

AFRONTAMIENTO EMOCIONAL ALARMA CORONAVIRUS

USM Torrente Hospital General Universitario Valencia
Psiquiatría Hospital Marina Baixa Villajoyosa
Unidad Psicología Clínica Hospital La Pedrera (HACLE) Denia
USM Sagunto

1. INTRODUCCIÓN

Ante la situación excepcional que estamos viviendo con el estado de alarma ante el coronavirus, puedes estar experimentando diferentes sentimientos, emociones o sensaciones: tristeza, desesperanza, ansiedad, miedo, sensación de peligro inminente, sensación de falta de control o de confianza, pánico... Todas estas emociones son normales, pues son la respuesta de nuestro organismo ante esta situación de alarma, pero si las emociones son muy intensas o muy frecuentes pueden generar muchísimo malestar emocional. Por ello, ante estas emociones, podemos usar diferentes técnicas que nos permitan afrontarlas y sentirnos mejor a pesar de la situación actual.

Para ello, esta guía ofrece recursos prácticos para usar a diario con el fin de reducir el malestar emocional. Prueba las diferentes técnicas, escoge las que más te gusten o mejor te funcionen, practícalas con asiduidad e intenta incluirlas en tu rutina diaria. Dado que hemos de permanecer aislados en casa por el bien común, es un buen momento para incluir en tu rutina diaria actividades de autocuidado, esto te permitirá estar más sano, afrontar mejor esta difícil situación y ocupar tu tiempo en actividades beneficiosas para ti y los tuyos.

2. LA ANSIEDAD

La ansiedad es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir, el estrés depende tanto de las demandas del medio como de los recursos de la persona para enfrentarse a él.

La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer

frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación. En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro que activa varios sistemas: el fisiológico (mi cuerpo reacciona a la ansiedad), el cognitivo (lo que pienso ante la ansiedad), el emocional (lo que siento ante la ansiedad) y el conductual (lo que hago al estar ansioso). La ansiedad nos advierte de que algo va mal y debemos hacer algo al respecto.

La ansiedad se produce cuando hay desequilibrio entre lo que nos está exigiendo una situación y la manera en que creemos que podemos dar respuesta a esa situación, se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo, es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o del peligro.

La ansiedad se produce ante un estímulo que nos agrede emocional o físicamente, poniendo en peligro nuestro bienestar, da igual si dicho peligro es real o tan solo lo percibimos como si lo fuera o lo magnificamos.

El estrés es un proceso psicológico con tres componentes principales: una situación inicial en la que se produce un acontecimiento externo o interno que es potencialmente perjudicial o peligroso (en este caso la situación actual con el coronavirus); un momento siguiente en el que el acontecimiento es “interpretado” por la persona como peligroso, perjudicial o amenazante (ej. puedo enfermar o puede enfermar gravemente alguien de mi familia), es decir, lo que pensamos acerca de la situación; y, finalmente, una activación del organismo, como respuesta ante la amenaza, que se caracteriza como una “respuesta de ansiedad”. La ansiedad es un sentimiento de aprehensión o de miedo, provoca tensión y distintas reacciones físicas y conductuales. El organismo reacciona a esta activación con respuestas automáticas o acciones conscientes de la persona para adaptarse, intenta dar una respuesta que le permita recuperar el bienestar.

Por tanto, la ansiedad no es algo "malo" en sí mismo, al contrario, facilita el disponer de recursos para enfrentarse a las diversas situaciones y mantener nuestro bienestar. Las respuestas que damos al estrés favorecen la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilitan mejor búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa.

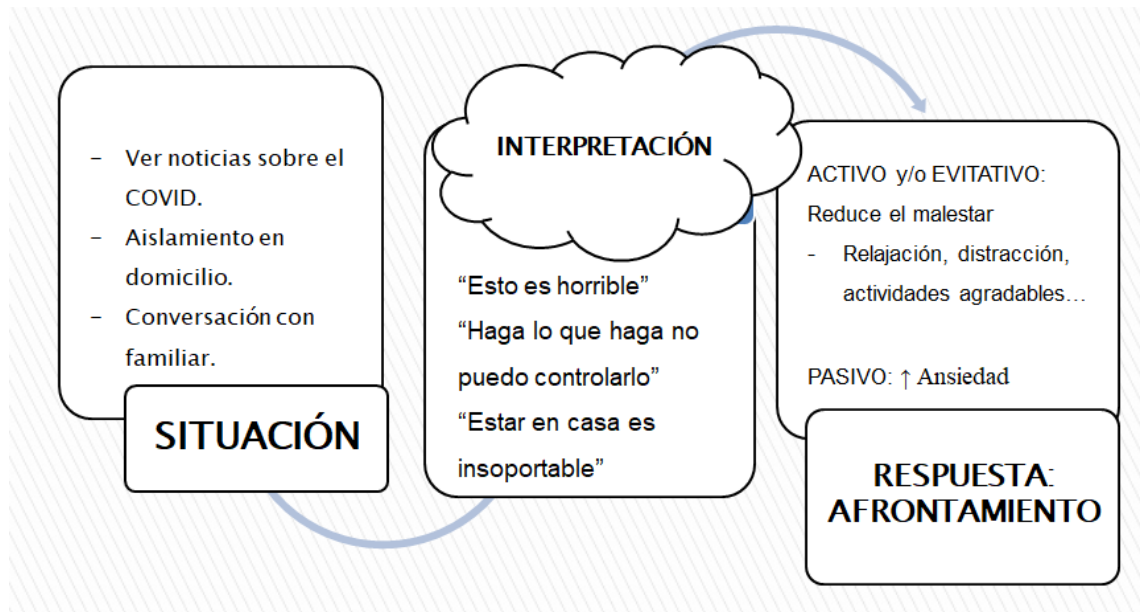
Ahora bien, dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual), supone un desgaste importante para el organismo. Si la ansiedad es episódica no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse; pero si se repite con excesiva frecuencia, intensidad o duración, puede producir la aparición de trastornos, de ahí la importancia del autocuidado emocional para mantener unos niveles “sanos” de ansiedad.

