

San José, Costa Rica. Marzo 2020.



Artículo y video

El especialista en psicología, [MPsc. Esteban Carvajal](#), amplía en el siguiente artículo cómo a nivel mental se debe manejar la ansiedad cuando se encuentre en aislamiento durante la alerta que hay por el coronavirus en el país y el mundo.

Antes que nada, debemos comprender la realidad de lo que se está viviendo y no obviarla, es necesario enfrentarla para evitar la ansiedad. Lo más importante es informarse en fuentes veraces, **muchas personas se aprovechan para poner noticias falsas y esto crea histeria colectiva** en la gente que, obviamente, le dará ansiedad e incluso puede generar un problema mayor que el propio virus, porque las personas empiezan a tener o perjudicarse a nivel psicológico o emocional.

En ocasiones, las personas presentan una serie de conductas como el desabastecimiento en los supermercados y algunas otras conductas que están teniendo; por eso, es importante poner atención a la salud mental, pues no es una cuestión solo regional, sino que es una cuestión mundial y todos estamos expuestos a contraer esta enfermedad.

La ansiedad es un mecanismo necesario para la supervivencia humana, cuando el ser humano reconoce que hay un riesgo y se angustia, se activa a nivel cerebral un mecanismo para que el organismo se prepare. La ansiedad es totalmente natural, pero en algunas personas se exagera y ya, al suceder esto, genera una serie de inconvenientes en las personas.

Si entendemos que esto es una enfermedad, por no desmerecerla, como cualquier otra gripe, solo que es altamente infecciosa, y tomamos las medidas que nos están diciendo las autoridades, del distanciamiento social y algunas otras recomendaciones, no pasa nada, ahí se debe tratar de mantener la calma, entender la realidad y de alguna manera no obviarla, porque si lo hacemos al igual que muchas personas, quienes siguen realizando sus actividades porque no sienten ningún síntoma y creen que no les va a llegar porque se encuentran lejos de los focos de infección, esas son las personas que, quizás, pueden estar en riesgo y poner en riesgo al resto de la población que sí se cuida.

Tomar estos días en aislamiento o distanciamiento social como una oportunidad para estar haciendo cosas en su casa para las que, de otra forma, no hay tiempo; aquellas personas que no están trabajando porque las enviaron a vacaciones no pueden irse a pasear ni nada por el estilo, sino aprovechar para hacer cosas que nunca pueden hacer como leer un libro, arreglar el closet de la casa, practicar algún pasatiempo, hacer cosas simples que uno no hace, pues es una oportunidad, hacer una retrospectiva de nosotros mismos, para meditar y ver qué estamos haciendo mal en nuestros hogares, trabajos y con las personas.

¿Cómo evitar la compra de alimentos o productos en exceso por miedo es uno de los comportamientos que se han visto reflejados últimamente en la sociedad?

Lo más importante es mantener la calma e informarse, los seres humanos somos de patrones de conductas, seguimos patrones observables y si vemos al vecino, como está pasando ahora, con 18 rollos de papel higiénico, entonces uno dice: "algo está pasando, yo voy a ir a comprarlos igual", y esto no es una cuestión de Costa Rica, es una situación mundial, es una cuestión humana porque en otros países también están haciendo lo mismo con el papel higiénico y porque, el papel higiénico de alguna manera indica la limpieza, es una cuestión necesaria porque la gente dice "mejor guardo esto porque si después no tengo, cómo hago, las necesidades fisiológicas son de todos los días".

Hay que evitar esos comportamientos por observación, informarse es ponerle atención a las autoridades, a los profesionales competentes y seguir cada paso que ellos van indicando, para eso están ahí dando su mejor esfuerzo, para dar una información veraz a la ciudadanía; hay líneas disponibles para que la gente llame de cualquier parte, en todas partes donde ustedes puedan encontrar esa

información, búsqüenla y así, se reducirá su ansiedad y evitarán esos comportamientos compulsivos que son nocivos.

¿Cómo evitar esos conflictos familiares?

Claro, aunque a nuestros familiares los amamos, el aislamiento en un mismo lugar y pasar varios días juntos creará una serie de conflictos porque todos son seres individuales y personalidades, necesidades y forma de ser diferentes.

Lo importante es tratar de buscar espacios dentro de la misma casa para poder respirar, para tener su propio espacio vital, la comunicación, es buscar estrategias cada uno. Pueden estar en los cuartos, abrir las ventanas, salir al patio si tienen, al balcón si viven en un apartamento o torre.

