

Confinamiento ante la amenaza: un reto psicológico

PAUTAS PARA EL MANEJO PSICOLÓGICO DEL CONFINAMIENTO

UNITAT DE TERÀPIA DE LA CONDUCTA (UTC)



**UNIVERSITAT DE
BARCELONA**

Facultat de Psicologia

Confinamiento ante la amenaza: un reto psicológico

PAUTAS PARA EL MANEJO PSICOLÓGICO DEL CONFINAMIENTO

ÍNDICE

VIVIR EN MODO AMENAZA	2
LO QUE SENTIMOS	2
- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES	4
LO QUE PENSAMOS	5
- LA INCERTIDUMBRE	5
- DISTINGUIR CONTROLABLE DE NO CONTROLABLE	5
- ANTICIPACIONES	6
- PENSAMIENTOS ANSIÓGENOS	6
- RECURSOS ANTE LOS PENSAMIENTOS ANSIÓGENOS	7
LO QUE HACEMOS	9
- MANTENER UNA RUTINA SALUDABLE	9
- EL DESCANSO	9
- LA ACTIVIDAD FÍSICA	10
- LA ALIMENTACIÓN Y EL CONSUMO DE ALCOHOL	11
- UN RECURSO: LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO	13
RECAPITULANDO	16
- MIEDO / ANSIEDAD	16
- PREOCUPACIONES	17
- TRISTEZA	18
- SOLEDAD	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

VIVIR EN MODO AMENAZA

La rápida propagación del virus covid-19 para el que los humanos no tenemos tratamiento eficaz ni vacuna preventiva, ha derivado en la necesidad imperiosa de confinamiento de la población de muchos países del mundo. La reclusión y aislamiento forzados generan y van a generar una serie de consecuencias a corto, medio y largo plazo. En el presente documento nos centraremos en las consecuencias que se derivan a nivel psicológico individual (en nuestras emociones, pensamientos y formas de comportarnos) y en algunas de las consecuencias a nivel relacional.

En la situación actual son múltiples los escenarios presentes y futuros que contemplamos desde la falta de certeza y seguridad, aspecto que nos genera mucha inquietud. Y, justamente, en la **incertidumbre** destacan principalmente nuestra incapacidad para determinar cuán probable es que se produzca un evento futuro y predecir de forma acertada los resultados que una decisión debería ocasionar, como la falta de información sobre las relaciones causa-efecto (Milliken, 1987). Estos tres elementos están presentes en la actual crisis, así como la vivencia de **pérdida**. Las pérdidas son de muy distinta índole (oportunidades para realizar actividades de ocio, a nivel relacional, sobre la salud, fallecimiento de seres queridos...) y de ellas se derivan consecuencias a nivel emocional que pueden variar enormemente en cuanto a su calidad e intensidad.

En el presente documento recorreremos las tres dimensiones psicológicas antes mencionadas y ofreceremos algunas directrices generales de actuación. Cabe tener en cuenta que el grado de afectación de estas dimensiones diferirá en cuanto a su intensidad y al grado de interferencia, lo que derivará en la necesidad de recurrir a intervenciones muy distintas que pueden variar desde tener en cuenta algunas recomendaciones básicas que promuevan nuestra salud, hasta recibir ayuda especializada para su gestión.

LO QUE SENTIMOS...

Nos afecta lo que está sucediendo, lo que les está sucediendo a nuestros allegados, lo que sucederá... Y cuando algo nos afecta nos emocionamos. Una emoción se define como un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2014).

Es esperable que estos días experimentemos muchas emociones y especialmente las que llamamos "negativas", las que derivan de acontecimientos que resultan amenazantes y en los que hay pérdidas. Las emociones principales en este polo negativo son el miedo (la ansiedad...), la ira (rabia, impotencia, rechazo...) y la tristeza (soledad, duelo, sufrimiento...). Dichas emociones, en una situación de crisis en la que está

amenazada nuestra supervivencia, van a predominar dado que su función primordial es protegernos y aumentar las probabilidades de sobrevivir.

