

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO DURANTE EL ESTADO DE ALERTA

La situación actual por la que estamos pasando desde que se declaró el estado de alarma, es algo a lo que la inmensa mayoría de nosotros, no nos habíamos enfrentado nunca. Dicha situación, tiene un montón de implicaciones a nivel psicológico, por lo que este escrito tiene el objetivo de ser una guía para afrontar las mismas del mejor modo posible.

Dar consejos en el aspecto psicológico a nivel general, siempre es muy complejo y en este caso lo es aún más. Cada uno de nosotros está pasando esta situación de un modo diferente y probablemente único respecto a los demás. Por ello, no es mi objetivo dar una lista de consejos para seguir al pie de la letra, sino enumerar una serie de recomendaciones o pautas y a partir de ellas, que cada uno las pueda adaptar a su situación personal y familiar, en su día a día, que como es lógico, para algunos serán de utilidad y para otros no tendrán ninguna. Está claro que los contextos son muy diferentes, gente que vive sola, gente que vive en pareja, parejas con hijos, familias monoparentales, gente que tiene que cuidar de otras personas, personas mayores dependientes... Y a todas ellas se le suma el estar padeciendo la enfermedad, tener familiares que están enfermos o ingresados, haberse quedado sin trabajo, estar pasando un duelo por la muerte de un familiar...

El estado en el que estamos, a nivel psicológico, supone una serie de emociones, sentimientos y estados muy diversos como miedo, incertidumbre, expectación, ira, tristeza, irritabilidad, ansiedad, apatía, aburrimiento, dolor, indefensión, falta de concentración, desesperación, esperanza, relajación, euforia, pertenencia grupal... que dependen de muchos factores, tanto internos como externos y controlables e incontrolables.

Lo esencial es no negar las emociones, tanto de un signo como de otro, ya que todas tienen su función. A lo largo de todas estas semanas e incluso de cada día, podemos experimentar varias de ellas y eso no significa que sea algo negativo para nosotros, al contrario, lo normal es que pueda haber esos cambios, ya que la situación, por desgracia, da pie a ello. Por ejemplo, se tiende a no aceptar las emociones negativas, como estar triste o apático en un momento dado, por la creencia errónea que hay que estar todo el tiempo

pensando en positivo y cosas alegres. Y esas emociones, son muy normales en esta situación ¿Cómo no estarlo si tenemos a un familiar grave o que ha fallecido? ¿O si no sabemos qué futuro laboral vamos a tener cuando termine el estado de alarma? Por eso, lo verdaderamente adaptativo, es reconocer y aceptar que podemos estar tristes, con miedo o enfadados en un momento dado, siempre y cuando no sea un estado continuo, y sepamos manejar esas emociones.

Estas recomendaciones generales, son eso, generales, pero siempre se puede sacar algo de todas ellas, algo que podamos aplicarnos o aplicar a otros, adaptándolas a nuestras circunstancias personales y familiares.

Recomendaciones generales

- **Mantener las conductas de prevención.** Es muy importante no relajarse con el paso de los días y de las semanas por el hecho de que no nos haya afectado la enfermedad a nosotros. Sin la realización de la prueba es complicado saber si tenemos el virus aunque estemos asintomáticos. Por eso es fundamental seguir llevando a cabo las diferentes conductas de prevención recomendadas, principalmente el quedarse en casa, lavarse las manos continuamente, salir a la calle lo estrictamente imprescindible, mantener la distancia con otras personas, llamar a los teléfonos de atención en caso de empezar a tener síntomas, etc.
- **Plantear una rutina y horario diarios.** Intenta despertarte y acostarte siempre a la misma hora, aunque estés más o menos cansado. Hacer las tareas y actividades diarias en el mismo momento del día (sea limpiar, hacer ejercicio, comer, higiene, etc.). Si vas a hacer algo que se salga de esa rutina, plantear el día anterior cuándo hacerlo. Ten rutinas diferentes si es fin de semana o festivo, para que todos los días no parezcan el mismo. Con niños y trabajando o teletrabajando, esto no es tan sencillo, pero aún en esos casos, es aconsejable intentar realizar al máximo la rutina planificada.
- **Aceptar tus emociones y pensamientos.** Como ya he escrito anteriormente, no hay que sentirse culpable por tener pensamientos o emociones negativas en un momento dado o al contrario, por tenerlos positivos, cuando hay tanta gente sufriendo y pasándolo mal. Estamos en una situación muy compleja y es lógico que haya momentos muy difíciles. Precisamente, el hecho de darnos cuenta de

esos pensamientos y emociones y aceptarlos, es el mejor modo de poder afrontarlos y controlarlos. Con todo lo que nos ocurre a lo largo del día, las noticias que escuchamos, las informaciones vía familiares o amigos, los momentos de estrés, de miedo, de abatimiento, de alegría, etc. es lógico que pasemos de un estado, de una emoción y de pensamientos a otros con frecuencia. La variabilidad emocional no es mala, porque indica muchas veces que estamos alerta ante lo que está ocurriendo.

