

Cómo cuidar nuestro bienestar emocional en tiempos de coronavirus¹

Autora: Núria Mateu²

Es tiempo de incertidumbres. Tiempo de conectar con la vulnerabilidad humana. Se pone de relieve todo aquello que hace frágil nuestra existencia. En estos tiempos nos fijamos en si nuestra condición de salud física nos expone más en el peligro de enfermarnos. Pero hay que tener en cuenta también nuestra salud mental y emocional.

Estos días, desde Fil a l'agulla- mientras tomamos medidas para poder seguir en marcha mientras reducimos el contacto físico y seguimos las indicaciones para cuidar la salud- hemos empezado a notar que, más allá de las medidas de cuidado individual y colectivo para evitar el contagio del COVID-19, nuestras propias emociones también van cambiando.

Las personas que a menudo nos enfrentamos a la angustia o la tristeza de manera intensa es muy posible que en este momento estemos teniendo reacciones emocionales fuertes. Cuando la incertidumbre crece las emociones como el miedo también lo hacen. El miedo es una emoción necesaria para la supervivencia humana. Ayuda a

¹ Núria Mateu. Psicóloga y socia de Fil a l'agulla. 13 de marzo de 2020

Disponible en red: <https://filalagulla.org/es/2020/03/como-cuidar-nuestro-bienestar-emocional-en-tiempos-de-coronavirus/>

² Pueden consultar este artículo en inglés que nos ha servido también de inspiración: <https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/>

activar la respuesta de estrés de nuestro cuerpo, y el estrés en su justa medida nos acompaña para salir de situaciones potencialmente peligrosas o amenazantes. A su vez cuando el miedo se hace muy grande y desborda nuestros propios límites se convierte en pánico.

Quién ha sufrido en algún momento un ataque de pánico sabe de qué estamos hablando: dificultad para respirar, sensación de salir de tu cuerpo, notar los músculos agarrotados, y a veces la sensación de estar cerca de la muerte. Esta experiencia suele ser profundamente desagradable y, por eso, os queremos dar **algunas claves para cuidar nuestro bienestar emocional en este momento**, para poder evitar al máximo estas sensaciones:

– **Recuerda qué te va bien en momentos de dificultad.** Las emociones intensas y difíciles acostumbra a crear una espiral que se nos lleva hacia abajo, así que en situaciones de este tipo es muy importante recordar cuáles son nuestros recursos. ¿Qué hago cuando no me siento bien? Llamar a una persona de confianza, ir a dar una vuelta o leer mi libro preferido. Mientras sea posible mantén las actividades que te hacen bien.

– **Aprovecha tu creatividad.** Ante las recomendaciones de evitar el contacto físico y los espacios concurridos será importante conectar con nuevos recursos. En caso de no poder salir de casa pensemos juntas de qué maneras podemos seguir conectadas a las personas que queremos. Ayer un compañero que vive en Italia nos decía que estaba haciendo almuerzos por videoconferencia con sus amigas o desde algunos colectivos ya se están promoviendo conciertos

virtuales. Pregúntate en tu caso de qué manera puedes hacer aquello que te hace bien sin salir de casa.

- **Conecta con tu comunidad.** Las personas que sufrimos de estados depresivos o de tristeza profunda es posible que estos días estemos más en contacto con la sensación de aislamiento. Por eso, es muy importante que nos cuidemos y no perdamos el contacto con las personas que nos quieren. Si notas que te estás aislando o que tienes miedo del aislamiento comunícalo a las personas que normalmente te dan apoyo, pide lo que necesites y procúrate una cura extra. Ayer, cuando estaba recibiendo acompañamiento de mi terapeuta recordé como los árboles del bosque están conectados por las raíces y de este modo hacen que el bosque siga existiendo, y cuando uno de sus congéneres está enfermo, le apoyan a través de las raíces para que sobreviva. Para mí, este fue un recurso importante. Recordar que nosotras también somos árboles en un bosque y hay que cuidar de lo colectivo conectando con nuestras raíces, las cuales sostienen la vida.

- **Quiérete tanto como puedas.** Es posible que esta situación de excepcionalidad te haga más grande la sensación de no pertenecer a ninguna comunidad. En momentos en que nos encontramos solas y no notamos que ninguna red nos sostenga, es posible que el maltrato hacia nosotras mismas se incremente. Quizás suena muy *naif* pero uno de los antídotos imprescindibles es apreciarte y cuidarte tanto como puedas: comer bien, hidratarte, hacer un poco de ejercicio, distraerte y recordarte que debajo de tus pies siempre habrá la Tierra.

Este relato se construye gracias a toda la sabiduría colectiva que estamos pudiendo compartir por nuestras redes personales y profesionales estos días. ¡Muchas gracias a la comunidad que somos!