

Cómo sobrellevar el confinamiento

<p>• Manejo de la información: Es importante informarnos pero no atiborrarnos leyendo estadísticas o analizando modelos matemáticos predictivos. Esto puede ser muy angustiante, nos puede saturar. Hay que elegir un medio informativo en el que confiemos y dedicar un par de veces al día a informarnos. Y leer sobre otros temas para equilibrar la sobrecarga.</p> <p>• Higiene personal: Aunque estemos en casa y se nos vea poco, es necesario ducharse, cambiarse, maquillarse y peinarse, si es lo que hemos hecho habitualmente. Es importante verse aseado y cuidar nuestra presencia.</p> <p>• Hacer deporte: Es necesario hacer estiramientos musculares y seguir una tabla de ejercicios físicos. Incluso en la red, pertenecer a un grupo de personas que se ha apuntado al mismo entrenamiento puede ser muy motivante.</p> <p>• Seguir una dieta óptima: Se debe cuidar la alimentación. Darse un tiempo para cocinar y comer de forma saludable. Procura sentarte a disfrutar. Puedes comer con personas queridas por videollamada.</p> <p>• Higiene del sueño: Es fundamental fijar horas para levantarte y para irte a la cama. Si estás notando dificultades para dormir, disminuye el uso de bebidas excitantes y tabaco, así como el consumo de información, especialmente a partir de la tarde. En cambio, dedícate a actividades que sean útiles para relajarte.</p> <p>• Mantenerse activo en nuestros objetivos: La ruptura con nuestras actividades cotidianas es otra fuente de estrés, ansiedad, desconcierto y desorganización. Poner en marcha la creatividad y pararse a pensar en nuevos modos de hacer nuestro día a día puede ser fructífero. Ahora toca alimentar nuestros propósitos porque siguen estando allí, tendremos que buscar nuevas formas de continuar con ellos.</p> <p>• Conexión social: Es preciso mantenerse conectados emocionalmente y cuidar nuestras relaciones. Aquí resultan básicas las tecnologías como las videollamadas. Es un modo importante de autocuidado.</p> <p>• Gestión de nuestras emociones: En este periodo es normal que las personas estén agobiadas, ansiosas, irritables, desconcertadas, confusas, tristes o preocupadas. No hay nada malo en esto, lo anormal sería que a lo largo del día no nos visitaran pensamientos dolorosos o temores sobre lo que está ocurriendo.</p>
--

Pero ojo, hay que respetar los espacios del resto de compañeros de cuarentena. En China, una de las consecuencias de este periodo ha sido el repunte de demandas de divorcio, algo que podría también pasar en España. "Estoy convencida de que, cuando esto termine, habrá muchas más rupturas y personas que se independizarán de la casa familiar", dijo por su parte Beatriz Madrid.

Qué podemos aprender

Este momento difícil puede ser una oportunidad para aprender a ser psicológicamente más flexibles. "Puede llevarnos a ser más conscientes de nuestra fragilidad, de la falta de control que tenemos sobre muchas facetas de nuestro entorno, a ser conscientes de qué es lo verdaderamente importante", afirmó Páez Blarrina.

"Si durante este tiempo no nos dejamos llevar por la ansiedad y el temor, nos mantenemos activos y nos replanteamos lo que es verdaderamente valioso, saldremos psicológicamente reforzados", insisten los expertos.

"Experimentar qué pasa si paramos, cambiar nuestras agendas y dedicarnos a cuidarnos quizá nos ayude a organizarnos de otro modo, a dedicarnos a cosas que teníamos pendientes y nos hacen bien. Incluso tal vez nos ayude a estar más conectados con lo que verdaderamente necesitamos", dijo. Por su parte, Beatriz Madrid sostiene la importancia de aprender a partir de ahora a tener un espacio propio en el que pararnos a pensar. "Es fundamental, no podemos vivir corriendo de un lado para otro permanentemente, pensando en que tenemos sólo un mes de vacaciones". Los expertos insisten: si durante este tiempo no nos dejamos llevar por la ansiedad y el temor, nos mantenemos activos y nos replanteamos lo que es verdaderamente valioso, saldremos psicológicamente reforzados.

de la necesidad de compañía del ser humano.

"Hay que mantener el contacto a través de videollamadas porque es fundamental ver la cara de la gente, así como tener espacios en los que reír y hablar de otras cosas", indica Beatriz Madrid, psicóloga sanitaria y terapeuta de familia en Madrid y miembro de Doctoralia.

La experta apunta también la importancia de generar rutinas, como cocinar, inventar juegos, aprender a hacer punto, pero no estrictas: "No se trata de frustrarse porque no se cumplen. Hablo de rutinas como levantarse, ducharse, vestirse. Cada uno a su forma, pero sin estar en pijama todo el día. Y respetando en la medida de lo posible los antiguos horarios".

Para Marisa Páez Blarrina, participar en iniciativas solidarias, conectar a diario con los vecinos desde las ventanas, apoyar a los enfermos con cartas de ánimo o salir a hacer el aplauso diario a nuestros sanitarios y demás trabajadores en activo son movimientos que responden a nuestra necesidad de pertenecer y compartir, "y pueden ayudarnos a cultivar el contacto social y el bienestar emocional".



Acompañamos en su dolor a nuestro buen amigo Pepe Victorín, ante la triste pérdida de su hijo,

Christian Victorín Reyes

Hacemos oración para que el Señor mande el consuelo a sus corazones en este momento de dolor.

*Descanse en paz
Christian Victorín Reyes.*

*Juan Manuel Mancilla
y familia.*

Abril de 2020.