Además, si la familia tiene hijos y están todos en la casa, podría aprovechar para turnarse el cuidado de los niños; si son pequeños, el manejo será difícil, se puede hacer un relevo mientras se está trabajando.

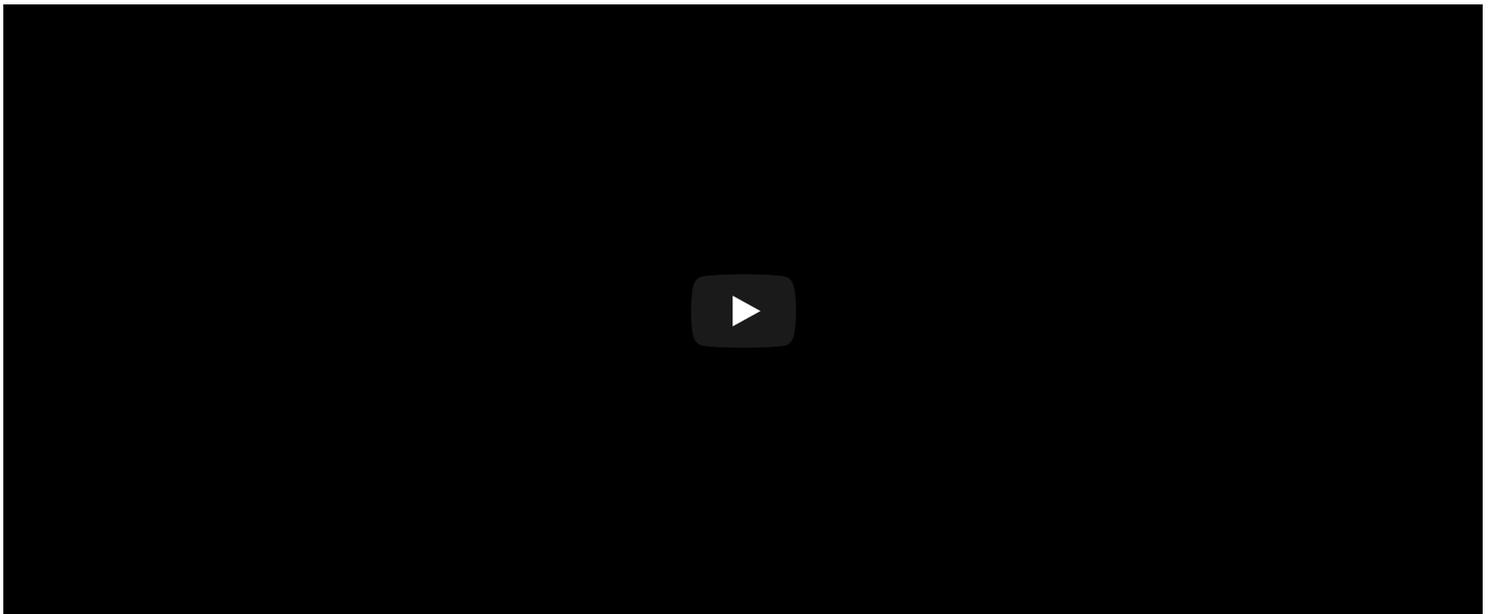
Si son niños más grandes, podemos explicarle que mamá y papá están trabajando desde casa y que no pueden jugar con ellos, y habrá un momento para poder jugar. Si son más grandes o adolescentes, tener una conversación clara con ellos para que comprendan que uno está trabajando y no está como en un domingo sin hacer absolutamente nada.

Recomendaciones para personas que sufren de ansiedad y que puedan manejarlo de una manera óptima, sin afectar las personas a su alrededor

- Buscar maneras de mantenernos ocupados y eso puede ser ordenar el cuarto, el closet, la alacena, etc.
- Hacer actividad física en la propia casa.
- Leer.
- Ver series de televisión, Netflix.
- Tratar de mantenerse ocupado, porque una mente desocupada es un caldo de cultivo para los malos pensamientos.

Entonces, tratar de estar informados con moderación y realizar actividades para evitar que las personas exacerben la ansiedad y tener cautela. **Fuente:** [Esteban Carvajal](#), MPsc. en Psicología Clínica.

Video



Stickies

Lovies