



Consejos para miembros de la comunidad

COVID-19: Manejando el estrés durante momentos de ansiedad

Comencemos con la suposición de que todas las personas capaces de comprender los eventos actuales se encuentran en un estado entre "estresado" y "extremadamente ansioso". Eso es natural. Los brotes de enfermedades infecciosas son uno de los tipos de desastres más angustiantes para manejar psicológicamente debido a la incertidumbre que causan.

Con los desastres más típicos - huracán o temblores - sabemos con certeza si hemos sido afectados personalmente, y aunque los procesos de recuperación física y emocional pueden ser largos y difíciles, al menos podemos estar seguros de que lo peor pasará una vez termine el evento. Los brotes de enfermedades no tienen ese tipo de límite de tiempo claro. Esto nos da una sensación de riesgo continuo, el cual no es el tipo de estresor agudo que nuestro sistema de "luchar o huir" ha evolucionado para enfrentar de manera efectiva. Mantenerse en un estado de preparación para una amenaza durante un período prolongado tiene un costo real en nuestros cuerpos y mentes, por lo que es esencial **reconocer y atender nuestro estrés** para evitar que se vuelva abrumador.

Por falta de un término mejor, es simplemente aterrador pensar que pudimos haber estado expuestos a algo que nos enfermará en el futuro. En el caso del brote de COVID-19 donde muchas personas infectadas tienen síntomas mínimos pero aún pueden ser capaces de transmitir la enfermedad a otras, también es inquietante pensar que nuestras propias acciones pueden poner en riesgo a otras personas si vamos a trabajar, movernos por la comunidad, atender a familiares de edad avanzada, etc. Hay otro tipo de incertidumbre relacionada con el brote: es posible que no nos sintamos enfermos o no tengamos razón alguna para creer que somos una amenaza para los demás, pero aún cuestionamos nuestro rol potencial en la propagación de la enfermedad, agregando así una capa de culpa a acciones simples como ir al supermercado.

Entonces, ¿qué podemos hacer para manejar estas múltiples fuentes de incertidumbre y estrés? Mucho. **Comencemos por reconocer que tiene sentido**

sentirse ansioso en estas circunstancias. No hay nada de débil o irracional en estos sentimientos, y aceptar ese hecho es el primer paso para manejarlos

Nómbalo y controlalo

Puede ser útil hacer una pausa por un momento y reflexionar sobre lo que realmente te preocupa: ¿Te preocupa que tu o un familiar se enfermen? O, ¿ que no podrás seguir trabajando y ganando dinero? O, ¿ que nunca más habrá un suministro adecuado de papel higiénico en tu mercado local? Es probable que estés preocupado por una combinación de problemas potenciales de niveles de gravedad variados, y es fácil que esas preocupaciones se mezclen en una sola masa de ansiedad y temor que parece imposible de manejar.

De hecho, hay muchas cosas que puedes hacer para controlar tu estrés. Comienza por dividir esa masa en partes manejables pensando conscientemente en las siguientes preguntas:

- ¿Qué exactamente es lo que te preocupa en este momento? Haz una lista de tus preocupaciones para así sacar esos pensamientos de tu cabeza y darles algo de forma .
- ¿Cuán probable es que cada una de esas amenazas realmente te impacte? Puedes darte cuenta que algunas preocupaciones son realmente tan improbables que se pueden tachar de la lista por completo, liberando espacio en tu cerebro para atender las preocupaciones que se deben tomar en serio.

Luego, divide esa lista en dos categorías, lo que puedes controlar (al menos parcialmente) y lo que no puedes controlar, y haz planes sobre cómo atenderás ambos tipos de inquietudes.

Cambia lo que puedas

Una vez hayas identificado tus principales fuentes de estrés, atiende las cosas que realmente puedes alterar o cambiar. Te darás cuenta que puedes reducir el impacto de las preocupaciones en esta categoría mediante la implementación de **estrategias de manejo centradas en el problema**. Eso puede implicar una especie de acercamiento de segundo orden: por ejemplo, no puedes controlar si tus hijos van a estar en casa por un periodo de tiempo prolongado debido a la cancelación de clases, pero sí puedes controlar el tener un plan para el cuidado de tus hijos si esto ocurre.

Así que haz ese plan, y luego ten un plan alternativo a tu plan original, y acepta que estos planes tal vez no son perfectos, porque no lo serán. Pero en tiempos de estrés

o cambios rápidos es mucho más fácil activar una estrategia preexistente que desarrollar una sobre la marcha. Vale la pena prepararse mentalmente de antemano sobre las posibles demandas que surjan para que no te tomen desprevenido. Probablemente descubrirás que el simple hecho de tener esos planes en marcha te dará una sensación de control que reduzca en algo la ansiedad sobre estas preocupaciones particulares.

Acepta lo que no puedes cambiar

Es igualmente importante reconocer que en estos momentos algunas cosas simplemente están fuera de nuestro control, nos guste o no. En cuanto a situaciones que realmente no puedes controlar o cambiar, intenta utilizar **estrategias de manejo centradas en las emociones** que ayuden a manejar tus sentimientos. Por ejemplo, es posible que no puedas evitar preocuparte por la salud de tus padres en edad avanzada, pero puedes considerar estrategias sobre cómo manejar estas emociones y evitar que te abrumen.

