



¿Cómo llevar la cuarentena lo mejor posible #coronavirus?



Desde hace varios días pacientes, amigos y familiares me preguntan cómo llevar la “cuarentena” de forma saludable y qué consecuencias psicológicas podríamos llegar a tener por esta circunstancia. He decidido realizar esta guía para poder ayudarlos en la medida de lo posible.

A lo largo de la historia, durante los brotes de enfermedades infecciosas la cuarentena puede

ser una medida preventiva MUY NECESARIA. Sin embargo, tenemos que ser conscientes que esta medida puede llegar a tener efectos psicológicos importantes que con algunas estrategias podemos intentar aliviar. Si bien es cierto que estas consecuencias pueden ser más graves para personas más vulnerables.

Existen numerosos factores que no controlamos, entre ellos una pregunta que escucho o más bien leo en mis whatsapp “¿Cuánto tiempo creéis que estaremos en cuarentena?”

Estresores durante la cuarentena:

- 1. Duración de la cuarentena:** hay estudios que demuestran que si pasamos más de 10 días en cuarentena los síntomas de estrés aumentan.
- 2. Miedo al contagio:** las personas empezamos a mostrar temor sobre nuestra propia salud o temor a infectar a los de nuestro alrededor. Además, mostramos mayor miedo si experimentamos cualquier síntoma físico que pueda estar potencialmente relacionado con la infección.
- 3. Aburrimiento y frustración:** como es lógico el confinamiento, la pérdida de rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás ocasionan mayor aburrimiento y frustración. Además, algunas personas muestran angustia por sentirse aisladas del mundo.
- 4. Recibir información inadecuada:** numerosas personas sienten que una comunicación inadecuada por parte de los responsables de salud pública les ocasiona numerosa angustia y aumenta la confusión sobre el propósito de la cuarentena. Así mismo, la falta de transparencia sobre la información recibida, o la falta de pautas claras puede ocasionar un aumento del estrés.
- 5. Finanzas:** la pérdida económica puede ser un grave estresor durante la cuarentena. Ya que numerosas personas no pueden trabajar y tienen que interrumpir sus actividades profesionales pudiendo ocasionar importantes efectos.



Herramientas para manejar la cuarentena:

1. PRESTA ATENCIÓN SÓLO A FUENTES FIABLES:

Atiende solo a información proveniente de fuentes oficiales y autoridades.

Recuerda: ignora los audios y mensajes en cadena de Whatsapp. Además, contrasta toda la información que recibas. Existen personas que dentro de su propio alarmismo contaminan con sus discursos. SI TE DEJAS LLEVAR TE INUNDA EL PÁNICO.



2. PREPARATE PSICOLÓGICAMENTE PARA LO QUE VENDRÁ:



Debemos ser conscientes de que tarde o temprano esto va a pasar. Y que por tanto, las emociones de aburrimiento, irritabilidad, y angustia se irán. Pero para que disminuyan mientras estemos en cuarentena puedes utilizar técnicas de relajación.

3. MANTENTE INFORMADO PERO LO JUSTO Y NECESARIO:

Es importante que permanezcamos informados a todas las informaciones que se nos dan, pero no SOBREENFORMADOS.

Recuerda: es fundamental que intentemos desconectar. No debemos estar 24 horas al día pendientes de todos los medios, redes sociales, etc. Esto ocasionará que nos obsesionemos con el tema y aumente la sensación de estrés. Por ejemplo, podríamos elegir dos momentos al día que dedicaremos a informarnos viendo las noticias o consultando las noticias online.



4. CENTRÉMONOS EN DETENER LOS PENSAMIENTOS CATASTROFISTAS:



Es habitual que al tener más tiempo libre se desaten los pensamientos catastrofistas. Por ejemplo, el miedo a contagiarnos nos hace tener una actitud HIPERVIGILANTE que hará que cualquier mínimo síntoma pensemos el peor final. Recuerda: refugiarnos en planes futuros o en recuerdos felices suele ser una buena forma de detenerlos. Y recordarnos que a menudo sufrimos más en nuestra imaginación que en la realidad.