En paralelo a la experiencia de las emociones “negativas” podemos estar experimentando emociones “positivas” (alegría, amor o felicidad) de forma reactiva a lo que nos vaya sucediendo. Aunque pueden ser tan intensas como las negativas, suelen durar bastante menos. Conjugar ambos estados emocionales genera confusión y un cierto desconcierto. Aceptar que hemos subido a la montaña rusa emocional nos ayudará a normalizar un poco la situación.

Algunos **pasos** que pueden seguirse para atender y trabajar los estados emocionales son:

1. **IDENTIFICAR:** supone ser consciente de las emociones. La identificación requiere tiempo y atención. Nuestro día a día antes del confinamiento no solía dejarnos oportunidades para atender a nuestra vida emocional, lo que genera una falta de hábito que nos hace difícil dicha tarea. Ahora tenemos una oportunidad para dedicar un tiempo a escucharnos, atendiendo cómo nos estamos sintiendo.
2. **ASUMIR:** implica ser consciente y **aceptar** que las emociones son reacciones normales ante la valoración que hacemos de los acontecimientos que estamos viviendo. Reconocer que todas nuestras emociones y todas nuestras reacciones son legítimas, supone normalizarlas y es el primer paso para poder gestionarlas. Aceptación pues para normalizar el tener todas estas emociones negativas en esta situación (rabia, miedo, tristeza, confusión...etc.) y así acabar asumiendo cómo nos sentimos.
3. **GESTIONAR:** la gestión de las emociones supone un trabajo personal para descubrir y comprender qué causa dichas emociones, para intentar controlarlas o modificarlas intentando afrontar la situación de la forma más adaptativa posible. No responde a la aplicación de un protocolo único de actuación ni a la aspiración de encontrar “una solución”. En función de su duración, frecuencia e intensidad requerirán un tipo de abordaje más o menos intensivo y orientado por profesionales expertos. Algunas de las **estrategias** que se pueden utilizar se detallan en el siguiente punto.

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- Analizar las causas de las emociones para legitimarlas. En la situación concreta que estamos viviendo sería interesante diferenciar qué emociones se derivan del confinamiento o son consecuencia de la crisis que estamos viviendo y cuáles eran previas a dicha situación.
- Reconocer lo que nos pasa y poder expresarlo tanto verbalmente como por escrito. Expresar lo que nos preocupa, comunicarlo a seres queridos, compañeros de piso, familia, amigos – compartir emociones y reconocerse en el otro. También plasmarlo en papel (escribir por qué creemos que nos sentimos así y, si es posible, sacar conclusiones).
- Pensar y escribir los aspectos positivos que pueda estar teniendo esta situación en nosotros, en los demás, en la sociedad, si podemos aprender algo, si podemos aprovechar el tiempo para nosotros, para comunicarnos, descansar, parar, reflexionar, valorar lo que es realmente importante, detectar oportunidades, etc.
- Ante momentos de mayor tensión, podemos aplicar estrategias de **respiración y relajación sencillas** como buscar un espacio tranquilo para tumbarse e intentar generar un estado de calma tanto física como mentalmente, o repetirse internamente alguna palabra tranquilizadora (“calma”, “paz”, “relax” ...) al espirar, a modo de mantra mientras se realizan los ejercicios.

LO QUE PENSAMOS...

En un momento de desconcierto y confusión, con afectación de nuestro ánimo, es básico abordar los pensamientos pues, aunque no percibamos que están siempre presentes rondándonos por la cabeza, van a tener un gran impacto precisamente en las emociones que sintamos y posteriormente en cómo afrontemos la situación.

Así, reflexionar sobre qué interpretación de los hechos estamos haciendo, es el primer paso para detectar qué pensamos, cómo nos posicionamos ante la situación, qué imágenes o anticipaciones proyectamos en el futuro y de este modo, poder definir cuáles son los miedos que se nos activan.

LA INCERTIDUMBRE

Al inicio de este documento hemos definido el concepto. Es conocido que perciben peor la incertidumbre las personas que tienen un umbral más bajo en la tolerancia de la ambigüedad, que experimentan reacciones emocionales más intensas ante dicha ambigüedad y que anticipan consecuencias amenazantes ante la situación de incertidumbre (Krohne, 1993). La incertidumbre y los recursos que tenemos para tolerarla, inciden de forma directa en nuestro estado emocional, como ya ha sido comentado anteriormente.

Algo que puede sernos de utilidad ante esta sensación de falta o pérdida de control, es centrarnos en los hechos objetivos presentes, procurando no anticiparnos en negativo a todo aquello que podría salir mal. Lo más razonable es ajustar nuestras expectativas de manera realista (ciñéndonos a lo que sabemos y sí depende de nosotros), así como ser cuidadosos con el tipo de mensajes que mantenemos en nuestra mente (es preferible ver la versión del “vaso medio lleno”).

DISTINGUIR “CONTROLABLE” DE “NO CONTROLABLE”

La pandemia que estamos viviendo conlleva muchos elementos “incontrolables”. Dedicar tiempo a pensar en la situación es casi inevitable, pero sería deseable pensar en los hechos (no controlables) el menor tiempo posible, abstraernos de la misma en la medida de lo posible y centrarnos en lo que podemos hacer.

Conviene evitar buscar información sobre “casos”, ver programas de la tele que hagan un drama de la situación o se fijen en lo más negativo, buscar cifras y estadísticas... De nuevo, recordarnos lo que sí podemos controlar y cerciorarnos de que lo estamos haciendo en la medida de nuestras posibilidades.

Es interesante recordarnos lo que tenemos en común en esta situación: que todos estamos preocupados, sintiendo lo que estamos experimentando en algún momento y haciéndonos las mismas preguntas quizás sin respuesta.

ANTICIPACIONES

Prepararnos de forma anticipada para retos futuros puede ser una buena estrategia. Nos permite movilizarnos, activarnos, buscar recursos para encarar con éxito la situación. Cuando anticipamos que una situación futura puede ser amenazante, enfatizamos lo que no nos gustaría que pasara y pasamos a anticiparla de forma “preventiva”.

Abusar del “modo preventivo” implica un intento de reducir al máximo los posibles riesgos, tratando de identificar (antes de que sucedan) todas las posibilidades de riesgo. Es una estrategia agotadora y poco eficiente que nos lleva al sentimiento de indefensión e incrementa de forma sustancial nuestra angustia. Ante situaciones futuras inciertas, nos faltan muchos datos para sacar conclusiones definitivas, por lo que es deseable no imaginar escenarios terroríficos incontrolables. Vayamos afrontando día a día, resolviendo paso a paso, con las certezas que tenemos a disposición.

PENSAMIENTOS ANSIÓGENOS

Ante **pensamientos negativos poco racionales** que generen bloqueo, puede servir cuestionar la cognición que interfiera y cree el malestar. Tomar conciencia de cómo se están interpretando los hechos, pues esto afectará directamente sobre cómo nos sintamos y ello guiará nuestra actuación. A continuación, fijarnos si estamos siendo realistas, para intentar buscar *argumentos objetivos* que contradigan la visión negativa de ese momento. Es útil analizar si nos estamos exigiendo demasiado y si es posible ajustar las expectativas que nos imponemos.

Por último, es importante procurar reformular esa visión negativa inicial, buscando maneras alternativas de plantearse la situación desde una óptica más positiva o por lo menos neutra. En este mismo sentido, hay que evitar la sobreinformación (intentar conectarse con las noticias sólo dos veces al día, no mantener encendida la TV todo el tiempo...) y buscar la información de las fuentes contrastadas.

RECURSOS ANTE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Auto-instrucciones: Si detectamos una dinámica negativa de comunicarnos con nosotros/as mismos/as (es decir, un lenguaje interno muy pesimista), será recomendable buscar alternativas más neutras o más positivas de interpretar lo que sucede e introducir un lenguaje que no genere un impacto emocionalmente negativo.

Así, para no sentir indefensión, podemos repetirnos interiormente aquello que nos proporcione seguridad, minimice la negatividad y nos facilite el manejo de la situación con las propias estrategias. Por ejemplo, ante el pensamiento de *“No voy a poder soportarlo”*, será mejor hacer el cambio por *“Es una situación complicada para todos, pero voy a hacer todo lo que esté en mi mano para mantenerme sereno/a”*.

