

Trabajo en casa y control de la ansiedad.

Susana Romero, psicóloga clínica de Cetep.



Casi de un día para otro nos vimos enfrentados a una situación totalmente inesperada y para la cual nadie estaba preparado. No poder abrazar a nuestros seres queridos por temor a que ese gesto de cariño pueda enfermar al otro, evitar tocar superficies porque podrían estar contaminadas y así un largo etcétera, son parte de las nuevas rutinas que tuvimos que incorporar de golpe.

“La ansiedad es una emoción que tiene un correlato físico y mental. Es una emoción necesaria porque en momentos de peligro se activa para protegernos y tener una reacción adecuada. Pero cuando esa ansiedad sobrepasa nuestra capacidad de respuesta, se transforma en algo desadaptativo porque a veces nos congela y en vez de permitirnos una reacción, simplemente nos deja a merced de la expresión física. Si esta última aumenta, puede convertirse en lo que la gente llama crisis de pánico”, explica.

La profesional precisa que esta manifestación incluye dolor torácico, aumento en la frecuencia cardíaca y alteración del ritmo de la respiración, sudoración y hormigueo en las extremidades.

Cómo controlar la ansiedad

- **Cambiar el pensamiento de negativo a positivo.** Por ejemplo, cambiar la frase “estoy encerrado en mi casa” a “ahora tengo la oportunidad de concentrarme en mi familia, en mi casa o en mí mismo”. El hecho de estar en casa nos sirve para enfocarnos en realizar ciertas cosas que hemos dejado de lado por falta de tiempo. “Ahora es la oportunidad de bajar el ritmo y de concentrarse en la familia y en uno mismo”, añade.
- **Mantener la rutina lo más cercano a la vida normal.** Levantarse aproximadamente a la misma hora de siempre, ponerse la ropa habitual que usamos en la semana, almorzar en el mismo horario, es decir, continuar con la rutina, nos ayuda a mantener la estructura. Además, cuando volvamos a la normalidad, nos costará menos retomar nuestros hábitos.
- **Evitar sobre informarse en relación al coronavirus.** Estar todo el día conectado a lo que está pasando no nos ayuda a nuestro estado emocional, por eso lo aconsejable es limitar las noticias a ciertas horas del día. Además, es importante seleccionar bien los sitios web o redes sociales desde los cuales nos informamos para evitar los fake news, porque éstos también producen ansiedad.
- **Tener la casa organizada y ordenada.** En este sentido, también es aconsejable dejar ciertas zonas de la casa para las actividades diarias. Ej, el comedor suele ser el espacio más utilizado para el teletrabajo, la sugerencia es transformarlo en un escritorio y al momento de almorzar o comer, retirar los computadores y el material de trabajo, para que vuelva a convertirse en comedor. Lo mismo al final de la jornada laboral.
- **Anotar nuestros pensamientos o sentimientos.** Tener, por ejemplo, una especie de diario de vida donde escribir nuestros pensamientos, emociones o sentimientos y en algún momento conversarlo con otras personas o a modo de reflexión personal.
- **Darse tiempo para sí mismo.** Por lo menos durante 1 hora al día hacer alguna actividad de nuestro agrado, como escuchar música, armar un rompecabezas, ver algunos capítulos de la serie favorita, entre otros. Quienes tienen niños pequeños, pueden tratar de hacer turnos con la pareja con el objetivo de que ambos puedan darse ese tiempo personal.
- **Aplicar respiración pausada.** Esta técnica se aplica como “primeros auxilios psicológicos”, ya que es muy apropiada cuando los niveles de ansiedad se elevan y la persona empieza a sentir las manifestaciones físicas de la ansiedad. La técnica consiste en inhalar, mantener, exhalar y volver a mantener, en cuatro tiempos, es decir, contar mentalmente hasta cuatro al realizar cada uno de los pasos. Además, se debe repetir lentamente, a lo menos durante 4 a 7 veces o hasta que sea necesario para disminuir la intensidad del síntoma, por lo que debiera durar alrededor de 2 a 5 minutos.

FUENTE: EQUIPO DE SALUD MENTAL CENTRO MEDICO CETEP – C. VERDE