3. CAUSAS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad la causan tres tipos de factores que se relacionan entre sí: las situaciones, la interpretación que hacemos de ellas y la respuesta que damos a las mismas.

Respecto a la situación actual con el coronavirus y el aislamiento en el domicilio, no solamente importa lo que está ocurriendo, sino también la forma como reaccionas ante ello. La ansiedad no depende sólo del acontecimiento, sino también de la forma en que la persona lo interpreta. El hecho de que interpretemos un acontecimiento como estresante está influido por nuestra manera de pensar (por ejemplo, creer que somos capaces de afrontar esta situación hace que la percibamos como menos estresante), nuestras motivaciones (si algo amenaza aquello que para mí es muy importante lo percibiré como más estresante), nuestra personalidad (alguien muy aprensivo sufrirá más estrés), nuestros hábitos de comportamiento (si estoy muy acostumbrado a la rutina percibiré cualquier cambio como muy estresante) y nuestra visión del mundo (si pienso que de todo se aprende, que no todo se puede controlar y que hay que aceptar las cosas tal y como son, experimentaré menos estrés).

Por último, nuestro nivel de ansiedad dependerá de la respuesta que demos a esta situación, a esto se le llama afrontamiento.



4. EL AFRONTAMIENTO

El afrontamiento es una respuesta al estrés y la ansiedad que consiste en la puesta en práctica de los recursos que cada uno tiene para solucionar o aceptar las situaciones externas o internas estresantes. Cuando las situaciones nos desbordan debemos hacer un sobreesfuerzo de pensamientos y conducta para afrontarlas y manejarlas de forma que podamos volver a estabilizarnos, a sentirnos bien, a readaptarnos. Ante situaciones externas e internas respondemos con una serie de esfuerzos cognitivos (pensamientos) y conductuales (lo que hacemos), nuestra respuesta será suficiente dependiendo de las destrezas y experiencias que tengamos para enfrentarnos a los problemas. Si nuestra respuesta es insuficiente nos sentiremos mal y aparecerán una serie de alteraciones cognitivas, fisiológicas y conductuales.

Los recursos de afrontamiento son todo lo que pensamos, sentimos y hacemos para intentar reducir nuestro malestar y adaptarnos a los cambios, son nuestras "herramientas" para manejar el estrés. Son los elementos y/o capacidades, internos o externos, con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante. Incluyen recursos físicos/biológicos (todos los elementos del entorno físico de la persona, incluido su propio organismo), psicológicos/psicosociales (capacidad intelectual, autoestima, autonomía, creencias, destrezas para la solución de problemas, etc), culturales (creencias, normas, valores y símbolos que vienen dados por la cultura del individuo), sociales (red social y sistemas de apoyo social de los que el individuo puede obtener información, asistencia y apoyo emocional).

Podemos distinguir dos tipos de respuestas de afrontamiento:

- **Afrontamiento centrado en el problema:** Acciones observables pensadas y realizadas para modificar la situación estresante directamente. Por ejemplo, mi hijo está inquieto y me pongo a hacer algo divertido con él para calmarlo. Me llama un colega angustiado por la situación y hablo con él para intentar calmarlo.
- **Afrontamiento centrado en la emoción:** La situación estresante es aceptada o no puede ser modificada y las acciones se orientan al manejo o reducción del malestar que resulta de ella. Por ejemplo, no puedo salir de casa, esto no lo puedo cambiar, de modo que lo que hago es distraerme con actividades agradables dentro de la misma. Le explico a alguien cómo me siento.

Así mismo, ante una situación estresante, se puede hacer un afrontamiento activo, que incluye estrategias de confrontación y enfrentamiento del problema o de las emociones negativas resultante (por ejemplo, ante la ansiedad practico técnicas de relajación); un afrontamiento evitativo que incluye aquellas estrategias cognitivas o conductuales que permiten escapar de o evitar la consideración del problema o las emociones negativas (por ejemplo, limito el tiempo que paso pendiente de las noticias sobre el coronavirus para no estar tan nervioso y preocupado); o un afrontamiento pasivo, omitiendo toda acción y permaneciendo en situación de duda o espera (necesito hacer ejercicio pero como no puedo ir al gimnasio me siento en el sofá sin hacer nada). Evidentemente, este último afrontamiento no suele ser adaptativo y generalmente no sirve para reducir el malestar.

Las respuestas de afrontamiento que cada persona elige en una situación determinada pueden variar enormemente dependiendo de sus recursos, de la gravedad que percibe en la situación, de la percepción de cómo puede afectarle, de la dificultad o el coste de cada respuesta de afrontamiento, etc. Además, cada respuesta de afrontamiento resultará efectiva o no dependiendo de la persona, el momento y el contexto. Esto quiere decir que el proceso de afrontamiento es dinámico y que cada persona debe decidir en un momento dado qué estrategias pondrá en práctica para reducir su malestar, siendo la reducción del mismo el criterio para saber que una respuesta determinada ha sido efectiva.

6. AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y OTRAS EMOCIONES NEGATIVAS

Como hemos dicho, las respuestas que cada uno da para afrontar una situación estresante son muy variables y dependen del individuo y la situación. No obstante, a continuación proponemos una serie de recursos de afrontamiento que te pueden ayudar a convertir la situación actual en oportunidades para mejorar, en vez de convertirse en una fuente de malestar. Las siguientes técnicas son habilidades de afrontamiento y, por lo tanto, han de entrenarse para mejorar su efectividad, por lo que es conveniente que las practiques varias veces.

En primer lugar, ante las emociones negativas, lo más importante es identificar cuál es el problema que las está causando. A veces creemos que el problema es lo mal que nos sentimos y no es así. El problema es aquello que identificamos como el factor que desencadenó nuestro malestar. De modo que hay que intentar resolver dicho problema si es posible.

- **Técnica de solución de problemas:** Necesitarás folios o una libreta para ir anotando, de modo que podrás volver a repasarlo, no se te olvidará nada y te servirá de guía.
 1. Anota cuál es el problema, tienes que ser lo más específico posible. Ejemplos: no sé cómo llenar mi tiempo, echo de menos a mis amigos, necesito ayuda para hacer la compra...
 2. Anota todas las ideas que se te ocurran para solucionar el problema, incluso aquellas que te parezcan tontas. A cada idea le asignarás un número. Puedes estar varios días pensando, ¡mejor! Cuanto más tiempo dediques a pensar soluciones, más probabilidad de que entre todas las ideas se encuentre la mejor solución.
 3. Cuando creas que te has exprimido el cerebro generando ideas para solucionar el problema, entonces toca el análisis: analizarás las ideas de una en una, para ello, anota cada idea o posible solución en una hoja y empezando con la primera pregúntate “¿Cuántas ventajas tiene esta solución para solucionar el problema?¿Cuántas desventajas?”. Por favor anota todas las ventajas y desventajas. Así harás con todas y cada una de las posibles soluciones.
 4. Ahora tendrás que escoger aquella solución que para ti en tu valoración es la más ventajosa o la menos mala para solucionar el

problema. Si dudas siempre tienes la opción de empezar desde el principio.

5. Ya has seleccionado tu solución, pues ahora toca jactuar!, es decir, llevar a cabo el plan para implementarla, hacer las gestiones telefónicas u online oportunas, todo lo que creas necesario para que tu solución se lleve a cabo, en cuanto empieces a actuar empezarás a ver resultados.
 6. Si el problema se soluciona te sentirás mejor. Si el problema no se soluciona, repasa el proceso desde el principio para ver si se te ha escapado algo. Si aún así no se soluciona, recuerda que existen situaciones que no podemos modificar nosotros porque se escapan a nuestro control. En el caso del coronavirus, lo mejor que podemos hacer es seguir las recomendaciones de las autoridades, mantener las medidas de higiene y quedarnos en casa. Hemos de aceptar esta situación tal cual y nos sentiremos mejor. No sirve de nada pensar que las cosas podrían ser de otro modo o la de cosas que podríamos estar haciendo si esto no hubiera ocurrido, hemos de aceptar que hemos de colaborar todos para que esta crisis pase lo antes posible, que quedarnos en casa reduce el contagio y salva vidas. En lugar de lamentarnos por no poder salir, pensar que estamos haciendo algo muy importante por los demás y emplear nuestras energías en pensar cómo usar de la mejor manera posible este aislamiento. Para lidiar con las emociones negativas, te pueden ayudar las siguientes tácticas.
- **Modificar los pensamientos negativos:** Cuando vamos agobiados, tensos, con preocupaciones, problemas, empezamos nosotros mismos a generar pensamientos negativos sobre los problemas y sobre el mundo en general. Hay una serie de pensamientos que nos amargan la vida y que es importante que aprendas a identificar. Siempre que pienses de una de las siguientes formas no estás siendo realista sino demasiado negativo:
 - Pensamiento todo o nada: Lo ves todo en blanco o negro. Ej. Si no soy perfecto, soy un fracaso absoluto. Si me pongo a llorar ante una situación de estrés significa que soy una persona débil para afrontar esta situación.
 - Generalización excesiva: Consideras un solo hecho como la norma general. Ej. Un amigo me traiciona y digo “todos mis amigos son unos traidores”. Cuidado con las palabras “todo”, “nada”, “siempre”, “nunca”, no suelen ser verdad. Ej. Nunca hago nada bien. Aunque sea atarte los

zapatos seguro que algo haces bien, con lo cual la frase ya es falsa. En esta situación vemos que algunas personas llevadas por su miedo han hecho acopio de material sanitario (ej. mascarillas) y pensamos que todos los seres humanos son egoístas.

- Filtro mental: Te centras tan solo en un aspecto negativo de la situación y olvidas todo lo demás. Ej. Envío un trabajo por mail y me fijo sólo en el mail de un compañero que me critica, no en los de las cinco personas que me han felicitado. Me centro sólo en las personas fallecidas y no en los supervivientes.
- Descalificación de lo positivo: Rechazas las experiencias positivas insistiendo en que no cuentan por una u otra razón. Ej. Te dicen por videollamada “qué jersey más bonito” y dices “bah, lo compré en una web de segunda mano, me costó cuatro euros, está viejo”. Te dicen “qué bien lo estás haciendo en esta situación ayudando a otro y tú dices “no es para tanto, es lo que toca”. Di simplemente gracias y no te quites mérito.
- Conclusiones apresuradas: Llegas a una conclusión negativa sin tener hechos que la fundamenten. Hay dos tipos:
 - Lectura del pensamiento: Crees que alguien reacciona de manera negativa hacia ti sin comprobarlo. Ej. Tu pareja tiene mala cara y crees que está pensando que eres un idiota, cuando a lo mejor le duelen las muelas. Crees que tu compañero está enfadado contigo porque no te habla mucho cuando en realidad está preocupado por la situación y prefiere estar en silencio.
 - El error del adivino: Crees que las cosas saldrán mal y crees que eso es un hecho. Ej. Seguro que suspendo el examen online, pero no lo puedes saber, porque no eres adivino ¿verdad? Además, si lo haces desmotivado es probable que tú mismo no rindas igual y efectivamente suspendas, con lo cual no es que seas adivino, sino que haces que se cumplan tus propias predicciones. Otro ejemplo: estoy convencido de que me pondré enfermo, con lo cual no paro de darle vueltas a esto, descuido mi salud, la alimentación, el sueño, el ejercicio físico, etc., bajan mis defensas y enfermo.
- Magnificación y minimización: haces muy grande lo negativo y muy pequeño lo positivo. Ej. Esto es horrible, insoportable, me moriré.

