



COVID- 19: CÓMO DISMINUIR LA ANSIEDAD Y PROMOVER EL AUTOCUIDADO

Guía de orientaciones familiares para
abordar la cuarentena en casa.



Nicolás Marambio Rebolledo, Psicólogo

- ▶ Este documento busca ser un apoyo a las familias frente a las consecuencias negativas asociadas a la cuarentena, comprendemos que debido a la contingencia sanitaria, pueden verse afectadas fuertemente las rutinas y dinámicas familiares, provocando estrés, ansiedad, cansancio e incertidumbre, tanto en niños como en adultos. Es por ello que a continuación entregaremos algunas orientaciones y consejos que les serán de utilidad como familia para afrontar esta cuarentena de la mejor manera posible.
- ▶ Para ello es fundamental aprender como manejar nuestra ansiedad y que hábitos podemos comenzar a implementar para cuidarnos mentalmente.

¿Qué es la ansiedad ?

Es una respuesta fisiológica, anticipatoria e involuntaria de nuestro cuerpo frente a estímulos:

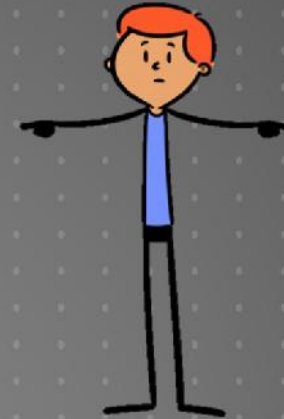
Internos



- Como los pensamientos, las emociones y las sensaciones.

ó

Externos



Estímulos que están fuera de nosotros y que son percibidos como peligrosos o amenazantes [guerra, pandemia, etc.]

- La **Ansiedad** se vuelve problemática cuando es **muy intensa, frecuente** y nos genera **malestar**. Esta puede manifestarse por medio de síntomas:



Físicos:
Mareos, falta de aire,
taquicardia, sudoración,
temblores, etc.



Emocionales:
Incertidumbre,
angustia, pena,
nerviosismo, etc.



Cognitivos:
Pensamientos catastróficos,
interpretaciones
distorsionadas de la realidad,
etc.

Algunas técnicas para disminuir ansiedad:



1.- Mirar a tu alrededor:

Cuando tus pensamientos estén a mil por hora, mira a tu alrededor y comienza a describir detalladamente las cosas que observas.

Ejemplo: «La cama es ancha y cálida, con plumón de color azul y almohadas blandas, las paredes son de madera pintada y con detalles, etc»

Esto nos ayuda a enfocarnos en el presente y calmar nuestra ansiedad.

2.- Respiración:

En una posición relajada, inspire por la nariz contando hasta 4, mantenga el aire en sus pulmones contando hasta 2 y luego suelte lentamente por la boca contando mentalmente hasta 6. Repita este ejercicio hasta que sienta que se ha calmado.

La respiración nos ayuda a regular la oxigenación de nuestro cuerpo, este proceso genera que nuestra activación corporal disminuya.



*** 4 segundos
inspirando**



*** 2 segundos
manteniendo**



*** 6 segundos
exhalando**

3.- Gestión de las emociones:



A) Reconocer que la emoción está ahí:

- Nota su presencia y obsérvala desde cierta distancia.
- Observa como es, como se siente. Puedes notarla en elementos como el tono de tu voz, tu respiración, la postura de tu cuerpo, la tensión de tus músculos faciales, etc.
- No te dejes inundar o atrapar por la emoción.

B) Acepta la emoción:

- Experimenta la emoción tal como es, dándole su espacio. No la niegues ni la reprimas, no la amplifiques ni disminuyas, déjale seguir su curso natural.

C) Conecta con la calma: el ultimo paso consiste en poder llevar esa emoción que sientes hacia un estado de calma, una manera simple de lograr esto es enfocando dicha emoción en alguna actividad que te traiga tranquilidad.

Por ejemplo: Leer, dibujar, pintar, escribir, cantar, bailar, respirar, meditar, ejercitarte, etc.

4.- Meditación o relajación guiada:

Frente a una situación en la cual identifique sentirse ansioso, usted puede realizar algún ejercicio de meditación o relajación guiada, esto puede realizarse escuchando música relajante o buscar directamente en internet una grabación con instrucciones de meditación guiada (**Meditación Vipassana**).

También puede practicar con la meditación **Mindfulness**, la cual consiste en enfocarse en el tiempo presente, en el aquí y ahora, con una actitud receptiva y no enjuiciadora.



Consejos para el autocuidado:

1.- Ajustar nuestras propias expectativas:

Estando en Cuarentena no es adecuado sobre exigirnos como adultos ni tampoco a los niños/as.

Todos/as estamos tratando de sobrellevar esta situación de la mejor manera posible intentando cuidar el bienestar emocional sin culpas innecesarias.



2.- Adapte las recomendaciones a su realidad:

No existe una receta única para afrontar esta situación y nadie conoce a su familia y sus necesidades mejor que usted,. Considere las sugerencias que le hagan sentido y estime que le son de mayor ayuda.



Consejos para el autocuidado:



3.- Higiene del sueño:

Mantener horarios establecidos para el sueño y el descanso.

Se recomienda dormir idealmente 8 horas diarias.

4.- Ejercitarse:

Una rutina flexible y que nos mantenga activos es fundamental, el ejercicio de tipo aeróbico 3 veces por semana en periodos de media hora, ayuda a disminuir la ansiedad y prevenir la depresión.



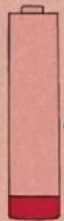
Consejos para el autocuidado:

5.- Manténgase conectado/a:

El contacto con otros/as es fundamental en estos momentos de aislamiento, hoy en día las video llamadas y las redes sociales son una excelente manera para mantener «cerca» a los amigos y familiares que extrañamos.



No dejes que eso le
pase a tu celular.



@BeethovensBernardin

No dejes que eso te
pase a ti también.



El Autocuidado es una necesidad.
No es lujo.

6.- No se sobreexponga a noticias que puedan provocarle inseguridad, sensaciones negativas o de malestar.

Nuestro principal rol en estos momentos es proteger la salud física y mental de todos/as.

#QuedateEnCasa.

