

CÓMO MANEJAR EMOCIONALMENTE UNA SITUACIÓN DE AISLAMIENTO SOCIAL

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos

No es extraño que situaciones inesperadas o que resulten amenazantes, puedan provocar un estado de incertidumbre, temor o ansiedad. Es importante aprender a manejarnos dentro de las experiencias cambiantes de nuestra vida. Esta situación puede afectar aún más a aquellos que ya han padecido de ansiedad, depresión u otras condiciones relacionadas a la salud mental.

Hemos pasado por una serie de situaciones sociales de cambio que han puesto a prueba nuestra capacidad para poder adaptarnos. Es importante aprender a aceptar la naturaleza de la incertidumbre en la vida. Cuando pensamos o tratamos de controlar las cosas y no aceptar los cambios, esto puede causarnos gran ansiedad e inestabilidad. Podemos practicar gradualmente el manejar la incertidumbre. Es por esto que deseamos dar algunas sugerencias para manejar el estado emocional en este periodo, durante el cual debemos permanecer en casa y tomar las previsiones necesarias.

1. Es importante aceptar que en realidad no tenemos el control sobre todas las situaciones o cosas.
2. Podemos actuar para prevenir o facilitar las cosas, pero eso no significa que serán exactamente como queremos. Es importante regular o controlar nuestros impulsos como el querer estar al tanto de todo, previniendo todo; por ejemplo: ver continuamente las noticias o las estadísticas de la propagación del virus. Es importante comenzar a evitar estas conductas, ya que pueden agravar el estado emocional en el cual nos encontramos.
3. Acepte la ansiedad como parte de



nuestras respuestas como seres humanos y reconozca que podemos manejarla con una serie de practicas graduales.

Obsérvese cuando comience a experimentar ansiedad y descríbala sin juzgar la experiencia. Tenga siempre presente que esto es un proceso temporero de ajuste y que esto pasará.

4. Reenfoquemos nuestra atención en actividades que podamos disfrutar y que no requieran que salgamos de la casa. Tome tiempo para realizar actividades o tareas que disfrute o que necesite hacer y que pueda realizar en casa. Comparta con su familia, converse, utilice juegos de mesa, pinte o dibuje, toque un instrumento o aprenda a tocarlo, o puede leer algo que haya pospuesto hace un tiempo. Puede sembrar o iniciar un huerto hasta en pequeños envases si no tiene patio. Intente cosas nuevas que pueden ser de su agrado.

5. Temores sobre nuestra existencia pueden surgir, pero busque conectarse con su propósito de vida, con lo que es significativo para usted, sus relaciones, una causa o valores espirituales. Diríjase a descubrir estos propósitos y hasta a establecer nuevas formas de verlos.

6. Evite ver artículos o mensajes de fuentes sensacionalistas. Oriéntese mejor





directamente a fuentes oficiales sobre cómo protegerse a usted y a su familia. Revise sus e-mails en algún momento

del día para que tenga conocimiento de algún mensaje oficial de parte de la universidad.

7. Como estudiante, trate de mantener su itinerario de trabajo tan pronto tenga acceso a sus cursos en línea. Distribuya su tiempo de forma que pueda ir cumpliendo con los requisitos de sus clases y al mismo tiempo pueda dedicarse a despejarse.

Práctica

Una práctica sencilla para despejarse puede ser el asumir una postura cómoda en una silla o sentado en el suelo con las piernas cruzadas. Puede sostener su espalda en la pared y sus manos descansando sobre las rodillas. Concéntrese en su respiración, observe cómo el aire entra al inhalar y cómo sale al exhalar a través de la nariz y pulmones. No importa lo que en ese momento venga a su mente, déjelo pasar. Y, si se distrajo, vuelva a poner su atención en el proceso de su respiración. Esta práctica realícela todos los días. Gradualmente, puede ir aumentando el tiempo. Inicialmente, puede comenzar con unos 15 a 20 minutos de práctica.

8. Éste puede ser un buen momento para establecer una mejor comunicación con su familia. Si está en su casa, comuníquese a sus familiares que tendrá que continuar con sus estudios a larga distancia de manera tal que ellos entiendan que estará dedicando tiempo aparte para sus tareas y responsabilidades de la universidad. Exponga claramente esta necesidad para que ellos puedan colaborar con este proceso.

9. Trate de dormir el tiempo necesario y

evite quedarse despierto viendo noticias, chateando o en otra actividad no necesaria o que pueda realizar en un mejor horario.

10. Establezca una cierta rutina de ejercicios o actividad. Puedes acudir a videos de ejercicio que puede realizar en su hogar o en el patio. Camine si le es posible, utilice la cuica o baile. Puede realizar prácticas como Yoga, Tai Chi o prácticas de Mindfulness (meditación). Si puede, salga al patio y entre en contacto con la naturaleza.

11. También, puede realizar las prácticas espirituales de su preferencia, pero deberá evitar expresiones de juicio o ideas catastróficas sobre lo que está ocurriendo.

12. Trate de llevar una alimentación sana, que fortalezca su sistema inmunológico y le provea de nutrientes adecuados. La alimentación influye en la forma en que nos podemos sentir. Incluya más frutas, vegetales y granos, ricos en Zinc, Vitamina D y C. Oriéntese al respecto para que pueda seleccionar lo mejor.

13. Evite el uso de alcohol o drogas, ya que pueden empeorar la situación. Esto puede aumentar su vulnerabilidad y distorsionar su percepción de la situación.

14. Si usted o alguien cerca de usted no encuentra alivio con estas recomendaciones y siente que no está pudiendo manejarlo o surgen ideas de hacerse daño, es recomendable que se comunique para buscar ayuda profesional. Usted se puede comunicar a los siguientes teléfonos:

Línea de emergencia Primera Ayuda Social (PAS) de AMSSCA, en su teléfono: 1-800-981-0023 o marque 911 en caso de emergencia. También puede informarse con el National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255).

Preparado por: Dr. Emir S. Rivera Castillo, Psicólogo Clínico
Departamento de Consejería y Servicios Psicológico, Decanato de Estudiantes
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez