

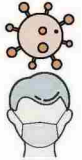
CONSEJOS DEL PSICÓLOGO RAFAEL BALLESTER

Guía de supervivencia frente al coronavirus

◻ Marcarse horarios, metas, dormir bien y comer sano ayudan a mantener el ánimo

◻ Hay que pensar que estar en casa es la mejor opción para frenar la pandemia

SARA RIOS
srios@epmmediterraneo.com
CASTELLÓN



Hoy empieza la quinta semana en aislamiento para los castellonenses que cumplen a rajatabla el confinamiento fijado por el estado de alarma. Los días pasan, el final está más cerca, pero la incertidumbre está presente porque se desconoce la fecha definitiva en que los ciudadanos podrán recobrar sus vidas, su rutina, su día a día. El decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universitat Jaume I de Castelló y profesor de Psicología, Rafael Ballester, ofrece toda una serie de consejos y recomendaciones que se convierten en una guía de supervivencia frente al coronavirus. Se trata de un

decálogo de actitudes y circunstancias para hacer el aislamiento más llevadero.

Positivismo

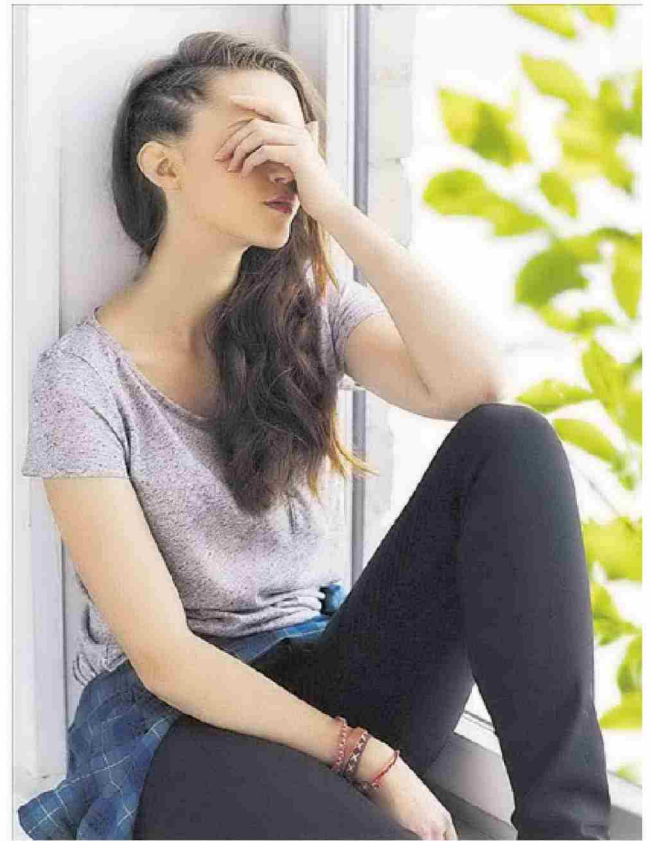
«El primer consejo que yo daría es tener una actitud lo más positiva posible ante el confinamiento. Nos ayudaría pensar que nos mantenemos en nuestras casas porque queremos y porque es lo mejor que podemos hacer, que quedándonos en nuestros hogares estamos ayudando a toda la sociedad; estamos haciendo una gran labor porque estamos ayudando a evitar la extensión de la epidemia, estamos evitando la sobrecarga de los hospitales y dejando que los recursos que se dedicarían a nosotros si cayéramos enfermos vayan a otras personas que ya los necesitan», explica Ballester, quien anima a hacer nuevas cosas en casa.

Información

Otro aspecto a tener en cuenta es evitar la «sobreexposición a la información». De ahí la importancia de conocer los datos y recomendaciones, pero procedente de fuentes fiables y en cantidades moderadas. «No debemos estar pendientes de las cifras, porque puede hacernos esto insufrible y dejarnos poco espacio para pensar en otras cosas que también existen y son más positivas», aconseja el psicólogo.

Rutina

Sin duda, los expertos están de acuerdo a la hora de afirmar que es necesario mantener una rutina, aunque no se salga a la calle con horarios que obliguen a pasar de una actividad a otra. «No deberíamos estar todo el día delante del ordenador ni haciendo una misma cosa, es decir, tener el tiempo pautado como sucede en un día normal en que salimos de casa, trabajamos, recogemos a los hijos, hacemos deporte, compramos, volvemos a casa, etc. Es importante evitar la monotonía y estar en nuestras casas





MEDITERRÁNEO

nos da la oportunidad de dedicar más tiempo a leer un libro apasionante, escuchar música que nos haga sentir bien, ver una película o una serie de televisión, jugar, cocinar... actividades a las que normalmente no les podemos dedicar casi tiempo», recomienda Ballester. Y es que todas estas actividades ayudan las personas a tener mejor salud mental. «La lectura nos hace viajar sin movernos del sofá, la música nos ayuda a modular nuestro estado de ánimo, el cine nos teletransporta y nos hace vivir otras vidas, el juego nos resucita al niño que llevamos dentro...».