Bueno, no soy tan listo, en realidad he tenido suerte, cualquiera podría aprobar este examen. Magnificación: al ritmo que va esta pandemia vamos a morir casi todos. Minimización: tampoco es para tanto, es una simple gripe.

- Razonamiento emocional: Te crees tus pensamientos solo porque los sientes con mucha fuerza. Ej. Me siento tonto, luego debo ser tonto. Ej. Siento mucho miedo, luego está a punto de pasar algo terrible.
- “Debería”: Te intentas motivar con exigencias, “debería hacer esto, debería hacer lo otro”. O exiges al mundo o a los demás, “ellos deberían tratarme mejor”. “Los políticos deberían protegernos, el sistema sanitario debería estar mejor dotado, la gente debería ser menos egoísta, yo debería estar más fuerte en esta situación, no debería producirse esta situación en el mundo”. Los debería generan tensión y si no se cumplen (como suele pasar) producen mucho malestar. Es preferible usar “quiero, deseo, prefiero, voy a”. Ej. Si yo me digo mentalmente “quiero que me llame mi amigo Luis” y no me llama, sufriré, pero no excesivamente. Pero si digo “debería llamarme, exijo, necesito que me llame”, si no me llama lo voy a pasar mucho peor. Pero si digo “debería llamarme, exijo, necesito que me llame”, si no me llama lo voy a pasar mucho peor. Genera menos malestar pensar “quiero ser protegido de otro modo, me gustaría que la gente pensara también en los demás, desearía estar más fuerte en esta situación, deseo que las cosas sean distintas a partir de ahora...”
- Etiquetación: En lugar de describir el error, te pones una etiqueta a ti mismo, o cuando la conducta de otro no te gusta le pones a él la etiqueta. Ej. En lugar de decir “se me ha olvidado ordenar la habitación” dices “soy un desastre” o en lugar de decirle a alguien que no te gusta que te grite le dices que es un asqueroso. En lugar de decir “me estoy aburriendo” dices “soy un aburrido”.
- Personalización: Todo lo que pasa lo relacionas contigo, con lo cual es mucho más fácil sentirse culpable. Ej. Mi madre parece enfadada, seguro que es por mi culpa. Mis amigos no contactan conmigo, eso es porque les caigo mal.
- Los “y si...”: Piensas que si hubieses hecho algo diferente en el pasado todo te habría ido mejor. Ej. Si hubiese seguido con mi primer novio que ahora es rico estaría viviendo una vida mucho mejor. El problema

es que las cosas del pasado no pueden cambiarse y siempre que imaginamos este tipo de cosas es para pensar que las cosas serían mejores, con lo cual al comparar con nuestra realidad actual nos hundimos. Ej. Nunca nos da por pensar “si hubiese seguido con aquel novio igual nos habríamos llevado mal, se habría arruinado y no tendríamos para comer”. Mucho cuidado en la situación actual con pensar “si esto no estuviera pasando estaría haciendo esto o lo otro”. Esto está pasando y estamos haciendo lo más importante de todo: frenar los contagios y salvar vidas.

Para intentar cambiar los pensamientos negativos, es útil hacerse las siguientes preguntas: ¿Qué pruebas tengo de que lo que pienso es cierto?, ¿Qué probabilidades REALES hay de que lo que pienso vaya a ocurrir realmente? (si es una pequeña probabilidad no merece la pena preocuparse por ella), ¿Me ayuda pensar en la posibilidad de que lo que temo vaya a suceder? ¿Me resulta útil pensar así? Porque los pensamientos que sólo sirven para angustiarnos hay que tirarlos a la papelera. Recuerda: ocuparse de lo que está en mi mano (seguir las recomendaciones) es más útil que preocuparse por lo que no lo está.

Si aún así siguen apareciendo pensamientos que te causan malestar, existen formas prácticas de desviar nuestra mente de ese malestar.

- **Distracciones:** son, sencillamente, apartar nuestra mente de esos pensamientos haciendo algo que nos entretenga, como contar, oír música, leer libros, periódicos, hacer punto de cruz, ejercicios físicos... La mejor distracción de todas es realizar actividades agradables que también sirven para subir el estado de ánimo (más adelante encontrarás sugerencias de actividades agradables para hacer en casa).
- **Parada de pensamientos:** Cuando te invaden esos pensamientos negativos di ¡PARA! (las primeras veces en voz alta, luego con que lo digas mentalmente será suficiente). Las primeras veces también ayuda pegar una palmada o un golpe en la mesa (sin hacerte daño), luego ya no será necesario. A la vez que dices ¡PARA! visualiza en tu mente algo que asocies con la señal de parar, por ejemplo, una señal de stop, un semáforo en rojo, un cartel luminoso que ponga ¡PARA!... Cuando hayas parado, ten preparada una imagen que te relaje y distraiga, puede ser un paisaje, el recuerdo de un viaje, algo que para ti sea agradable, es conveniente que uses siempre la misma imagen. Las primeras veces los pensamientos volverán, pero si practicas esta técnica con frecuencia verás que los

pensamientos se van extinguiendo, sobre todo si después de realizar esto practicas alguna distracción.

