

LA ANSIEDAD



La ansiedad es una emoción que se caracteriza por una preocupación constante y miedo ante situaciones que están ocurriendo o que podrían ocurrir. Es esperable que, frente a esta actual crisis sanitaria, estemos sintiendo ansiedad una gran cantidad de personas.

Tu autocuidado es muy importante para manejar la ansiedad. Cuidar tu cuerpo, informarte lo justo y necesario, tener una rutina flexible y pensar en el día a día, podrían ser algunas maneras de cuidarte.

¡No somos súper personas! Bajemos las expectativas sobre nosotros y sobre nuestros familiares. Las preocupaciones a las que no podemos dar solución inmediata, o que no están en nuestras manos, quizás sea mejor aprender a soltarlas.



Este momento de emergencia sanitaria nos ha llevado a sentir diferentes emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Durante este periodo la gran mayoría de las personas ha experimentado momentos de ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

Es una emoción que se caracteriza por una preocupación constante y miedo ante situaciones que están ocurriendo o que podrían ocurrir. Estas preocupaciones nos pueden llevar a tener dificultades para realizar actividades naturales como dormir, concentrarse en alguna tarea, conversar tranquilamente. También puede provocar alteraciones a nivel anímico como cambios de humor, irritabilidad, inestabilidad emocional y también molestias a nivel físico, tales como presión en el pecho, agotamiento, aumento o pérdida del apetito, dolores musculares, entre otros. Cada uno de estos síntomas pueden ser difíciles de manejar y controlar.

Es esperable que, frente a la actual crisis sanitaria, estemos sintiendo ansiedad, porque este nuevo escenario repercute en nuestra rutina, vida laboral, familiar, social, y también a nivel personal. Un ejercicio que resulta útil para comenzar a reducir nuestra ansiedad es ser conscientes que no estamos solas ni solos con lo que sentimos.

Algunas de las preocupaciones más frecuentes son:

- No poder ver ni acompañar a los seres queridos que no viven con nosotros, producto del aislamiento.
- Miedo a perder el trabajo o lidiar con las dificultades que se presentan trabajando desde la casa.
- Ser una fuente de contagio para la familia al tener que salir a trabajar.
- No cumplir bien con ningún rol, al tener que trabajar y atender el hogar al mismo tiempo.
- No cumplir con las demandas del colegio de mis hijos/as, por no contar con el tiempo o con herramientas para enseñarles.

Recomendaciones para manejar estas preocupaciones y miedos

Recordemos que cada uno de nosotros es diferente, por lo que **NO** existe una sola forma de manejar nuestra ansiedad.

Cuidarnos y cuidar nuestro cuerpo todos los días

- Un estado de equilibrio será posible cuidando algunos hábitos vitales para el cuerpo, como por ejemplo la alimentación, descanso adecuado, dormir las horas suficientes, hacer unos minutos de ejercicio diario y mantener el contacto virtual con las demás personas.
- Utilice técnicas de respiración sencillas. Cada vez que nos demos cuenta que están aumentando las preocupaciones y sintamos una presión en el pecho, tomemos conciencia de nuestra respiración, realizando inspiraciones y exhalaciones profundas, pensando en los segundos que retenemos la respiración antes de exhalar. Inspire contando 1, 2, 3, 4, 5, y 6 y en el 7, comience a exhalar, votando el aire con fuerza. Repita este ejercicio al menos 3 veces.

Informémonos lo justo y necesario

- Estar informado/a es muy importante para seguir las indicaciones de cuidado, sin embargo contar con mucha información, que en ocasiones puede ser falsa, solo aumenta nuestros temores y angustias. Se recomienda usar fuentes de confianza (Organización mundial de la salud o el Ministerio de salud) y tener un tiempo limitado de leer o ver noticias. Basta con informarse un par de veces al día para estar al tanto, sin sobrecargarse.

Tengamos una rutina, pero con flexibilidad. Pensemos en el día a día

- Haga una rutina en conjunto con las personas de su hogar sabiendo que irá cambiando según vayan cambiando las necesidades del día a día. Si es posible, propóngase integrar distintas actividades como leer, cocinar, hacer ejercicio, dibujar, ver televisión, descansar. Mantengamos contacto telefónico con familiares y amigos para acompañarnos cotidianamente en nuestras rutinas.

Aprendamos a soltar lo que no está en nuestras manos

- ¿Qué me preocupa? ¿Qué puedo hacer yo para darle solución? ¿Qué puedo hacer hoy para dar solución a esa preocupación?, son preguntas que le podrán dar claridad a su mente en estos momentos. Las preocupaciones a las que no podemos dar solución inmediata o que no están en nuestras manos, debemos soltarlas.

Bajemos las expectativas sobre nosotros y sobre nuestros familiares

- Nadie espera que seamos perfectos. Sus hijos e hijas también pueden aburrirse o no saber qué hacer y eso no querrá decir que usted falló en algún aspecto. No tenemos que estar para resolverlo todo.
- Es importante en estos momentos no sobre exigirse ni sobre exigir a los que están con nosotros.

Conversemos acerca de lo que nos pasa y lo que sentimos

- *¿Cómo estoy yo? ¿Qué necesito? Preguntas importantes de conversar consigo mismo y las personas de su hogar, para reconocer sus sentimientos, validarlos y aceptarlos.*
- *Anotar o guardar en videos o fotos sus vivencias le ayudarán a recordar lo sentido y valorar las acciones que están realizando familiarmente, como logros al afrontar estos momentos de emergencia. Más adelante, se puede armar un cuaderno familiar al cual podrán recurrir como familia cuantas veces lo necesiten.*
- *Esperamos que algunas de estas recomendaciones les sea útil para vivir estos momentos con mayor serenidad.*
- *Y no olviden felicitarse todos los días por estar haciendo su mejor esfuerzo en familia, frente a esta gran crisis!*

¡Ánimo!