Metas

Otro de los objetivos que se deben plantear para sobrellevar el confinamiento es la necesidad de establecerse metas a corto y medio plazo. No se trata solo de hacer actividades sino de programarlas. «Debemos tener un listado de tareas que vamos tachando, de manera que al acabar el día no tengamos la sensación del tiempo como una cosa uniforme sino como un espacio en el que vamos cumpliendo las expectativas que nos hemos fijado y ese cumplimiento nos hace sentirnos autoeficaces y satisfechos». Y entre las metas debe haber algunas que no se alcanzan en un día sino en una semana o un mes. «En la medida en que seamos capaces de establecer metas más a largo plazo y cada día demos un pasito para alcanzar nuestro objetivo, el tiem-

►► Los expertos aconsejan rutinas y metas para sobrellevar el confinamiento.

po que dure el confinamiento se nos hará más corto», subraya el decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UJI.

Ejercicio y dormir

Durante estos días es recomendable tener una buena higiene del sueño, manteniendo las horas de descanso necesarias, fijando una hora para acostarnos y otra para levantarnos. Y es fundamental hacer actividad física. «Cualquiera puede echar una manta al suelo y hacer ejercicios de estiramientos, abdominales o cualquier tabla de ejercicios que pueda encontrar en internet y que se adapte a sus necesidades. También es muy importante mantener una alimentación adecuada y sana. «Pensemos que el sedentarismo y una mala alimentación son una mala combinación para el organismo. Cuidado con lo que llamamos el *comer emocional*, es decir, toda esa ingesta innecesaria que hacemos no porque tengamos apetito, sino porque estamos nerviosos, frustrados o aburridos», afirma Ballester, al tiempo que aconseja exponerse a la luz, saliendo al balcón, al jardín si se tiene o a la ventana.

Relajación

Estos días, especialmente, resulta crucial cuidar de la salud mental. «El tiempo de estar en casa es fenomenal para hacer actividades como ejercicios de relajación o de meditación que nos ayuden a sentirnos mejor. En internet po-

demo encontrar tutoriales sencillos de seguir. Con esos ejercicios reduciremos la tensión y mejoraremos nuestro estado emocional. También podemos aceptar nuestras emociones. Es normal que nos sintamos preocupados y frustrados, debemos dar legitimidad a esas emociones porque es humano tenerlas. Pero una vez aceptadas, podemos intentar hacer algo para generar emociones también positivas. A veces ayuda hacer un listado de cosas positivas que tenemos en nuestra vida y que nos hacen ser afortunados».

Cuidar del entorno

Ballester recomienda «descentrarnos de nosotros mismos, esperando encontrar el más mínimo síntoma para llamar al médico». Resulta conveniente aprovechar el tiempo en casa para dedicar más atención a los demás, a nuestra pareja, a nuestros hijos, abuelos, mascotas...

Contacto

«Hablando de seres queridos, creo que es importante aprovechar las posibilidades que nos brindan las tecnologías de la comunicación para estar en contacto. No podemos visitarles pero nada nos impide llamarles, interesarnos por ellos, hacer una videollamada, etc. Recordemos que muchas personas se sienten aisladas y solas, especialmente las personas mayores a las que tanto les debemos», asegura Ballester.

Amabilidad

El psicólogo explica que es «muy importante tener un espíritu positivo en la relación con las personas con las que estamos encerrados. Hay que pensar que a todos nos fastidia estar encerrados y si todos nos dejamos llevar por la irritabilidad generaremos un clima muy desagradable. Debemos intentar ser amables con los demás. Si nos sentimos saturados, es normal, pero podemos buscar espacios individuales o actividades que nos ayuden a aislarnos un poco, a recuperar nuestra intimidad».

Todo pasará

Finalmente, es importante «recordar que todo esto que estamos sufriendo es temporal y pasará. El tiempo está de nuestro lado. Por negro que veamos el panorama, dentro de varias semanas será muy diferente. Cada día que pasa estamos más cerca de una vacuna y de tratamientos más eficaces». «Seguramente esta crisis sanitaria nos dejará secuelas, pero no todas negativas. Nos recordará que la vida y la salud no son bienes seguros y perpetuos. Y eso nos tiene que hacer pensar en la importancia de disfrutar de la vida, de las pequeñas cosas, lo afortunados que somos habitualmente de cosas que ni siquiera valoramos como la libertad de circulación por las calles, el poder estar sentados en una terraza y el goce de besar y abrazar a nuestros seres queridos».