

# RECOMENDACIONES PARA RECONOCER Y GESTIONAR LA ANSIEDAD DURANTE EL CONFIRMAMIENTO Y TRAS EL FIN DEL MISMO

Desde el comienzo del estado de alarma, dada la excepcionalidad de la situación que nos ha tocado vivir, la mayoría de personas han pasado por diferentes estados psicológicos y emocionales, con diferente valencia para cada una de ellas, dependiendo del contexto y las circunstancias tanto personales como externas.

Desde hace pocos días, la situación inicial ha cambiado, pero no por ello, dejamos de tener esas emociones, sentimientos y estados psicológicos, aunque ahora puedan ser diferentes en muchos casos. La situación puede ser muy variable para cada persona en multitud de aspectos, personales-familiares (Estar padeciendo la enfermedad, haberla padecido, tener familiares o amigos enfermos o que han fallecido, encontrarse sólo en casa...) y laborales-económicos (Haber sido despedido, eres, ertes, estar en paro previamente, tener un negocio pequeño, autónomos, no tener ningún tipo de ingresos...) Dependiendo de cada uno, esos contextos pueden ser generadores de miedo, incertidumbre, angustia, ansiedad, indefensión, apatía, expectación, irritabilidad, etc.

El objetivo de este escrito, es precisamente, intentar explicar una de las respuestas psicológicas más habituales durante las últimas semanas, definir qué es, cómo se puede reconocer y dar una serie de pautas para controlarla lo mejor posible.

## ***¿Qué es la ansiedad?***

La ansiedad, ha estado muy presente y aún hoy lo sigue estando en mucha gente, pero *¿Qué es la ansiedad?*

La ansiedad es uno de esos términos psicológicos, de uso habitual en el lenguaje cotidiano, y como muchos de ellos, al final su uso es muy variable, a veces se confunde con otros (sobre todo con el estrés) y otras está muy alejado de lo que significa en la psicología.

La ansiedad es una respuesta que se produce cuando la persona percibe o interpreta algo como amenazante, pudiendo ocurrir ante una situación o un pensamiento, real o no, presente o futuro. Es un mecanismo por el que nos preocupamos anticipadamente ante una situación que tenemos que afrontar en el presente o en el futuro y consideramos amenazante para nuestra integridad física y/o mental, pudiendo provocar sensaciones de inseguridad o temor, entre otras. Por tanto, la mayoría de las veces, es una respuesta anticipatoria por algo que aún no ha sucedido y no sabemos si va a suceder.

A pesar de considerarse algo negativo, la ansiedad no siempre lo es, ya que habitualmente puede ser adaptativa porque nos moviliza para poder enfrentarnos adecuadamente a aquello que nos resulta amenazador o inquietante. La dificultad viene cuando la preocupación pasa a ser excesiva y continua a lo largo del tiempo y origina que el sistema de defensa, que puede ser adaptativo como decíamos anteriormente, se desborde y deje de funcionar correctamente, apareciendo una

respuesta no adaptativa, intensa y a veces desproporcionada que interfiere con el funcionamiento cotidiano.

### ***¿Cómo se manifiesta la ansiedad?***

Se manifiesta a tres niveles, fisiológico, conductual y cognitivo.

Fisiológico: Nivel de activación general y fisiológico elevado. Palpitaciones. Taquicardia. Temblores. Sensación de ahogo. Tensión muscular. Insomnio. Fatiga. Dolor de cabeza. Náuseas. Mareos. Debilidad muscular. Molestias estomacales...

Conductual: Inhibición. Evitación o escape de situaciones. Sobre activación motora. Impulsividad. Intranquilidad continua...

Cognitivos: Enfoque atencional reducido. Pensamientos disfuncionales. Auto-diálogo negativo. Miedo. Inseguridad y dudas. Nerviosismo. Percepción de falta de control. Irritabilidad. Agobio. Fatiga mental. Preocupación excesiva...

Como es obvio, no todas las personas tienen todos estos síntomas. Depende de muchas circunstancias el que se presenten unos u otro y el número e intensidad de los mismos.

