

Emergencia sanitaria

Hora de aplanar la curva del estrés

Los psicólogos observan cómo la salida del confinamiento puede provocar malestar tras dos meses en casa

MAYTE RIUS
Barcelona

El confinamiento disparó los niveles de estrés, la incertidumbre y el malestar psicológico de muchísimas personas. Una investigación liderada por la UPV/EHU en la que han participado investigadores de la Universidad de Barcelona, de la Universidad de Murcia, de la de Granada, de la UNED y de la Universidad Miguel Hernández asegura que el 78% de las personas se vieron abrumadas por la incertidumbre (el porcentaje es aún mayor entre quienes tuvieron síntomas o fueron diagnosticados de la Covid-19 o perdieron su empleo), el 47% sufrió sentimientos de irritabilidad y enfado, un 45% cambios de humor, el 43% se vio aquejado por pensamientos depresivos o desesperanza...

Y, ¿cómo se siente la mayoría ahora que empiezan a salir y a recuperar rutinas? ¿Liberados? ¿Seguros? ¿Contentos? Basta echar un vistazo al entorno y hablar con familiares y conocidos para constatar que no. Tras meses habituados a vivir en casa ahora, al tratar de recuperar la 'normalidad' se han de afrontar situaciones nuevas que provocan incertidumbre, miedo, enfado, desconcierto, ansiedad... ¡incluso dolores físicos!

"Entrar en confinamiento nos produjo malestar emocional y salir, también; y no es una cuestión de actitud, sino biológica, porque nuestro organismo tiende a la rutina y salir de ella nos crea inestabilidad; y tras 60 días de adaptarnos a vivir en casa y convertir esta en un refugio seguro, salir al mundo exterior es hacerlo a algo donde todo nos parecen amenazas, donde hay incerteza y una nueva realidad que no sabemos cómo afrontar, y eso es fuente de estrés emocional", justifica Oscar Aseroy, psicólogo clínico y director de Isep Clinic Reus y Tarragona.

El sistema de desescalada del confinamiento por fases tampoco contribuye a tranquilizar y a sentirse seguro a la hora de salir, pues muchas personas no terminan de tener claro qué pueden y

qué no pueden hacer, cómo han de comportarse, cómo relacionarse, qué será de su futuro laboral... Y esa incertidumbre y estrés desencadena un cóctel emocional que se expresa de formas muy diferentes.

Para unos, solo el pensar en coger el transporte público para volver a la oficina basta para desencadenar un ataque de ansiedad y acabar en urgencias. Otros ven los nuevos márgenes de libertad con miedo: a un posible contagio, a las consecuencias económicas, a las restricciones higiénicas... En algunos este repunte del estrés se traduce en enfado, rabia o frustración, que dirigen contra las autoridades por la gestión de la crisis o contra personas próximas porque no usan las mascarillas, porque cometen un error...

ÓSCAR ASEROY

"Confinarnos produjo inquietud, salir también: es biológico, el cuerpo tiende a la rutina"

RAFAEL PENADÉS

"Hemos de racionalizar; las amenazas actuales no son como cuando la vida sí corría peligro"