Parada de pensamientos catastróficos, con el objetivo de posponer la preocupación para otro momento en que se esté en disposición de abordarla con mayor serenidad. Para lograrlo, puede ayudar focalizar la atención en aquello que se esté realizando o centrarse en cualquier estímulo del entorno (a modo de atención plena o práctica de mindfulness). Se pueden probar ejercicios del tipo:

- **Concentrarse en un objeto:** consiste en focalizar la atención a nivel visual en algún objeto externo y describirlo con el mayor grado de detalles posible (p.ej. en términos de características físicas, utilidad, posición...).
- **Conciencia sensorial:** se trata de prestar atención a toda la información que pueda detectarse a través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto).
- **Ejercicios mentales:** realizar ejercicios mentales de dificultad media que nos distraigan (p.ej. contar de 1000 a 0 restando de 7 en 7, decir nombres de persona que empiecen por ‘P’, enumerar animales mamíferos, etc.).
- **Actividades absorbentes:** llevar a cabo tareas que requieran atención. Pueden servir muchas aficiones, como hacer ejercicio físico, crucigramas, jugar con las *apps* del móvil, pintar, realizar manualidades...
- **Recuerdos y fantasías agradables:** pensar y generar imágenes mentales sobre alguna situación o acontecimiento positivo, real o imaginado, y dejarse llevar por las emociones positivas.

La **hora de las preocupaciones:** Cuando la preocupación sea recurrente y persista, se puede usar un tiempo establecido para dar vueltas a lo que nos preocupa. Consiste en escoger un momento concreto del día (evitando que sea antes de acostarte) el cuál se dedique en exclusiva a preocuparse sobre lo que esté

generando angustia, apartando todo lo demás. Ahora bien, este tiempo tiene que ser limitado y ceñirse a un máximo de 30 minutos. En este rato se pueden dar tantas vueltas como se desee, e incluso pueden recogerse por escrito los argumentos o conclusiones.

Si nos descubrimos preocupándonos fuera de este periodo establecido, habrá que posponer la preocupación hasta que llegue el momento acordado. Si llegado el momento hubiese otras prioridades, se podría postergar la hora de las preocupaciones para el siguiente día a la misma hora.

Técnica de resolución de problemas: Si el motivo de la preocupación es un problema concreto, lo mejor es no posponer su abordaje sino afrontarlo mediante la aplicación de un procedimiento de resolución activo. Los pasos a seguir para llevarlo a cabo son los siguientes (Bados y García-Grau, 2014):

- Delimitar la situación lo más objetivamente posible y pensar cómo quedaría resuelta, es decir, plantearse el objetivo a lograr.
- Generar alternativas de solución, cuanto más imaginativas mejor y sin prejuizarlas de antemano, aunque puedan parecer poco realizables. Lo que se pretende aquí es buscar opciones distintas a los problemas que no quedan resueltos con las estrategias de siempre. Cuantas más y de mayor variedad, mejor. Se puede también preguntar a otras personas qué harían ellas para resolverlo y así ampliar el abanico de opciones.
- Escoger de las alternativas planteadas aquellas que parezcan más oportunas y valorar sus pros y contras. También se pueden combinar varias alternativas. Para tal valoración, tener en mente qué se necesitaría para llevarlas a cabo y posibles consecuencias de su puesta en práctica.
- Tras el balance, escoger la opción más adecuada (la que suponga lograr el objetivo propuesto, maximizando los beneficios y minimizando los costes) y hacer un plan de acción para llevarla a cabo.
- Finalmente, poner en práctica la solución y valorar los resultados de su implementación.

LO QUE HACEMOS...

A menudo, de entre los 3 pilares (cognitivo, emocional y conductual), el que resulta más modificable de manera directa para nosotros es el conductual, es decir, lo que hacemos. El pensamiento y la emoción también pueden ser influenciados por esta vía, a consecuencia de un cambio en nuestro comportamiento. De este modo, cambiar algunos de nuestros patrones de comportamiento a través de la acción, acabará por beneficiarnos globalmente.

En el siguiente apartado, se proponen algunas pautas de comportamiento, en áreas que pueden resultar afectadas, que nos ayudarán durante el confinamiento, aunque son válidas para cualquier momento.

MANTENER UNA RUTINA SALUDABLE

En el contexto presente es recomendable cuidar el descanso, mantener la actividad física y procurar alimentarse de forma equilibrada. A continuación, detallaremos algunas de las pautas que podemos seguir para el mantenimiento de estas rutinas y al final ofreceremos un recurso transversal, “la planificación horaria”, que puede facilitar la consecución de las pautas anteriores.

EL DESCANSO

El descanso es uno de los cimientos del bienestar físico y psicológico. Es importante por ello, mantener los horarios de sueño en la medida de lo posible y dormir entre 6-8 horas diarias (según las necesidades individuales).

En caso de **dificultades generales en el descanso** a causa de la ansiedad ante la situación de confinamiento, pueden seguirse una serie de pautas:

- 2 horas antes de dormir, es conveniente no mirar pantallas y volvernos “analógicos”. El final del día es buen momento para leer, escribir, meditar, reposar, hablar, dibujar... con los aparatos electrónicos apagados. Si se usa móvil como despertador, debemos ponerlo siempre en modo avión y no utilizarlo para nada más.
- Cenar de forma ligera evitando comidas copiosas y hacerlo con al menos un par de horas de antelación al momento de acostarse.
- No consumir alcohol durante la cena ni cafeína a partir de las 16-17 horas de la tarde.

- Reservar el dormitorio exclusivamente para dormir (con la excepción de mantener relaciones sexuales), excluyendo por tanto actividades que requieran activación mental. Utilizar los otros espacios de la casa para el resto de actividades y reservar el dormitorio para el descanso.
- Mantener una buena temperatura ambiental en el dormitorio y reducir la cantidad de luz todo lo posible.

Ante **dificultades** para **conciliar** o **mantener el sueño**, las recomendaciones más eficaces son las siguientes:

- Tras una media hora en la cama sin poder conciliar el sueño (es un cálculo aproximado pues es mejor evitar mirar el reloj durante la noche), nos levantaremos y nos iremos a otro lugar del hogar para realizar alguna actividad que no nos active, es decir, algo aburrido o muy relajante. Por ejemplo, leer un periódico viejo o algún libro que tengamos que no nos interese para nada. De nuevo evitar pantallas o el móvil, así como activarnos de cualquier modo. Mantener las luces a baja intensidad.
- En el instante que notemos que nos invade la sensación de sueño, interrumpiremos lo que estuviéramos haciendo y volveremos a la cama para dormir.
- Podemos repetir el procedimiento todas las veces que sea necesario, también si se produce un despertar a lo largo de la noche.
- Si al día siguiente tenemos la sensación de haber dormido muy poco o no haber descansado nada, es importante mantener el horario para no desajustar nuestra rutina y favorecer el sueño de la próxima noche. Es decir, nos levantaremos a la hora que teníamos prevista e intentaremos aguantar despiertos hasta la noche siguiente. Las siestas pueden interferir en nuestro sueño nocturno.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar ejercicio no sólo es importante para la salud de nuestro cuerpo sino también para nuestra mente. Mantenernos inactivos nos causa estrés, tensión, ansiedad y bajo estado de ánimo. Realizar ejercicio en cambio, es especialmente necesario y basta con probarlo para ver que vale mucho la pena. Ayuda a combatir el decaimiento, nos anima, nos hace sentir más realizados, más sanos y, sobre todo, más tranquilos. Es bueno acompañar este ejercicio con algunos estiramientos.

Para **mantenernos activos físicamente** existen multitud de recursos en internet como vídeos de *YouTube* que nos pueden ayudar a realizar ejercicios en casa, según la intensidad deseada. Una sugerencia es dedicar al menos unos 20 minutos diarios, aunque cualquier cantidad es buena para empezar, aunque sea una vez cada varios días.

En el momento actual de confinamiento, asomarnos a la ventana también puede ser una buena actividad para mantener un cierto contacto con el exterior. Lo mismo vale para aprovechar las limitadas oportunidades que podamos tener para salir, como tirar la basura, hacer la compra... Aunque es importante reducir las salidas al mínimo imprescindible, cuando tengamos que hacerlo puede ser buena idea intentar aprovechar el pequeño desplazamiento para respirar profundamente, mirar con detalle el entorno, fijar nuestra atención en todo aquello que no experimentamos en casa (como el aire y el sol en nuestra piel, el frío, observar los árboles y mirar los pájaros...), etc.