### ***¿Qué puedo hacer?***

#### *Consideraciones iniciales*

Las pautas y recomendaciones que voy a dar a continuación, hay que tener muy claro que son para momentos en los que podemos padecer ansiedad, con todo lo que implica a diversos niveles que ya hemos explicado. Son para intentar superar lo mejor posible esa situación o situaciones que se puedan dar a lo largo de un día. Si la ansiedad es muy persistente no solo a lo largo de un día, sino de varios o semanas, no nos permite poder realizar una vida relativamente normal, nos perjudica en nuestras relaciones personales, familiares, laborales y otros aspectos, no nos deja dormir ni descansar, las manifestaciones de la ansiedad son cada vez más intensas y frecuentes, etc. quizás estamos hablando ya de un problema psicológico, que debe ser evaluado y tratado por un profesional de la psicología y para el que estas breves recomendaciones no serían las adecuadas. Si es tu caso, puedes inicialmente llamar a los teléfonos habilitados por los Colegios Profesionales de la Psicología de cada comunidad e iniciar una evaluación psicológica y una intervención si es necesario. No penséis nunca que por pedir ayuda a un profesional de la psicología, se es débil o es algo vergonzoso, o que eso es para los “locos” como escuchamos habitualmente. El psicólogo es el profesional competente para intervenir en los problemas de salud mental y siempre será mejor poder ser tratado adecuadamente para resolver los problemas, que dejarlo estar y sufrir las consecuencias derivadas de los mismos.

## *Técnicas de control fisiológico.*

Principalmente dos de ellas, las técnicas de relajación y las técnicas de control de la respiración. Por sencillez, la más fácil de llevar a cabo sin un entrenamiento específico previo, son las técnicas de respiración. Las técnicas de control de la respiración se basan en el mecanismo por el cual realizar la respiración del modo adecuado es relajante ya que se incrementa el nivel de oxígeno en sangre y puede reducir la ansiedad. En este caso, vamos a explicar la técnica de la respiración profunda.

Antes de comenzar su realización, es aconsejable hacerlo tumbado o sentado en una silla con las piernas en ángulo de 90 grados. Ambiente tranquilo sin ruidos y demasiada luz. Ojos cerrados siempre. Y mucho cuidado al acabar el ejercicio, abrir los ojos y levantarnos, que se debe hacer muy lentamente. La duración del mismo, lo ideal es sobre 10-15 minutos.

Se lleva a cabo realizando respiraciones profundas. Cogemos aire muy lentamente (Sin que suene al hacerlo), intentamos al mismo tiempo “inflar” nuestro abdomen para realizar una respiración diafragmática y se expandan los pulmones (Si no se puede, se realiza una respiración habitual). Cuando hayamos cogido todo el aire posible sin forzar, lo retenemos durante dos o tres segundos, y lo espiramos de nuevo muy lentamente (Sin que suene) hasta agotarlo por completo, sin forzar de nuevo. Un modo de hacerlo para ayudarnos, es imaginar al tiempo que inspiramos una molécula de aire, que entra por nuestra nariz y va hasta los pulmones, allí está esos segundos que indicábamos antes, y luego vuelve a hacer el recorrido contrario hasta salir.

Técnicas de relajación hay muchas y muy variadas, con efectividad probada en estos casos, pero llevarla a cabo no es tan sencillo sin una guía previa en la mayoría de ellas. Aquellas personas que alguna las hayan realizado, encontrarán mucha utilidad en las mismas. Por eso, vamos solamente a explicar una técnica de relajación, muy breve, que puede ser efectiva y muy sencilla de realizar. Es la técnica de relajación instantánea, muy usada en el deporte.

Antes de comenzar a realizarla, las condiciones serían las mismas que al hacer los ejercicios de respiración. Al comenzar, nos concentramos en buscar el punto de mayor tensión de todo nuestro cuerpo, y una vez lo localizamos, focalizamos en él nuestra atención durante unos segundos. Posteriormente, intentamos imaginar cómo la tensión de este punto localizado, va desapareciendo poco a poco, hasta que se elimina por completo. Se puede combinar con ejercicio de respiración, antes y después.