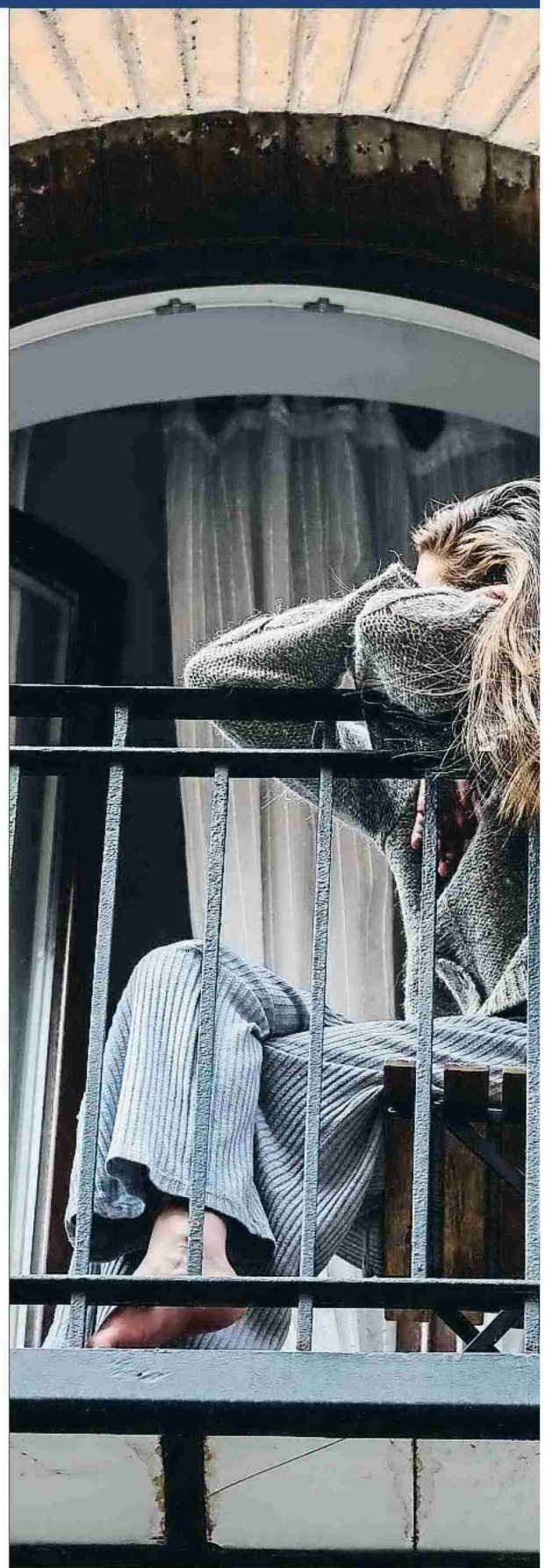
AMABLE CIMA

"Para la salud mental es vital hablar de cómo nos sentimos cuando las cosas no van bien"

No faltan tampoco quienes reaccionan al desconfinamiento con tristeza, apatía y desmotivación por retomar sus rutinas, o quienes se muestran desorientados por no saber bien en qué punto retomar sus actividades y relaciones tras este paréntesis forzoso. Y hay quien padece reacciones fisiológicas: taquicardias, tensión muscular, migrañas, dificultad para respirar, náuseas, insomnio, alteraciones gastrointestinales... tal y como se recoge en la *Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento* ¿Y ahora qué? elaborada desde el Colegio Oficial de Psicología de Madrid.

Rafael Penadés, psicólogo clínico en el hospital Clinic de Barcelona, coincide en que esta nueva situación supone un repunte de estrés para muchísimas personas, sobre todo porque el peligro del coronavirus no ha desaparecido, no deja de repetirse que puede llegar a rebrotar y, además, hay dificultades socioeconómicas, incertidumbre sobre el futuro laboral o de estudios, nuevas maneras de relacionarse... "El cuerpo responde ante estas amenazas con estrés, poniéndose en estado de alarma, sin distinguir si el peligro es grande o pequeño, pero nosotros hemos de racionalizar este estrés, hemos de ser conscientes de que el estrés que nos viene ahora no debería ser igual que el que hemos pasado cuando nuestra vida sí corría peligro; solo si lo racionalizamos podemos apagar la respuesta de alarma del organismo", explica Penadés.

En su opinión, desde el punto de vista psicológico estamos en fase de aplanar la curva del estrés. "Igual que hemos aplanado la curva de la pandemia ahora toca aplanar la curva del estrés, porque sigue habiendo dificultades, nuestros problemas emocionales no van a desaparecer de golpe, pero vamos en buen camino, la situación actual es mejor, y hemos de tener confianza en que tenemos recursos para afrontarla y para encarar los nuevos retos, como hemos logrando superar los anteriores", enfatiza el también vocal de la junta de gobierno del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC) ●



Volver a usar el transporte público angustia a muchas personas



DANI DUCH

Las recomendaciones

Estas son las pautas de los psicólogos para aplanar la curva de estrés desencadenada por la crisis del coronavirus.

Vida ordenada y hábitos saludables

“Lo primero es intentar retomar una estructura de vida ordenadita tras las alteraciones que ha provocado el confinamiento”, indica Oscar Asorey. Eso pasa por recuperar hábitos de alimentación saludables, por regular los horarios de sueño, y por mantener la práctica de actividad física que muchas personas han comenzado durante la cuarentena, coincide Amable Cima, profesor de Psicología de la Universidad Ceu San Pablo.