La **postura de nuestro cuerpo** también es importante de cuidar, ya que nos podemos pasar muchas horas sentados y gran parte de ellas en el sofá. No es saludable pasar de la cama al sofá y del sofá a la cama. Por lo tanto, se recomienda levantarse frecuentemente, aunque sea para pasear un poco por casa, quedarnos de pie un rato, salir al balcón... Incluso sentarnos más a menudo en una silla con el respaldo más recto que en el sofá.

Por otro lado, es importante mantener un **autocuidado básico** a pesar de quedarnos encerrados, incluso estando solos. Para algunas personas quedarse todo el día en pijama es un sueño hecho realidad (para unos pocos días...), pero para cuando la situación se alarga y especialmente para quienes presentan dificultades para gestionar su estado de ánimo o se encuentren tristes o deprimidos, resulta de gran importancia mantener un buen autocuidado. Por ejemplo, ponernos ropa limpia durante el día, ducharnos diariamente, peinarnos, seguir afeitándonos...

Lo mismo vale para el **cuidado del hogar**. No hace falta obsesionarnos con ello, pero mantener un cierto orden e higiene nos ayuda a conservar la mente más serena, lo cual es más necesario que nunca.

LA ALIMENTACIÓN Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

La alimentación juega un papel muy importante en nuestras emociones. La ansiedad, la tristeza, el aburrimiento, la soledad o incluso la frustración pueden llegar a determinar cómo comemos, qué cantidad de alimentos ingerimos e incluso el tipo de alimentos que consumimos. Cuando experimentamos estados emocionales negativos podemos emplear la alimentación para aliviar el malestar que sentimos. Algunos estados emocionales, como por ejemplo la ansiedad y/o la tristeza, nos inducen a comer menos, mientras que otros, como el aburrimiento y la soledad, nos inducen a comer más. Este efecto de la alimentación sobre nuestros estados emocionales lo denominamos **“ingesta emocional”**.

También podemos hablar de los **efectos que el estrés** causa sobre nuestro organismo. A corto plazo el estrés tiende a reducir nuestro apetito, pero si persiste debido a que se perpetua el acontecimiento que lo genera, por ejemplo, el confinamiento actual, las glándulas adrenales liberan cortisol y esta hormona tiende a incrementar el apetito. El estrés también parece que determina nuestras preferencias alimentarias. Numerosas investigaciones han encontrado que las personas que experimentan estrés tienden a seleccionar **alimentos dulces, ricos en grasas y de bajo nivel nutricional**. La ingesta de este tipo de alimentos parece que contribuye a disminuir el malestar de manera momentánea, por lo que nuestra conducta de picoteo se centra en el consumo de esos alimentos, favoreciendo que comamos más de lo necesario de forma menos saludable.

Las personas tenemos diversas formas de **contrarrestar el malestar** que experimentamos ante contratiempos cotidianos y situaciones de estrés. Los hombres, por lo general, son más propensos a comer más cuando se sienten tristes o enfadados y a elevar su consumo de alcohol y tabaco cuando están en situaciones de estrés. Por el contrario, las mujeres ante estados emocionales como la tristeza y/o situaciones de estrés continuado, tienden a realizar más actividades y a comer y picotear más.

El alcohol produce momentáneamente un alivio de nuestras emociones negativas, por ejemplo, decimos “bebamos para aliviar las penas”, por lo que parecería que favorece las emociones positivas. Esto se produce porque el alcohol estimula la **liberación de serotonina y endorfinas** en nuestro cerebro; ambas sustancias químicas están muy vinculados a estados como felicidad y relajación. Sin embargo, cuanto más a menudo se bebe el cerebro se vuelve más vulnerable a los efectos del alcohol, lo que potencialmente hace que los estados de ánimo sean más volátiles con el tiempo, pudiendo generar ansiedad y depresión.