5. CONVIVE CON TUS EMOCIONES:



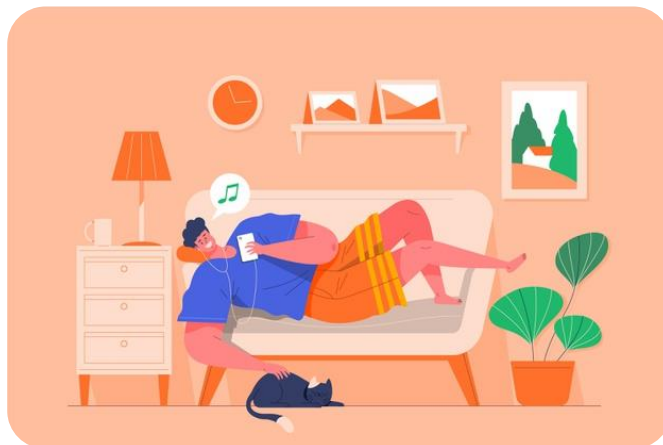
Aprende a tolerar el malestar ya que forma parte de nuestra vida.

Recuerda: para convivir mejor con tus emociones es importante que identifiques aquellos pensamientos y emociones que te generan tanto malestar. Te animo a escribirlos en un papel, obsérvalos como si fueses un espectador e intenta racionalizarlos. Así mismo, identifica en qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción.

6. CÉNTRATE EN EL SENTIDO ALTRUISTA DE #YOMEQUEDOENCASA :

Centrarnos en que otras personas se van a beneficiar de nuestra situación puede hacer que el permanecer en casa resulte más fácil de soportar. De hecho, el impacto psicológico de la cuarentena ELEGIDA va a ser mucho menor que el de una cuarentena OBLIGATORIA.

Recuerda: si le damos sentido a lo que está sucediendo y comprendemos que ese aislamiento está beneficiando a mantener a otros seguros, a que no se siga propagando el Covid-19, a no saturar las urgencias de los hospitales más de lo que ya están, etc. Es decir, se trata de ser conscientes y responsables.



Hay una frase de Viktor Frankl muy apropiada a esta situación *“una situación externa excepcionalmente difícil da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo”*. Os recomiendo la lectura del *“Hombre en busca de sentido”* de dicho autor.

7. SIÉNTETE CONECTADO A LOS TUYOS:



Activa tu red social de llamadas telefónicas o mensajes de whatsapp o las redes sociales para mantener contacto con tus seres queridos, esto va a hacer que lleves mejor la cuarentena.

La cuarentena cambia nuestra rutina de forma considerable. Además nos arrebató la sensación de control y genera confusión e indefensión. Justo en este estado es cuando más vulnerables a nivel emocional somos.

Recuerda: mantenerte conectado a nivel social e intercambiar experiencias similares ayudan a la estabilidad psicológica.



8. MANTENTE ACTIVO:



Es importante que limitemos el uso de las pantallas.

Como he comentado previamente estar permanentemente conectado y sobreinformado aumenta nuestro estrés.



Por tanto, busca actividades manuales que limiten el tiempo que pasas delante de la pantalla.

Recuerda: en la actualidad hay numerosas apps y vídeos donde puedes realizar ejercicio físico en casa.

9. PLANEA UNA RUTINA DIARIA:



Como os comentaba en un post anterior es fundamental que [los niños tengan una rutina diaria](#). En nuestro caso también es importante. Por tanto, siéntate con papel y boli y organiza tu día.

Y la décima es algo ESPECIAL. Te propongo un “Juego”. Todos habréis jugado alguna vez al “AMIGO INVISIBLE”. Pues allá vamos:

10. AMIGO INVISIBLE:

En primer lugar, os invito a hacer una REUNIÓN FAMILIAR DIARIA que puede ser al final del día o al principio del día. En ella, cada miembro de la familia expondrá sus dificultades y tomaremos conciencia de en qué punto estamos a nivel psicológico.

A continuación, realizaremos un acuerdo de paz donde todos nos comprometemos a dar lo mejor de nosotros mismos y llegaremos al acuerdo de esforzarnos para que todos tengamos el objetivo de hacer más llevadera esta situación a todos los miembros de la familia.

Y dado que somos un equipo, realizaremos el AMIGO INVISIBLE-CORONAVIRUS. Que consiste en que cada 3 días nos tocará “cuidar y apoyar” a un miembro de nuestra familia. Podemos dejarle notitas de ánimo, prepararle un desayuno especial, etc. Y por supuesto estaremos ahí para escucharle y apoyarle en los momentos malos.



Espero que estas herramientas te sean de utilidad y recuerda: PUEDES ELEGIR LA ACTITUD CON LA QUE TE ENFRENTAS A ESTA SITUACIÓN. Y ¡UNA ACTITUD POSITIVA, TE AYUDARÁ MUCHO!