Flexibilidad

Rafael Penadés enfatiza que una de las claves para manejar bien el estrés es la flexibilidad, mostrarse adaptativo y abierto a la nueva situación. “Ni nueva ni vieja normalidad; hemos de afrontar lo que tenemos y vivir el presente; la situación actual puede tener cosas peores que la anterior, pero también mejores”, dice. Y añade que esa flexibilidad también debe aplicarse cuando algo va mal: “Que algo falle no quiere decir que todo vaya mal, solo una parte”.

Confianza

“En estas primeras fases de desescalada, que tienen cosas positivas y negativas, podemos estar pendientes de lo que nos falta o fijarnos en lo que vamos consiguiendo; si nos fijamos en esto último, nos va a dar más confianza, vamos a tener la sensación de que estamos haciendo frente a los retos, que hay cosas que no controlamos pero vamos adquiriendo nuevas habilidades, y eso es un predictor de buen manejo emocional”, explica el psicólogo del hospital Clínic.

Fijarse una meta

Los psicólogos aseguran que para una buena gestión emocional de este desconfinamiento es importante que, además de adaptación y confianza, cada uno se responsabilice de su destino. “A veces adoptamos una actitud pasiva ante lo que ocurre y culpamos de ello a las autoridades o a otras personas, pero el responsable de la gestión de las emociones es uno mismo; somos arquitectos de nuestro destino y de nuestra propia alegría”, reflexiona Penadés.

Y explica que es normal sentir miedo o ansiedad al salir de casa, pero se ha de ver como algo resoluble, a lo que se puede dar respuesta. En esa línea, considera que es útil buscarse una meta, un propósito, antiguo o nuevo, porque eso ayuda a salir adelante. “Ante un suceso

estresante como el que hemos vivido y aún vivimos podemos reaccionar con trauma o con resiliencia, que es la capacidad de hacer de la dificultad una fuerza motora del cambio; y los estudios en contextos de estrés postraumáticos muestran que las personas que los superan, las resilientes, son las que muestran confianza, realismo y creatividad”, justifica.

Potenciar las relaciones sociales

Asorey considera que potenciar las relaciones sociales puede servir de gran ayuda para superar la experiencia del desconfinamiento, y anima a aprovechar que incluso estando en la fase 1 se pueden reunir hasta diez personas para apoyarse en amigos y familiares, para compartir con ellos la experiencia, comentar los miedos y las preocupaciones, y empatizar unos con otros.

Cima, por su parte, recuerda que “una de las acciones más positivas desde el punto de vista de la salud mental es poder hablar de nuestros sentimientos, de cómo nos sentimos cuando las cosas no van bien”.

Aceptación

Más allá de identificar o compartir las emociones es fundamental aceptarlas. “Es normal tener una respuesta emocional variable, con días alegres y de mucha energía y otros más tristes o angustiados; no nos debe alarmar, lo importante es reconocerlo, si es posible compartir como nos sentimos y, sobre todo, darnos tiempo, respetar lo que estamos sintiendo, darnos espacio para esa emoción que nos hace sentirnos mal, igual que aceptamos y nos permitimos estar contentos cuando es así”, comenta Asorey. Esta aceptación, añade Cima, debe hacerse extensiva a virtudes y defectos, con la idea de aprovechar todo este proceso de cambio “para mejorar como persona, como amigo, como miembro de la familia o como compañero de trabajo”.

Controlar la autoexigencia

Los psicólogos explican que, en esta vuelta a las rutinas, es importante fijarse y cumplir horarios y tareas, tener metas, “pero sin exigirnos el máximo rendimiento en los inicios de esta reincorporación porque ni mente ni cuerpo están preparados”, en palabras de Asorey. Enfatiza que estamos en un momento de cambio, en el que no tenemos una referencia clara de cómo van a ser las cosas –lo que ya de por sí provoca estrés–, de modo que no es recomendable meterse tensión extra. “En vez de mucha autoexigencia, de imponernos un patrón de comportamiento estricto, es mejor estar abiertos a incorporar cosas nuevas, ser flexibles para facilitar la adaptación”, apunta.