- **Respiración lenta:** Cuando estamos nerviosos sin darnos cuenta respiramos demasiado rápido o suspiramos, lo que hace que aumente más nuestra ansiedad y que en ocasiones tengamos sensación de ahogo, que en realidad se debe a que no nos cabe más aire. Además, al tener demasiado oxígeno, nuestro corazón late más rápido para llevarlo a los pulmones y el exceso de oxígeno, aunque no es peligroso, puede provocarnos sensación de mareo o visión borrosa. Dado que respirar demasiado rápido, hiperventilar, provoca los síntomas de ansiedad, lo contrario, respirar lento, disminuye esa ansiedad.

La respiración diafragmática lenta consiste en respirar lentamente llevando el aire a la parte de abajo de los pulmones, hinchando el diafragma. Normalmente al respirar hinchamos el pecho, lo que hemos de aprender es a hinchar el estómago. La idea es llevar el aire lo más abajo posible mientras se respira lentamente. Si no consigues llevarlo muy abajo, no te preocupes, lo más importante es respirar muy lento, coger aire contando hasta 5, aguantar contando hasta 3 y soltarlo contando hasta 5. Al practicar la respiración, como estamos jugueteando con el oxígeno, puedes notar algo de mareo o sensaciones raras, no te preocupes, es normal.

Túmbate cómodamente boca arriba, las piernas estiradas y ligeramente separadas (puedes doblar las rodillas si quieres), los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia arriba, ponte como más cómodo te sientas.

En primer lugar concentra tu atención en el mundo exterior (decir frases como “soy consciente de que ha pasado un coche, de que hay mucha luz, el techo es blanco...” Toma conciencia de todo lo que te rodea.

Ahora dirige tu atención a tu propio cuerpo y sus sensaciones físicas (soy consciente de que tengo frío, hambre, de mi tensión en el cuello...). Toma conciencia de tus sensaciones físicas.

Ahora pasa alternativamente de un tipo a otro de conciencia (soy consciente de que me duele la cabeza, de que hay mucha luz, de que me pica el pie, de que pasa un coche). Alterna entre un tipo y otro de conciencia.

Este ejercicio nos ayuda a darnos cuenta de la diferencia entre el mundo externo y el interno y ser conscientes de ello.

Cierra los ojos y presta atención a tu respiración, toda tu atención se encuentra en el proceso de respirar y en sus sensaciones, no modificas para nada tu respiración, simplemente observas cómo respiras, sin modificar para nada la forma de respirar, tomas aire y echas aire, simplemente, sin más, con toda tu atención centrada en el proceso de respirar, eres un observador que mira su respiración como observaría la llama de una vela, sin identificarse con ella, sin juzgar, simplemente observas.

Ahora vamos a intentar respirar con el diafragma. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.

Al tomar el aire, muy lentamente, lo llevas a la parte de abajo de los pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho. Retienes un momento el aire en esa posición. Sueltas el aire lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho

Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

Ahora intenta hacerlo más lento. Toma aire llevándolo a la parte de debajo de los pulmones mientras cuentas lentamente hasta de 1 a 5. Retén el aire contando de 1 a 3. Suelta el aire lentamente, contando de 1 a 5.

Estas instrucciones te las puedes aprender de memoria o, si buscas en Youtube “respiración diafragmática lenta”, encontrarás vídeos con instrucciones muy similares.

- **Relajación muscular progresiva:** Vete a un sitio tranquilo donde no vayas a tener interrupciones y tumbate cómodamente. Se trata de tensar los cada uno de los grupos de músculos que se citan a continuación al menos cinco segundos y después relajarlos durante unos treinta segundos. Repite la tensión y relajación de cada grupo antes de pasar al siguiente. Te puedes grabar con voz lenta y reposada el proceso para ir haciéndolo mientras lo escuchas. Si haces esto, recuerda cronometrar los tiempos de tensión y relajación y grabar las instrucciones para cada grupo muscular

dos veces. Si buscas “relajación muscular progresiva” o “relajación Jacobson” en youtube encontrarás vídeos con instrucciones para realizarla.

1. Frente: Lleva tus cejas hacia arriba todo lo que puedas, sintiendo la tensión en la frente. Relaja.
2. Cara: Aprieta fuertemente los ojos y arruga la nariz y la boca, sintiendo la tensión en toda tu cara. Relaja.
3. Barbilla y mandíbula: Aprieta fuerte los dientes y lleva las comisuras de tu boca hacia las orejas. Enseña los dientes como un perro rabioso. Relaja.
4. Cuello: Muy suavemente aprieta la cabeza contra la superficie donde está apoyada. Siente la tensión en la nuca y como se expande por tu cabeza. Relaja.
5. Hombros: Lleva tus hombros hacia tus orejas, sintiendo la tensión en los hombros, cabeza y cuello. Relaja.
6. Parte superior de los brazos: Lleva tus brazos hacia atrás y presiona los puños contra los hombros. Siente la tensión en tus brazos, hombros y espalda. Relaja.
7. Manos y parte inferior de los brazos: Estira los brazos y aprieta los puños. Siente la tensión en tus manos, nudillos y brazos. Relaja.
8. Pecho, hombros y espalda: Haz los hombros hacia atrás como si quisieras que se tocaran entre ellos. Relaja.
9. Estómago: Aprieta el estómago hacia dentro, tensando los músculos abdominales. Relaja.
10. Muslos: Aprieta las rodillas entre ellas y levanta las piernas de la superficie. Siente la tensión en los muslos. Relaja.
11. Parte inferior de las piernas: Aprieta los pies contra la superficie mientras los flexionas hacia tu cuerpo. Siente la tensión en las pantorrillas. Relaja.
12. Pies: Dobla los pies sobre sí mismos y dobla los dedos arriba y abajo. Relaja.