Considera métodos saludables de manejo de emociones como lo son la meditación, el ejercicio, el mantener un diario, etc. Estas son excelentes maneras de mantener la calma si funcionan para ti, pero el que te digan que sigas estas prácticas solo agrega más estrés para algunas personas. Tal vez prefieres tomar un breve descanso de tus preocupaciones y manejar tus emociones por medio de la lectura, jugar o viendo un programa de televisión, o quizás prefieres hornear o gritar en una almohada. Realmente no importa lo que hagas siempre y cuando hagas algo que te ayude a sentirte bien y funcionar mejor.

Elige tus noticias con cuidado

Es importante mantenerse informado sobre lo que está sucediendo, pero esto no debería ser tu enfoque principal durante el brote. Hay mucha información errónea y noticias conflictivas circulando; esto solo genera confusión y estrés para muchas personas. Parte de esto se debe a que los medios de comunicación legítimos están luchando para mantenerse al día con una situación que evoluciona rápidamente. Parte es también resultado de personas que difunden rumores o usan información errónea para tratar de vender productos o avanzar agendas políticas.

Para obtener orientación científica correcta, lo mejor es que visites la página web del Centro para el Control de Enfermedades (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>. Actualmente, esta es la fuente más confiable sobre la enfermedad, así como fuente de recursos para hacer frente a sus efectos.

Para mantenerse al día con la situación local, elige una fuente de noticias que tenga buena reputación y establece controles para medir cuándo buscar actualizaciones. A menos que estés realmente a cargo de responder a la emergencia, probablemente no necesitas estar monitoreando las noticias las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es posible reducir el estrés considerablemente limitando tu exposición a tan solo algunas verificaciones de noticias por día, en lugar de manteniendo el brote en mente al monitorear constantemente la información más reciente.

Lo mismo ocurre con las redes sociales: Facebook y medios similares pueden ser una excelente manera de mantenerte conectado con fuentes positivas de apoyo social, pero no son buenos lugares para obtener información confiable. Estos sitios pueden exponerte a muchas teorías y rumores dudosos, sembrando confusión y estrés, así que considera limitar tu uso de las redes sociales y ser selectivo en cuanto a lo que te expones.

No te juzgues a ti mismo ni a otros

Esto puede sonar obvio, pero vale la pena recordarlo: las personas reaccionarán a este brote con diferentes grados de preocupación dependiendo de factores como su situación individual (por ejemplo, ¿tienen niños u otros dependientes de los que preocuparse? ¿Su trabajo los expone a posibles enfermedades? Ya estaban lidiando con estrés financiero) y sus características personales (por ejemplo, experimentan ansiedad o depresión incluso bajo condiciones de vida más típicas).

Es fácil criticar a los demás en ambos extremos del espectro de reactividad (es decir, "¿por qué te estás volviendo loco?" al igual que "¿por qué no te estás volviendo loco?"). Eso es especialmente problemático si los miembros de la familia, especialmente las parejas, tienen diferentes estilos de reacción y métodos de manejo de crisis, lo cual causa fricción y limita su capacidad de **apoyarse mutuamente** durante estos tiempos difíciles. Ten en cuenta que los estilos de manejo de crisis varían y no puedes cambiar a otras personas, pero si puedes hacer un esfuerzo para tolerar diferentes reacciones.

¡Mantente conectado!

Una de las cosas que la investigación nos ha mostrado es que **el apoyo y la solidaridad** es muy importante para la resiliencia y la recuperación en momentos de estrés. Cuanto más aislados y solos nos sintamos, más probable es que nuestra salud mental se vea afectada negativamente. Es probable que esto sea particularmente cierto durante este tiempo de auto-cuarentena, aislamiento y distanciamiento social.

Por lo tanto, haz lo que puedas para mantenerte conectado con tu red de apoyo social de familiares, amistades y colegas. Incluso, permanecer en contacto regular con una sola persona puede ser beneficioso. Obviamente, es posible que necesitemos conectarnos de formas diferentes a las que estamos acostumbrados a hacer, pero de todos modos es importante mantenerse conectado. No tienes que dedicar tiempo a hablar sobre el estrés de la situación actual (aunque eso puede ser útil para las personas que sienten la necesidad de hablar al respecto), sino ser intencional acerca de buscarnos y sacar tiempo para estar juntos, en persona o virtualmente.

Para resumir:

- 1) Haz lo que puedas para **hacerte cargo de tu ansiedad** dividiendo tus preocupaciones en partes manejables.
- 2) **Cambia lo que puedas** y trabaja en estrategias para **aceptar y hacer frente a lo que no puedas**.
- 3) **Limita tu exposición a los medios** para que no te obsesiones con la situación.
- 4) **Manténte conectado** a través de cualquier medio disponible con las personas que son importantes para ti.
- 5) Sobre todo, recuerda que **estrategias de manejo del estrés** funcionan para ti y úsalas regularmente para superar este brote desafiante.



The Institute for Disaster Mental Health (IDMH) at the State University of New York at New Paltz seeks to address the diversity of disaster mental health demands in the region, state, nation, and the global community so that all those impacted by disaster and trauma have access to the mental health support they need. To accomplish this goal, IDMH provides leadership to advance the field of disaster mental health and trauma response through training, research, consultation, and service. IDMH works to establish and disseminate best practices in order to ensure that all disaster mental health services are evidence-supported and culturally sensitive. To learn more about IDMH, please visit newpaltz.edu/idmh

Traducción al español proporcionada por Roberto Vélez-Vélez y Jacqueline Villarrubia-Mendoza.