Del mismo modo, es aconsejable el poder expresar lo que estamos sintiendo en todo momento, ya que es un modo muy eficaz de ser conscientes de lo que nos está ocurriendo y al mismo tiempo, poder recibir ayuda si la necesitamos.

- **Realizar ejercicios de relajación y respiración.** Principalmente en situaciones de ansiedad o nerviosismo. Estas técnicas son muy sencillas de llevar a cabo y son muy útiles en estas situaciones. Igualmente puede ser muy beneficioso algo tan sencillo como sentarse o tumbarse cómodamente y en total silencio, escuchar los sonidos que nos rodean durante unos minutos.
- **Controlar tu autocuidado.** A veces es muy cómodo no hacerlo igual que cuando no estábamos confinados, y se piensa que da lo mismo, ya que nadie nos va a ver, no vamos a interactuar con otros, etc. Y al contrario, hacerlo da siempre sensación de no despegarse de nuestro modo de vida habitual. El autocuidado incluye el aseo personal, la alimentación, el ejercicio, el sueño (hablaremos de ambos en otro apartado) y otros hábitos personales. Es aconsejable, por ejemplo, llevar una alimentación lo más parecida a la que tenemos habitualmente así como mantener las mismas pautas de aseo personal diariamente. Igualmente es buena idea no estar siempre en pijama, aunque nos pongamos ropa cómoda, ya que hacerlo así es un modo de diferenciar los momentos del día y en casos de problemas de sueño, puede ser hasta perjudicial.
- **Realizar algún tipo de actividad física.** Da igual que practiques deporte habitualmente o no. No me refiero a hacer un entrenamiento intenso o de larga duración como los deportistas habituales, sino alguna actividad que se pueda realizar en casa con facilidad (Siempre que las circunstancias tanto personales, físicas y de espacio lo permitan). En nuestra vida diaria, siempre hacemos algún tipo de

actividad aunque sea al realizar nuestro trabajo, dando un paseo, yendo a comprar, al subir las escaleras de casa, etc. Cosas en su mayoría que no se pueden hacer ahora, por lo que siempre se pueden hacer en casa estiramientos, tablas de gimnasia, ejercicios de fortalecimiento, etc. Todo adecuado a nuestras características y situación y a ser posible que vengan aconsejados por algún profesional de la actividad física y del deporte, todo ello fácil de encontrar a través de internet o con app específicas.

- Si tienes **Problemas de sueño**, intenta realizar una misma rutina antes de irte a dormir (ponerse el pijama, lavarse los dientes, etc.) Hazlo siempre a la misma hora si es posible. Intenta no dormir siestas a lo largo del día. Usa la cama solamente para dormir durante la noche y no para hacer otras actividades a lo largo del día como ver la tv, leer, internet, etc. Si te cuesta conciliar el sueño, intenta leer, escuchar música tranquila (A ser posible que no haya voz), hacer respiraciones... Pero si esto ocurre, no uses el teléfono móvil para ver las redes sociales, mandar un mensaje, etc. ya que esto nos activará e igualmente no realices estas actividades cuando estés ya en la cama antes de dormirte. Si tienes pensamientos recurrentes o intrusivos, en lugar de pensar en otra cosa (ya que hará que lo pensemos aún más), céntrate en esos pensamientos, acéptalos como algo que es lógico dada la situación y posponlos hasta el día siguiente, para poder analizarlos con más calma.
- **Tener una red de apoyo social.** Es importante poder contar con una serie de personas en las que apoyarse en los momentos más complicados y a las que poder pedir ayuda si es necesario. Lo habitual es que esa red esté compuesta por nuestra pareja e/o hijos, familiares, amigos, vecinos, etc. Gente con la que podemos tener una conversación, expresarles lo que nos está sucediendo, pedirles ayuda si la necesitamos e igualmente, nosotros hacer lo mismo por ellos, escucharles, aconsejarles y ayudarles si nos lo solicitan.
- **Usar las redes sociales e internet con cuidado y evitar la sobreinformación.** El hecho de tener más tiempo libre, el fácil acceso a las mismas y que estén muy extendidas hoy en día, hace que se pase mucho tiempo en las diferentes redes sociales e internet, lo que puede ser perjudicial si no somos capaces de controlar su uso y

