

¿Cómo manejar dificultades emocionales durante la cuarentena?

Al tener claridad de esta situación de salud y ser capaz de aceptar el impacto psicológico que produce el período de cuarentena, es necesario manejar el malestar emocional que se va dando.

Como se había explicado en el documento anterior, la ansiedad es una reacción normal ante circunstancias de peligro o preocupación, pero se vuelve un problema cuando nos encontramos sin herramientas y nos incapacita para poder avanzar. Si bien es complicado manejar nuestra ansiedad, solo por nosotros mismos, se hace más difícil cuando personas del entorno están en una situación similar y debemos decidir entre ayudar al otro, a nosotros mismos, hundirnos, salir adelante, cómo pedir ayuda o qué hacer, ¡nos colapsamos!



Aquí dejamos algunas recomendaciones para aceptar, avanzar y salir del malestar emocional, teniendo en cuenta que no se trata de hacer cosas totalmente nuevas o estar de vacaciones, sino de ver entre todas las posibilidades cómo ajustarse al día a día, por lo que debemos mantener una buena organización entre todos los que viven en la casa.



Lo principal es ser honestos y expresar las emociones: para tener un espacio de confianza y comodidad, la clave es trabajar en equipo como familia, apoyarse y comprender los comportamientos de cada uno en estos momentos, pedir ayuda externa cuando sea necesario, puesto que para poder continuar en una sana convivencia hay que ser sinceros y aceptar cuando nos sentimos mal, de esta forma podemos recibir la comprensión de los otros para seguir compartiendo entre todos.

Crear una nueva rutina: no todos disponemos del mismo tiempo, pero informar lo que harás durante el día y conocer qué harán los otros en casa, nos entrega una sensación de mayor control y reduce el estrés e incertidumbre, busca en base a tus necesidades familiares, modificar roles de cada uno, con tal de mantener hábitos similares a los que se realizaban previos de la cuarentena, como las horas suficientes de sueño, tareas escolares o cantidad de comidas al día.



Equilibrar el tiempo asignado a cada actividad: no dejar todo para mañana si se puede hacer hoy, tampoco llegar al extremo de sobre exigir y seguir estrictamente las actividades, tengamos flexibilidad, el poder estar “haciendo nada” también es necesario para descansar.

¿Se han fijado que el pijama nos mantiene inactivos?: Levántate, y vístete, aprovecha estos minutos de cambiar el foco de atención y despejarte, mantener el cuerpo activo es relevante, buscar actividades recreativas y dinámicas, idealmente en que todos los miembros de la casa puedan participar (manualidades, juegos de mesa, deporte online, cocinar, meditar, etc.). Recuerda que un cambio físico es un cambio mental y viceversa.



Mantén contacto virtual con tus cercanos: demos un buen uso a la tecnología y redes sociales para seguir compartiendo con los seres queridos. Ojo que el tema de conversación no sea siempre sobre Coronavirus, que esto no contamine el espacio familiar, evita el exceso de información lo cual puede preocupar aún más.

¡Avancemos! Junto a tu familia, revisa estas estrategias para controlar el estrés y las emociones desagradables en esta situación sanitaria, para luego generar cambios en poder adaptarse a este nuevo estilo de vida, que implica modificar acciones y estar en un aislamiento social.

Recuerda que si tú, o alguien de tu familia, presentan dificultades emocionales que sean difíciles de manejar, puedes consultar con profesionales de la salud mental, solicitando ayuda psicológica a través de sistemas online. Adjuntamos el correo electrónico para recibir tus dudas y experiencias de cómo ha sido este período de cuarentena.

#QuédateEnCasa!

Departamento de Psicología Segundo Ciclo

mariapaz.larach@matte.cl

Colegio Domingo Matte Mesías