Practica esta técnica al menos una o dos veces al día. Cada sesión durará unos 10 minutos.

- **Relajación autógena** (provocada por ti mismo): Vete a un lugar tranquilo donde estés libre de interrupciones. Sigue los siguientes pasos:

1. Elige una palabra, frase o imagen que encuentres relajante. Ej: “Relax”, “Estoy relajado”, paisaje marino.
2. Túmbate en una posición confortable.

3. Relaja los músculos empezando por la cabeza y bajando por todo el cuerpo.
4. Respira lentamente, centrándote en la palabra, frase o imagen.
5. Continúa unos 10 o 20 minutos. Si tu mente se distrae, no pasa nada, vuelve otra vez la atención a tu respiración y la palabra, frase o imagen.

Una vez que hayas practicado bastante esta técnica, podrás relajarte solo con pensar en la palabra frase o imagen en cualquier situación. Si buscas “relajación autógena” en youtube encontrarás vídeos con instrucciones para realizarla.

- **Técnicas de mindfulness o técnicas de meditación:** Si buscas en Youtube “meditación” o “mindfulness” encontrarás vídeos con diferentes ejercicios para practicar ambas cosas. Son ejercicios de conciencia y atención plena, centrarme en el momento, aceptar sin juzgar... Para practicar mindfulness, puedes usar la página web www.palousemindfulness.com o la app Bambú (que también sirve para que los niños aprendan mindfulness).
- **Técnica de imaginación:** Cuando te sientas nervioso, empieza a pensar con los ojos cerrados en algún paisaje acogedor, lugar agradable, tranquilo, imaginándote tú en ese sitio, te empezarás a relajar y si lo haces respirando lento te sentirás mejor. Si buscas en youtube “visualización relajación”, “visualización paisaje”, “visualización playa”, “visualización nube”, “visualización aroma-fragancia-perfume”, “visualización alfombra mágica”, “visualización tensión-distensión”, “visualización el bosque y el mar”, “visualización de recuerdos”, o “visualización el fuego de la salud” encontrarás vídeos con ejercicios guiados de imaginación.

Además de estas técnicas específicas, hay muchas cosas que puedes hacer para afrontar el estrés y prevenir el malestar:

Seguir las recomendaciones de las autoridades para afrontar la situación actual: sobre todo higiene y quedarte en casa.

Mantenernos sanos: Cuidar de los problemas de salud, mantener una alimentación adecuada, buena higiene del sueño, realizar ejercicio físico en casa... Prevenir los problemas de salud mental realizando autocuidado emocional. Prevenir el desarrollo de adicciones restringiendo el consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y las apuestas online.

Ser positivo con uno mismo: Cada persona tiene una opinión sobre sí misma, sobre sus valores, sus creencias, sus características. Si la persona se quiere, se estima y se valora y se ve capaz de poder solucionar problemas, este ser positivo le dará la actitud necesaria para hacer los esfuerzos de afrontar los problemas, aún los más difíciles, pues confiar en uno mismo, creer en uno mismo contribuye al éxito. No crees en ti cuando no te quieres, cuando no eres positivo, te paralizas, te congelas y entonces no puedes solucionar nada.

Relacionarse con los demás: Es aconsejable desarrollar una serie de habilidades sociales para facilitar las relaciones interpersonales que nos ayudarán en la solución de los problemas. Ser capaces de comunicarnos adecuadamente con los demás a través del diálogo, de la claridad para hablar, ser capaces de escuchar a los demás, ponerse en el lugar de los demás, confrontar ideas, aprender de las experiencias de otros, etc. Si somos capaces de relacionarnos bien con los demás seguro que tendremos siempre alguien que nos apoye. Si convivo con otras personas, el estar aisladas juntas requiere que seamos especialmente cuidadosos con el modo en que nos relacionamos y tratamos. Es un buen momento para incluir en la rutina una “asamblea familiar” que periódicamente nos sirva de espacio para comunicarnos y solucionar problemas de convivencia. También si vivimos solos es importante cultivar nuestra red social, manteniéndonos en contacto, siendo activos (no esperar siempre a que llamen los otros), dedicando tiempo a amigos y familiares (online si no conviven con nosotros), no siendo competitivo, escuchando a los demás. Esto lo hemos de practicar tanto con las personas que comparten nuestra casa como con las personas con las que nos relacionemos mediante tecnología y redes sociales.

Pedir ayuda: Nunca es malo pedir ayuda, pues en muchas ocasiones con nuestros propios recursos individuales no resulta suficiente a la hora de solucionar un problema. Muchas veces, necesitamos el apoyo de otros para abordar un problema, ya sea ayuda emocional, material, informativa, hacer gestiones (sobre todo en el caso de personas dependientes que requieran cuidados). Conforta saber que podemos contar con otros aunque sea a distancia.