el tiempo que dedicamos a ellas. Si estamos todo el día pendientes de las publicaciones que hacen los demás, las fotos o vídeos que nos mandan, las informaciones y noticias de los diferentes medios, etc. llega un momento que nos absorbe demasiado y nos desligamos del resto de cosas que tenemos/queremos hacer. Hay que intentar limitar su uso a determinados momentos a lo largo del día y de no estar obsesionados con lo que allí podamos ver o leer o esperando a que suenen las notificaciones. Del mismo modo, tenemos que ser cautos y saber diferenciar lo que estemos leyendo o viendo y tomarlo todo con perspectiva. Sobre todo en esta situación, con la gran cantidad de información que recibimos durante todo el día, muchas veces falsa, pero que nos hace sentir gran variedad de emociones y que nos puede afectar si continuamente estamos expuestos a estas situaciones. E igualmente, no creernos todo lo que vemos a través de las redes sociales, publicaciones donde la gente cuenta lo maravillosa que es su vida en el confinamiento, todo es positivo y hacen mil cosas productivas a lo largo del día.

- **Dedicarnos un momento a lo largo del día.** También es recomendable, tener un tiempo a lo largo del día para poder dedicarnos a nosotros mismos. Es algo que podemos establecer en nuestra rutina habitual, y que usaremos para hacer alguna actividad que sea placentera para nosotros, que en cierto modo sea un premio por lo hecho a lo largo del día, que sirva para desconectar de todo lo que está ocurriendo y que no tengamos tiempo para hacerla en nuestra vida diaria. Las actividades que se pueden realizar, pues nadie mejor que uno mismo para saber qué es lo que más nos gusta o necesitamos en ese momento, por lo que hay que aprovechar para hacer cosas que no podemos en todo el día. Y a ser posible, establecer estos momentos de acuerdo al resto de personas con las que vivamos, para que ellos también los puedan tener.
- **Si somos padres y madres.** Muchas de estas recomendaciones son también válidas para los que tienen hijos, siendo por tanto muy recomendable establecerles una rutina diaria en la que incluir la hora de despertarse, de hacer el trabajo escolar, de juego, de descanso, de comida, de ver la tv o internet, de aseo personal, de irse a dormir, etc. Todo ello no implica por supuesto rigidez extrema que haya que cumplir sí o sí, ya que siempre hay que tener flexibilidad para adaptarse a lo que ocurre cada día. Igualmente es importante tener en

cuenta que no pasa nada porque los niños se aburran, sobre todo hoy en día que están sometidos a una gran cantidad de estímulos externos y los padres no quieren que estén sin hacer nada. El aburrirse en ciertas situaciones es algo muy natural, y además a veces sirve para que los niños desarrollen su imaginación, inventándose juegos, historias, etc.

Es importante también, hablar con claridad con ellos, dependiendo de su edad, para que puedan comprender qué está ocurriendo, por qué no pueden ir a la escuela, al parque o a la calle, etc. Es recomendable decir a los niños la verdad, adecuada a su edad por supuesto, que no contarles historias extrañas sobre lo que ocurre (Hay cuentos e historias adaptados para ellos). Y del mismo modo, dejarles hablar para que nos cuenten lo que están sintiendo o cómo ven ellos lo que ocurre, escucharles con atención y apoyarles. Siempre hay que tener en cuenta, que los niños en situaciones como esta, también pueden tener las emociones y sentimientos que un adulto, por lo que hay que tener paciencia en muchos momentos con ellos y reacciones del mejor modo posible.

- **Recurrir a la ayuda profesional si es necesario.** Los diferentes Colegios Profesionales de Psicología, han puesto a la disposición de todas las personas, unos números de teléfono a los que recurrir en caso de necesitar ayuda psicológica profesional. No es ser débil recurrir a un psicólogo, ni ahora ni en un futuro, y nadie mejor que los profesionales de la salud mental para poder ayudar. Podéis contactar con el Colegio de la Psicología en Castilla la Mancha, a través de sus teléfonos de atención y su correo electrónico.

Samuel Arroyo Cabello

Psicólogo