

La Psicología recomienda escucha activa y revertir pensamientos

La psicóloga clínica y neuropsicóloga Francisca Castellano proporciona algunos consejos para reducir la ansiedad ante la epidemia: «Reaccionar con pavor no conduce a nada»

DANIEL VICENTE CASTELLÓN

La crisis que se ha escenificado en el conjunto del país a causa de la propagación del Covid-19 ha obligado a los ciudadanos españoles (los de Castellón no son la excepción) a acatar seriamente una serie de medidas impuestas por autoridades sanitarias y administraciones que, si bien no se cumplen a rajatabla, aumentan el riesgo de extender, no sólo el coronavirus, sino el miedo y la alarma social.

A este respecto, expertos en Psicología dan una serie de consejos profesionales a la población para sobrellevar la ansiedad que puede despertar la coyuntura y, de igual manera, el hecho de permanecer aislados en casa.

La neuropsicóloga y psicóloga clínica castellanense Francisca Castellano (profesional que ha impartido conferencias en la Universitat Jaume I por su prestigio en campos como el neurodesarrollo infantil), explica a este diario algunas claves encaminadas a gestionar las emociones para, en definitiva, mejorar nuestra capacidad de resiliencia.

Y es que «el miedo hace que la gente no escuche con atención las recomendaciones y las ponga en marcha con tranquilidad, que no se pare a pensar y a reflexionar sobre el tema y a actuar con cierta racionalidad. Y eso es lo que está pasando ahora. La gente tiene miedo y no está escuchando atentamente todo lo que se dice por parte de los profesionales que están al frente combatiendo y buscando soluciones», considera la facultativa.

«Lo primero que debemos hacer para reducir nuestra ansiedad es tranquilizarnos y 'escuchar de forma activa' las recomendaciones de los profesionales expertos, no escuchar información que proviene de medios o de personas que simplemente intentan generar caos o sensacionalismo», indica.

En segundo lugar, confiar «plenamente en nuestro sistema sanitario y en sus profesionales, porque hasta ahora están demostrando su valía, su esfuerzo y su dedicación; también confiar en todos los profesionales que están investigando y combatiendo al coronavirus desde otros frentes», subraya la psicóloga, añadiendo que «en tercer lugar, debemos seguir al pie de la letra todas las indicaciones dadas por tales profesionales y que hemos escuchado en los medios de comunicación, relacionadas con la higiene (lavado de manos) y con evitar lugares concurridos y permanecer en nuestras



Colas en establecimientos como un estanco o una gasolinera con productos alimentarios a la venta. E. TORRES / J. MARTÍ

OCUPAR EL AISLAMIENTO EN ACTIVIDADES

El aislamiento es también un foco importante en el que Castellano centra parte de su discurso. «También es importante en estas semanas, intentar estar ocupados haciendo otras cosas que nos gustan y que normalmente no podemos realizar porque no disponemos de tiempo (jugar con nuestros hijos, lectura, ver películas...), asegura la psicóloga clínica castellanense.

Es importante, por una parte, «mantener una serie de horarios y de rutinas en casa: hora de levantarse y de acostarse, horario de comidas, tiempo de colaborar en casa, tiempo de jue-

go, tiempo de realizar tareas escolares (lectura, repasar matemáticas...)).

Del mismo modo, afirma que los padres «deben establecer un horario para poder realizar todas estas actividades y aprovechar la situación para compartir con sus hijos muchos momentos (jugar, conversar, colaborar en casa, etc.)», recomienda la experta, quien añade además que «los jóvenes y los niños deben colaborar con sus padres en las tareas de casa, en la medida de sus posibilidades y dependiendo de su edad. Pueden tener su tiempo para ver la televisión (dibujos, películas, series, etc.), para utilizar la tecnología, para repasar algo relacionado con la escuela o el instituto, para hacer manualidades, dibujar, etc.»

En definitiva, para la doctora

de Castellón, «la situación actual debería ser un reto para todos los ciudadanos de España y del mundo. Es una situación que debemos analizar cuidadosamente y sacar conclusiones importantes de cara al futuro».

Asimismo, cree que «debemos aprender y debemos empezar a cambiar muchas cosas en nuestra sociedad, en nuestros valores y en nuestras prioridades, en nuestros hábitos y costumbres diarias, empezar a desarrollar estrategias y habilidades de afrontamiento mucho más resilientes, empezar a reaccionar de forma más rápida y saber enfrentarnos a situaciones difíciles. Debemos aprender de la experiencia y no tropezar dos veces con la misma piedra», concluye Francisca Castellano aludiendo a la singularidad de esta situación.

casas», comenta la especialista.

La experta puntualiza que el miedo es normal ante la situación, pero, como seres humanos, debemos sacar a relucir algunas herra-

mientas incorporadas para afrontar el malestar. «Tener miedo, en un principio, es algo lógico en esta situación ya que, hasta ahora, el mundo no había vivido una situa-

ción como ésta (una pandemia) y nuestro país tampoco se había enfrentado a una situación como la actual. Pero tras el primer impacto de las noticias, hay que reflexionar,

reaccionar y ponerse manos a la obra. ¿Cómo? Confiando en los diferentes profesionales que velan por el bienestar de los ciudadanos (bienestar en el sentido amplio), siguiendo las indicaciones de los expertos, con paciencia y calma, siendo solidarios y, sobre todo, cívicos», insiste Castellano.

Para la psicóloga, «reaccionar con pánico, con angustia y con pavor no conduce a nada más que aumentar la ansiedad y el miedo colectivo, a comportarnos de manera poco civilizada y a olvidar que formamos parte de una sociedad, de una comunidad en la que prevalecen valores como la confianza, la solidaridad, la colaboración, la cooperación».

EMOCIÓN NATURAL

«Todos hemos sentido miedo muchas veces en nuestras vidas. El miedo es una emoción natural y universal, necesaria y adaptativa que todos experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones tanto reales como imaginarias. El miedo y la ansiedad dejan de ser respuestas naturales, adaptativas, necesarias y positivas cuando no hay percepción de control e interfieren considerablemente en el funcionamiento normal y adaptativo», relata la neuropsicóloga.

Del mismo modo, incide en que «el miedo puede aparecer como consecuencia de una catástrofe o una situación de mucho estrés, como es la actual con el coronavirus. Es una emoción que se puede contagiar, así, una persona puede reaccionar con miedo y ansiedad a partir de ver cómo reaccionan las personas cercanas y sus vecinos. Cuando el miedo se convierte en terror y pánico, estas respuestas se siguen manteniendo a pesar de la cantidad de explicaciones racionales que puedan recibir y escuchar al respecto pues el terror les incapacita para escuchar razones o tomar decisiones racionales», afirma la psicóloga.

Para la especialista, «dichas respuestas son excesivas y vienen cargadas de un estado de ansiedad considerable, continuo y persistente, son poco razonables e intensamente desproporcionadas», apostilla.

El primer recurso sería calmarse y tranquilizarse, «practicar la escucha activa y focalizar la atención en la información dada por nuestros profesionales expertos en el tema».

En este sentido, apunta que el objetivo «será cambiar los pensamientos negativos y catastrofistas por otros pensamientos más reales. Como, por ejemplo, 'esta es una situación pasajera, en unas semanas todos volveremos a seguir con nuestras vidas, las medidas tomadas son soluciones necesarias para resolver el problema actual'. Es decir, debemos modificar nuestros pensamientos y la forma de enfrentarnos a la situación, basándonos en datos objetivos y reales», indica.