Adoptar actitudes y conductas más positivas: No leas sin más las siguientes recomendaciones, pues las olvidarías fácilmente y no te servirían de nada. Lo recomendable es que pares en cada una de ellas y te plantees cómo puedes aplicarlas a tu actual vida cotidiana.

- No te preocupes por las cosas que no puedes controlar.
- Haz algo respecto a las cosas que sí puedes controlar.

- Prepárate lo mejor que puedas para sucesos que sabes que pueden ocasionarte estrés.
- Trata de resolver los conflictos con las demás personas. Recuerda que esto implica negociar y que cedan las dos partes, no que el otro te dé la razón.
- Pídele ayuda a tus amigos, familiares o a profesionales cuando sea necesario.
- Fíjate metas realistas.
- Haz ejercicio regularmente (hay muchos vídeos online de entrenamiento y ejercicio para hacer en casa).
- Consumir una dieta sana y variada y no comer en exceso.
- Dormir las siete u ocho horas recomendadas para un buen funcionamiento de tu organismo a lo largo del día. Levántate todos los días a la misma hora y no duermas en exceso para evadirte.
- Si notas que las horas de sueño son escasas, duerme una siesta no superior a 30 minutos.
- Aprende y practica regularmente técnicas de relajación y otras técnicas de afrontamiento emocional.
- Si es posible, aplica la técnica de solución de problemas para lo que te produce estrés cotidiano. Intenta eliminar los pequeños estresores cotidianos con soluciones imaginativas.
- Asegúrate de mantener un balance equilibrado entre las actividades recreativas y las responsabilidades.
- Pasa tiempo con personas con las que disfrutes, tanto con los que estás conviviendo (compartiendo actividades y tiempo para charlar y expresar las emociones) como a distancia a través de la tecnología (ej. quedar a una hora con los amigos para hacer una videollamada colectiva estando cada uno en su domicilio).
- Tómate todos los días un tiempo sólo para ti, para hacer algo que te guste.
- Trata de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza. Piensa en lo que estás aprendiendo de esta situación y cómo vas a aplicarlo cuando pase.
- Comparte con los demás tus preocupaciones, expresa tus sentimientos. Pero procurad que el coronavirus no sea el tema del que más habláis.
- Limita la cafeína y el alcohol.
- No consumas tabaco ni drogas.
- No apuestes online.
- Limita el tiempo que dedicas a redes sociales y juegos online para evitar desarrollar adicción. Redes sociales para ver y hablar con los amigos y familiares sí, pero no para “pasar el rato” todo el tiempo, procura ocupar el tiempo en actividades que te aporten más.

- Aprende a decir que no, sobre todo a los compromisos que no puedes cumplir.
- Establece prioridades claras.
- Aprende a delegar. Por ejemplo, es un buen momento para que los niños se hagan responsables de tareas domésticas.
- Haz lo mejor posible y pronto lo que se puede hacer y olvídate por completo de lo que no se puede hacer.
- Dividir los grandes retos en pequeños pasos.
- No permitas que ninguna circunstancia ni persona rebaje tu dignidad. Una autoestima alta minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.
- Respeta tus motivaciones y haz las cosas que realmente te gustan. Trata de realizar las tareas que te resulten más interesantes y placenteras. Si una actividad te resulta desagradable, trata de no realizarla, o, si es necesaria, de encontrarle alguna utilidad o justificación ante ti mismo.
- Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer, y no como situaciones amenazadoras.
- Aprende y hábitate a medir tus capacidades, y no te violentes intentando hacer algo más allá de tus posibilidades.
- Intenta extraer lo positivo de los sucesos negativos.
- Cuando una tarea no avanza, realiza otra tarea o haz una pausa, y si puedes vete a otro lugar de la casa para distanciarte y verla con perspectiva.
- Dedicar una parte del día a alguna actividad de ocio: Leer, ver películas o series, deporte en casa, escuchar música... El ocio es fundamental para poder funcionar bien en otros aspectos de la vida. Durante la semana dedica un día entero a descansar y realizar actividades que te gustan y no tengan ninguna relación con tus obligaciones habituales (tanto de trabajo como domésticas).
- Acostúmbrate a expresar honestamente tus puntos de vista.
- Evita hacer varias cosas a la vez.
- Ríete, usa el sentido del humor.
- En situaciones tensas, cuenta hasta diez y respira lenta y profundamente varias veces, esto hará que te detengas y relajes antes de reaccionar ante la situación.
- Estírate de vez en cuando, esto hace que los músculos se relajen y te sientas menos tenso.

Sugerencias para actividades agradables en casa:

- Preparar una comida especial, experimentar con nuevas recetas.
- Cuidar las plantas que tengas.

