

Reconocer las emociones para reducir la ansiedad: el primer paso

Es clave mantener una posición equilibrada. No caer en la paranoia y tampoco en la negación, son algunos de los consejos de dos expertas de la Escuela de Psicología UC.



Miedo, ansiedad, angustia, tristeza, incluso rabia son algunas de las emociones que muchas personas sienten ante la crisis mundial generada por covid-19. ¿Cómo manejarlas? Candice Fischer y Paula Errázuriz, psicólogas, profesoras de la Escuela de Psicología de la UC y creadoras de PsiConecta, plataforma que aborda el tema de la salud mental en tiempos de crisis, entregan sus recomendaciones.

“Para comenzar”, dice Fischer, “es importante entender que estos son síntomas normales en este contexto de crisis”. Hay incertidumbre sobre la futura salud propia y de otros, de cuánto va a durar la situación, de sus efectos en la economía, y en los suministros básicos. **“Tenemos que reconocer, aceptar y compartir las emociones que estoy sintiendo, expresarlas de alguna manera, conversando con personas de confianza, o por otras vías como la escritura, el dibujo, o la música”**, recomienda, a su vez, Paula Errázuriz.

Equilibrio

Dos reacciones extremas pueden surgir frente a la pandemia. Una es la paranoia, otra es la negación. La negación por un lado protege la salud mental porque la persona le baja el perfil a lo que está ocurriendo. Pero por otro lleva a exponerse a riesgos en forma irresponsable. Por eso la clave está en mantener una posición equilibrada. No alarmarse en forma excesiva, y tampoco evadirse en la negación, sino estar alerta de modo realista para cuidarse, y cuidar a otros.

Dos reacciones extremas pueden surgir frente a la pandemia. Una es la paranoia, otra es la negación.

Dosificar

Evitar la sobreexponerse a las pantallas es una conducta clave para la salud mental en estos tiempos. Hay dos razones para ello. Una es que resulta muy estresante, y agota emocionalmente recibir en forma constante informaciones que asustan o preocupan. Más aún cuando no poco de lo que circula hoy en las redes sociales, es falso.

A la vez, dedicar demasiado tiempo a ver noticias o revisar lo que llega al celular, no deja espacio para ser productivos o para realizar las actividades que nos relajan. También es importante escoger fuentes confiables para informarse, y en lugar de estar siempre conectados, establecer intervalos regulares para ver las noticias o revisar las pantallas.

Dedicar demasiado tiempo a ver noticias o revisar lo que llega al celular, no deja espacio para ser productivos o para realizar las actividades que nos relajan.

Establecer rutina si se trabaja en la casa

Para quienes están reclusos en sus casas, es importante establecer rutinas diarias. “Las rutinas nos dan cierta estructura y calman la ansiedad”, sostiene Errázuriz. Dentro de ellas hay que definir espacios para la productividad, de trabajo o estudio, y momentos para relajarse. Puede ser un desafío a la creatividad de las personas encontrar qué hacer para distraerse. “En internet hay muchos recursos. Sitios que antes eran pagados y que ahora los han liberado en forma gratuita”, acota Fischer.

Diversas investigaciones demuestran que la ansiedad y la angustia están relacionadas con una baja en las defensas, y en las circunstancias actuales es importante fortalecer el sistema inmunológico. “Por eso hay que encontrar maneras de relajarnos. Yo recomiendo, por ejemplo, la meditación. Hay aplicaciones sencillas y fáciles de obtener, algunas gratuitas, que enseñan a meditar”, dice Fischer.

Diversas investigaciones demuestran que la ansiedad y la angustia están relacionadas con una baja en las defensas, y en las circunstancias actuales es importante fortalecer el sistema inmunológico.

También protegen el bienestar emocional los hábitos saludables en la alimentación y el sueño, y el realizar ejercicios en forma regular.

El factor de las emociones positivas

La pandemia extendida por el mundo produce mayormente emociones negativas, pero también puede haber lugar para emociones positivas, como el agradecimiento, el altruismo, la solidaridad y el sentirnos parte de un todo, a nivel global.

Se sabe que asistir a otros cuando lo necesitan, beneficia tanto a la persona que recibe ayuda, como a quien la da.

“Esas emociones hay que cultivarlas, por ejemplo, ayudando a otros”, señala Errázuriz. Se sabe que asistir a otros cuando lo necesitan, beneficia tanto a la persona que recibe ayuda, como a quien la da.

Botiquín psicológico

El Foro Económico Mundial ha entregado una "receta" para una cuarentena sana. Recomienda, por ejemplo, el informarse diariamente, pero no continuamente, en fuentes fiables y oficiales. También, practicar ejercicio: bicicleta estática, flexiones, subir y bajar escalones.

Importante es también, según el organismo, mantener comunicación diaria con los seres queridos, preferentemente por videoconferencia. Realizar actividades que solemos posponer (lectura, música, pintar, aprender cocina) es idóneo. Por último, se sugiere practicar actividades de crecimiento personal (relajación, meditación, oración, gratitud).