidades, romper esta cuarentena. Así reduciremos las probabilidades de ser contagiados y de contagiar a nuestra familia.

Sin embargo, el aislamiento puede ser un gran estresor para muchos de nosotros, y puede llevarnos a sufrir problemas relacionados con la ansiedad.

EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

El miedo y la ansiedad son temas muy comunes. Todos los hemos experimentado más de una vez, generados por distintas situaciones personales, laborales o de salud que pueden desencadenarlos.



Sin embargo, en esta época de incertidumbres podemos encontrarnos con más dificultades para manejar nuestras emociones, y esto puede afectar nuestra salud física y mental.

El miedo:

Es una emoción básica. Nos permite protegernos de situaciones que pueden llegar a ser una amenaza a nuestra seguridad o integridad física o mental.

La ansiedad:

La podríamos ver como un trastorno del miedo. Es un miedo intenso, excesivo y continuo ante situaciones cotidianas que en muchas ocasiones no representan ningún peligro real para nosotros.

La situación actual, causada por la pandemia, es un peligro real, por lo que puede ocasionar ansiedad en personas de todas las edades, pues nos trae incertidumbre ante la situación al no saber lo que va a ocurrir, cuánto tiempo va a durar, o si vamos a vernos contagiados o no.

CONSEJOS

Aquí dejamos algunos consejos para aliviar la ansiedad durante esta crisis:

- **Mantenerse conectado con su red de contactos.**

Comunicarnos con nuestra familia y amigos por medio de videollamadas nos puede hacer sentir más cerca de ellos, y nos producirá una sensación de bienestar.



- **Mantener las rutinas diarias.**

En la medida de lo posible, intentemos tener una rutina diaria para sentirnos activos y realizar todas las actividades que necesitamos.

Hacer esto nos brindará una sensación de seguridad, además de que no sentiremos tan largos los días.



- **Prestar atención a las emociones.**

Hablar acerca de cómo nos sentimos con alguien de confianza nos puede ayudar a aliviar la ansiedad que podemos estar sintiendo.

Ojo: Procurar que este no sea nuestro único tema de conversación, pues significa que no lo estamos manejando bien.



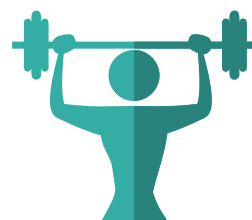
CONSEJOS

- **Ejercitarnos regularmente y alimentarse sanamente.**

El ejercicio físico puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo y aumentar nuestra sensación de bienestar.

No es necesario ir a un gimnasio, ni siquiera salir de casa.

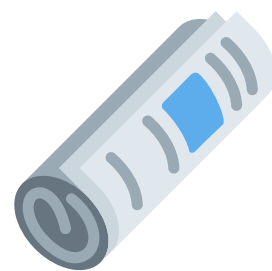
Hacer limpieza, bailar durante media hora, la idea es movernos cada día para lograr equilibrar nuestra mente y cuerpo.



- **Evitar la sobreexposición a las noticias.**

Este consejo no se refiere a estar desactualizado con lo que está sucediendo en nuestro país. Se trata más bien de no pasar todo el día viendo noticias que hablan sobre el tema.

Esto solo aumentará la ansiedad, y tomemos en cuenta que no toda la información que recibimos es certera.



Visitemos únicamente fuentes fidedignas que brinden información basada en evidencia.

- **Buscar actividades que promuevan el disfrute.**

Aprovechemos este tiempo para realizar actividades que siempre deseamos hacer, pero que, por falta de tiempo, no podíamos.

Aprender a pintar en acuarela, reorganizar el clóset, aprender a bailar salsa, practicar yoga, etc. Hoy en día hay tantas opciones en línea, incluso gratuitas, que podemos aprovechar.



IMPORTANTE



Si sientes que tu ansiedad se está saliendo de control y está afectando tu salud física y mental, contacta a un psicólogo de confianza.

Si no tienes uno, o no cuentas con los recursos, el Colegio de Psicólogos de Guatemala ha habilitado un chat de apoyo emocional, especialmente creado para aliviar las emociones durante esta cuarentena. Dejo el link a continuación:

<https://www.colegiodepsicologos.org.gt/apoyo-emocional-en-emergencias/>

BIBLIOGRAFÍA

1. **Psychology tools. (2020).**
Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global.
2. **World Health Organization. (2020).**
Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak.
Recuperado de:<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>