

Cómo sobrellevarlo¹

La psicóloga Marisa Páez Blarrina resume algunos de los consejos generales:

- **Manejo de la información:** Es importante estar informados pero no atiborrarnos leyendo estadísticas, contabilizando el número de personas contagiadas o analizando modelos matemáticos predictivos: "Esto puede ser muy angustiante, nos puede saturar y bloquear emocionalmente. Recomiendo elegir un medio o canal informativo en el que confiemos y dedicar un par de veces al día a leer. Y mantenerse informados sobre otros temas para equilibrar la sobrecarga informativa".

- **Higiene personal:** Hay que cuidar el cuerpo, mantener la higiene y el arreglo personal. "Aunque estemos en casa y se nos vea poco, es necesario ducharse, cambiarse, maquillarse y peinarse, si es lo que hemos hecho habitualmente. Es importante verse aseado y cuidar nuestra buena presencia".

- **Hacer deporte:** Es necesario mantenerse activos, hacer estiramientos musculares y seguir una tabla de ejercicios físicos. "Es impresionante la cantidad de recursos que se están ofreciendo por la red. Pertenecer a una red de personas que se ha apuntado al mismo entrenamiento puede ser muy motivante".

- **Seguir una dieta óptima:** Se debe cuidar la alimentación, parar y darse un tiempo exclusivo para cocinar y comer de forma saludable. "Procura no hacerlo viendo la tele o leyendo las noticias. Siéntate a disfrutar. Puedes también comer con personas queridas por videollamada, por ejemplo".

¹ Disponible en red: <https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/asi-puede-afectar-tu-salud-mental-la-cuarentena>

- **Higiene del sueño:** Es fundamental fijar horas para levantarte y para irte a la cama, incluso cuando no se necesite seguir un ritmo en particular. “Si estás notando dificultades para dormir, disminuye el uso de bebidas excitantes y tabaco, así como el consumo de información, especialmente a partir de la tarde. En cambio, dedícate a actividades placenteras, reconfortantes y que sean útiles para relajarte”.

- **Mantenerse activo en nuestros objetivos:** La ruptura con nuestras actividades cotidianas es otra fuente de estrés, de ansiedad, de desconcierto y desorganización. “En estos momentos, poner en marcha la creatividad y pararse a pensar en nuevos modos de hacer nuestro día a día puede ser muy fructífero. Ahora toca alimentar y mantener vivos nuestros propósitos porque siguen estando allí, tendremos que buscar nuevas formas de continuar con ellos”.

- **Conexión social:** Es preciso mantenerse conectados emocionalmente y cuidar nuestras relaciones en estos días. Aquí resultan básicas las nuevas tecnologías, como las videollamadas. “No quiero dejar de insistir sobre la importancia de este modo de autocuidado”.

- **Gestión de nuestras emociones:** En este periodo es absolutamente normal que las personas estén agobiadas, ansiosas, irritables, desconcertadas, confusas, tristes o preocupadas. “No hay nada malo en esto, lo anormal sería que a lo largo del día no nos visitaran pensamientos dolorosos o temores sobre lo que está ocurriendo”.