- Redecorar la casa: reubicar los muebles de manera más cómoda, colgar ese cuadro que no encontraba el momento de colgar...
- Aprender bricolaje con tutoriales de youtube para hacer mejoras en casa (pero con mucho cuidado de no lesionarte).
- Hacer una lista con todas las posibles mejoras de tu casa.
- Aprender cocina online, coleccionar recetas.
- Juegos: crucigramas, cartas, ajedrez, parchís, puzles, Monopoly, Trivial, damas, Dixit, Party, palabra encadenadas, etc. Usa todos los que tengas por casa, si no tienes o vives solo, juega online con otras personas (con moderación y sin que implique dinero para evitar desarrollar adicción).
- Darte un baño o una ducha.
- Cuidado personal: maquillarte, arreglarte el pelo, afeitarte...
- Contemplar tu cuerpo.
- Practicar relajación.
- Practicar meditación.
- Practicar mindfulness.
- Tomar el sol desde la ventana o el balcón.
- Practicar yoga, tai-chi o chi-kung (hay tutoriales y cursos online).
- Hacer ejercicio o gimnasia de mantenimiento (hay tutoriales y cursos online, también apps con programas de entrenamiento).
- Recibir o dar un masaje.
- Echar la siesta.
- Actividades sexuales.
- Quedar con los amigos y familiares a distancia mediante las tecnologías. Por ejemplo, quedar a una hora concreta, cada uno cena en su casa pero todos conectados por videollamada para conversar.
- Ayudar a alguien: aconsejar, escuchar, hacer reír...
- Voluntariado si es requerido y autorizado por las autoridades.
- Decirles cosas agradables a los demás.
- Tener debates online con amigos o familiares.
- Hablar de mi vida.
- Sonreír a los que viven conmigo y a los contactos online.
- Cantar.
- Bailar.
- Ligar o flirtear online.
- Contactar virtualmente con gente con la que he perdido el contacto.
- Jugar con los niños.
- Chatear, llamar por teléfono.
- Disculparme o pedir perdón.
- Reconciliarme virtualmente con las personas con las que me he peleado.
- Apuntarse a cursos o talleres online.

- Activismo o actividades políticas online.
- Actividades religiosas.
- Estudiar con la ayuda de la tecnología ese tema que siempre me interesó y nunca pude dedicarle tiempo.
- Mirar mis colecciones.
- Reciclar objetos o muebles.
- Escuchar música.
- Tocar un instrumento musical. Si tengo en casa un instrumento que siempre he querido aprender a tocar, este es el momento.
- Leer.
- Escribir (poemas, artículos, relatos...).
- Reparar cosas de la casa (con mucho cuidado para no lesionarme).
- Dibujar, pintar.
- Hacer fotos o vídeos de las personas que conviven conmigo.
- Practicar informática: internet, diseño, editar fotografías o vídeos, aprender a manejar programas...
- Hacer punto de cruz o coser o bordar o tricotar (si tengo material en casa para ello).
- Ver online grabaciones de conciertos, obras de teatro, danza...
- Ver televisión.
- Escuchar la radio.
- Manualidades si tengo en casa material para ello.
- Ver online museos y monumentos.
- Tomarte un café leyendo el periódico online por la mañana.
- Escribir un diario.
- Escribir correos electrónicos o WhatsApp.
- Resolver acertijos, crucigramas o rompecabezas.
- Ver fotos o vídeos.
- Jugar a videojuegos (con moderación).
- Contar chistes o crear memes.
- Vestirse bien y estar guapo/a.
- Artes gráficas si tengo material en casa para ello.
- PENSAR EN:
 - Organizar unas vacaciones cuando esto acabe.
 - Planear nuevos proyectos de trabajo o estudios.
 - Planear actividades gratificantes para el día.
 - Pensar en las cosas positivas que tienes o en hechos agradables de tu vida.
 - Pensar en las cualidades que tienes.
 - Pensar en hacer algo nuevo.
 - Pensar en temas que te satisfacen espiritualmente.

- Pensar en cómo hacer más feliz tu vida.
- Pensar en cómo hacer más feliz la vida a los demás.

7. OTRAS RECOMENDACIONES

El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid recomienda:

A. SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero está sintiendo una serie de **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

LE RECOMENDAMOS QUE...

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario, hable sobre su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo emocional que necesita.
3. **Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables.** Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.

4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales. No contribuya a difundir bulos y catastrofismos contraproducentes.

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomiendan las autoridades sanitarias.
- Respete el aislamiento, no salga de casa si no es imprescindible (y hay muy pocas cosas imprescindibles).
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos mediante teléfono, redes sociales y tecnologías de la información.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure continuar con sus rutinas sin salir de casa (horarios de comidas y sueño, hacer ejercicio al menos una vez al día, etc).
- Es necesario mantener la distancia de seguridad, pero tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

B. SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. **Siga las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.

2. **Infórmese de forma realista** y siga las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique** el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. **Ha de estar en aislamiento**, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado mediante la tecnología con sus seres queridos.
6. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas** que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

C. SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneje sus pensamientos intrusivos.** No se ponga en lo peor anticipadamente.
2. **No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades y cuántos problemas graves ha superado en su vida con éxito.

La psicóloga Elena San Martín recomienda para largos períodos dentro de casa:

Evitar la sobreinformación: No estar todo el día pendiente de las noticias del coronavirus, sólo nos informaremos en un momento concreto que hayamos elegido previamente (informativo de la mañana, tarde o noche). El resto del día lo ocuparemos en actividades no relacionadas con el tema.

Afrontamiento positivo: No centrarnos en que no nos dejan salir sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien a los demás y la sociedad. Estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

Utilizar la tecnología para mantenernos unidos a nuestros seres queridos.

Mantenerse activo: Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología. Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas. Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.

Planear una rutina diaria, diseñarla y cumplirla.

Para quienes conviven con otras personas, **ayudarse mutuamente:** Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer un “acuerdo de paz” mediante el que vamos a colaborar y apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. ¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.

Para los niños: Mantener un horario y una rutina. Por ejemplo, por la mañana los deberes, después de comer ver la TV o jugar con la tecnología y por la tarde aprovechar la situación para hacer actividades especiales en familia. Los niños deben comprender por qué no podemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque así estamos protegiendo a las personas de salud frágil. Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.

8. RESUMEN

Cumple las recomendaciones de las autoridades, cuida la higiene, cuida tu salud, mantén la calma, actúa con responsabilidad, quédate en casa y haz ejercicio a diario, pues aporta beneficios tanto a la salud física como a la mental. Con la ayuda de todos, superaremos esta crisis y saldremos fortalecidos.