## *Técnicas para controlar los pensamientos y emociones.*

- En primer lugar, va a ser muy importante aceptar que podemos estar en ese estado de ansiedad, tener esos pensamientos o sentir esas emociones. Negarlas no va a ser nunca favorable para nosotros. Están ahí, han aparecido, nos producen malestar, preocupación, angustia o nerviosismo y no va a servirnos de nada hacer como si no estuvieran o no darles importancia. No dejan de ser la mayoría de veces, reflejo de nuestra situación y lo que implica a todos los

niveles, sean más o menos adaptativas. ¿Cómo no estar preocupado por las diversas situaciones por las que podemos haber pasado o pasar en un futuro?

- Para evitar los pensamientos negativos, podemos utilizar la técnica de la parada de pensamiento y auto-instrucciones. Cuando nos demos cuenta que esos pensamientos nos están provocando mucha angustia, miedo, nervios o preocupación excesiva, tenemos que intentar parar inicialmente los mismos, con una palabra que hayamos elegido nosotros, como “Para” o “Stop” y luego darnos las auto-instrucciones adecuadas, siempre sin culparnos “Es lógico que puedas pensar así por tu situación, pero no vas a resolver nada por darle muchas vueltas, poco a poco se irá aclarando la situación”.
- Modificar los pensamientos negativos en positivos. Esto hay que hacerlo con cuidado y no pensar que por hacerlo de este modo se van a resolver las cosas mágicamente. Hay que ser realistas y simplemente lo que buscamos es que nuestra atención no se focalice en ese pensamiento negativo ininterrumpidamente. Si por ejemplo estamos preocupados por nuestra vida laboral futura, no es adaptativo pensar “Todo se va a resolver sin problemas” “Voy a encontrar un trabajo mejor”, etc. porque con el paso del tiempo, puede que eso no ocurra y hayamos creado una falsa ilusión que será peor. Es mucho más útil por ejemplo pensar “Es normal que esté fastidiado, pero desde ya voy a ponerme a buscar trabajo con la esperanza de encontrar algo mejor”. Siempre algo más realista y concreto.
- Reenfoco atencional. Cuando estemos teniendo esos pensamientos intrusivos y negativos, puede ser una buena estrategia cambiar el foco de la atención, de esos pensamientos, a algo externo a nosotros, a hacer algo que nos tenga ocupados atencionalmente hablando y a ser posible, que incluso podamos haber establecido previamente. Por ejemplo, estoy teniendo un momento de mucha angustia por los pensamientos que tengo y en ese momento, cambio el foco de mi atención y paso a hacer otra cosa que tenía establecida que iba a hacer ese día como regar las plantas, leer un libro, ver una película, limpiar la casa, comprar el pan, etc.

#### *Otras estrategias.*

- Intenta realizar algún tipo de ejercicio físico a lo largo del día.
- Duerme las horas necesarias para tener un buen descanso. En caso de tener dificultades para el sueño o insomnio, hay diferentes pautas a seguir, que se pueden consultar algunas de ellas en el primer escrito que se hizo con recomendaciones para el confinamiento o acudir a un especialista en caso de ser un caso severo de insomnio.
- Establece una rutina a lo largo del día con las diferentes tareas y actividades a realizar, para mantenerte ocupado la mayor parte del tiempo, incluyendo las de ocio.
- Intenta tener buenas relaciones sociales y alguien con quien poder expresarte con confianza y contarle tus problemas y dificultades sin ser juzgado.

- Evita el consumo de alcohol o sustancias estupefacientes como modo de enmascarar o evitar la ansiedad.
- Mantenerse al día en cuanto a las informaciones sobre la situación, sin obsesionarse, relativizando todo lo que leamos o escuchemos, buscando siempre fuentes fiables y sin dejarse llevar por el alarmismo.

Samuel Arroyo Cabello

Psicólogo