

Ocho consejos para evitar el malestar psicológico durante la cuarentena por el coronavirus

El hashtag **#YoMeQuedoEnCasa** ha dado la vuelta al mundo. Las cadenas de televisión lo colocan a diario en el extremo izquierdo de la pantalla. Las redes sociales, en especial Twitter e Instagram, también se llenan de mensajes durante la crisis del coronavirus, que mantiene confinado a todo un país. El objetivo, concienciar a la población de que quedarse en casa ayuda a evitar que el Covid-19 se propague aún más. Esta situación de confinamiento, tal y como apunta la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC) de Valladolid, implica un cambio sustancial en la vida y costumbres de toda la población.

«¿Qué hacer entonces para minimizar los efectos emocionales de este confinamiento?»,

Para **María de los Ángeles Santos Pérez, doctora en Psicología y coordinadora del Grado en Psicología de la UEMC**, «es el momento de activar la inteligencia emocional». Las personas cuando están sometidas a condiciones estresantes, y una de ellas es el confinamiento, **«activan emociones en lugar de hacer un análisis lógico de la situación»**. Las emociones que van a aflorar suelen ser miedo, aburrimiento, agobio, desesperación o ira. «Son adaptativas en su justa medida para el desempeño normal de nuestra vida», asegura la psicóloga. La mejor manera de sacar partido a la inteligencia emocional no implica estar siempre feliz, «cuestión que por otro lado sería imposible», sino **mantener el equilibrio, «que significa**

lograr armonía entre nuestro mundo externo y nuestro mundo interno».

En base a estas circunstancias y para paliar el malestar psicológico, los **Colegios Profesionales de Psicología de España** han publicado recientemente una serie de recomendaciones para evitar el malestar psicológico:

1. Afrontamiento positivo

- El optimismo y la esperanza son actitudes curativas para afrontar los retos diarios.
- Atender a informaciones que generen emociones positivas: bajo índice de mortalidad, número de curaciones, sintomatología débil en la mayoría de los casos...
- Repasar qué habilidades sirvieron en el pasado para superar otras situaciones adversas y ponerlas en práctica.
- Potenciar la tranquilidad para recuperar el control ante la situación trastornada, y que no sean los instintos y la emoción del miedo quienes dirijan nuestro comportamiento.
- Gestionar los pensamientos obsesivos, intentar no retenerlos. Está demostrado que cuando se intenta no pensar en algo, se vuelve más intenso ya que el cerebro se centra en recordar lo que no debe pensar. Realiza una actividad que te apasione, haz ejercicio físico o ejercita tu mente con técnicas de relajación y meditación.
- Fomentar situaciones hilarantes y experiencias de humor. Cierta grado de humor ayuda a que el miedo se mantenga a raya y a tener una visión más distendida de la situación.

2. Reconocer sentimientos de angustia y miedo

Es importante saber reconocer los sentimientos de angustia y miedo que provoca la situación. Hay que trabajar para que no nos resulten invalidantes, es normal sentirse confundido.

3. Poner nombre a nuestras emociones

Identificar qué emociones están presentes en estos días (nerviosismo, tensión o agitación, temor, miedo, pánico...) y en qué nivel o intensidad se manifiestan para revertirlas.

4. Adaptar los hábitos

Es importante seguir manteniendo las rutinas y hábitos en la medida de lo posible:

- Mantener los horarios de sueño.
- Cuidar la alimentación.
- Realizar ejercicio.
- Hacer un listado de tareas a realizar en casa, con ello tendrás la mente ocupada, y llevarás a cabo aquellas cosas pendientes que siempre quisiste hacer.
- A ratos no hacer nada también puede ser gratificante (sin pasarse).

5. Relaciones sociales

La continuidad de las relaciones sociales facilita el tiempo que hay que estar reclusos. Está recomendado mantener el contacto con las personas del entorno social y familiar a través del teléfono y las redes sociales.

6. Frenar el miedo

Poner freno al contagio del miedo. El miedo se contagia a través de la comunicación y la información que recibimos. Combate la alerta con el conocimiento:

- Estar bien informado. Es suficiente con la información recogida de las fuentes oficiales, hay que evitar tanto la sobreinformación como el alarmismo o sensacionalismo que se trasmite en algunos medios, ya que genera un aumento de la sensación de riesgo.
- No olvidar informar a los menores y adultos mayores, necesitan saber y comprender qué está sucediendo.
- Contrastar la información que compartes: **evita difundir rumores o datos sin verificar.**
- Confiar en los sanitarios y estar atento a los posibles síntomas. Actuar de forma responsable en caso de sospecha de tener la infección.

7. No a los tóxicos

Evitar el consumo de tóxicos para lidiar con los pensamientos catastrofistas y el estado de pánico (alcohol, drogas, etc..).

8. Compartir los sentimientos

Si es preciso cuenta cómo te sientes a las personas de tu confianza. Si la angustia persiste, consulta con un profesional de la Psicología.