¿**Qué papel juegan nuestras emociones** en nuestra alimentación y consumo de alcohol en la situación actual? Para saberlo, nos podemos preguntar si mostramos algunos de los indicadores siguientes:

- ¿Comemos atendiendo a nuestras señales fisiológicas de hambre que van apareciendo lentamente entre una y otra ingesta, o estamos en un estado permanente de hambre?
- ¿Identificamos las señales fisiológicas de saciedad? ¿Somos capaces de parar de comer cuando nos sentimos llenos?
- ¿Nos sentimos mal por haber comido más de lo que nos hemos propuesto?
- ¿Pensamos permanentemente en consumir una bebida alcohólica para aliviar algunas de las emociones que experimentamos?

Reduciremos nuestra **ingesta emocional** si aprendemos a identificar y gestionar nuestras emociones con muchas de las estrategias que se recogen en este documento.

Además, también podemos conseguirlo estableciendo algunas **rutinas sobre nuestra alimentación** para que ésta sea saludable. Algunas pautas que pueden ayudar a tener un estilo de **alimentación más saludable** son:

- Realizar **5 ingestas al día** (desayuno, tentempié de media mañana, almuerzo, merienda y cena). Procurar que lo que se come a media mañana, en la merienda y en la cena sea algo ligero.
- Mantener un **horario regular** para todas las comidas del día.
- Planificar la alimentación con cierta flexibilidad.
- Realizar una **alimentación variada**, incluyendo productos frescos (frutas y verduras) diariamente, legumbres, pescados y carnes blancas.
- Intentar **controlar la cantidad de alimentos** consumidos en cada ingesta. Si no se realizan al menos 30 minutos de ejercicio físico diariamente, la falta de control en la alimentación repercutirá sobre el peso.
- **No abusar** de los productos procesados, los dulces y los productos ricos en grasas.
- **Controlar el consumo de alcohol**. Hay que tener en cuenta que un consumo de más de 7 unidades/semana de alcohol para las mujeres y 14 unidades/semana para los hombres, se considera un consumo abusivo de riesgo.

UN RECURSO: LA PLANIFICACIÓN HORARIA

La planificación nos ayuda a no perder de vista nuestras tareas y los objetivos del día a día, permitiéndonos mantener una buena supervisión de lo que vamos haciendo. También nos ayuda a ser conscientes de cómo pasamos el tiempo y a reducir esta sensación de descontrol a la que es fácil sucumbir durante el período de confinamiento. Nos ayuda a estructurar el tiempo y nuestra percepción del mismo, además nos facilita optimizarlo en función de nuestros intereses y nuestras prioridades, con lo que nos puede hacer sentir más útiles, autónomos, eficaces..., sentimientos que potencian el bienestar personal, muy ligados a la autoestima, y que durante este período resultan imprescindibles.

Tal planificación se puede hacer tanto en formato digital (utilizando plataformas como *Google Calendar*) como en papel. A no ser que se esté muy habituado a utilizar plataformas digitales para planificarse, es aconsejable utilizar el papel para tener a mano nuestra planificación.

Pautas para planificarnos:

- Realizar algún tipo de planificación horaria diaria y semanal. Para comenzar, al inicio de cada jornada (o la noche anterior) puede hacerse una breve planificación de lo esencial para el nuevo día.
- Registrar qué actividades hemos hecho en diferentes momentos, añadiendo también cosas no planificadas que se hayan llevado a cabo.
- Ser flexibles en la organización, tomarse la planificación como una guía orientativa. No se trata de generar más frustración, por lo que se debe huir de acaparar demasiado y de rellenar hasta los topes la planificación.
- Ligar la planificación con nuestros objetivos y tareas pendientes. Para ello, en un papel aparte, se pueden enumerar en una lista los objetivos diarios a cumplir y luego ordenarlos por prioridad. Es mejor empezar por un objetivo prioritario principal e incorporarlo a nuestra rutina progresivamente. Cuando ya se logre cumplir ese propósito, podemos ir añadiendo alguno más gradualmente.
- Distinguir entre objetivos de tipo “productivo”, que nos ayudan a realizarnos (como aprender una cosa nueva, practicar algo que sepamos hacer como bailar, tocar un instrumento, cultura...) de aquellos más de tipo “ocio puro” como ver la TV, descansar... Es importante que en el día haya de ambos.
- Las actividades del primer tipo pueden ser una manera muy eficaz de gestionar psicológicamente el confinamiento, manteniéndonos distraídos, centrando nuestra atención, activándonos mentalmente, haciéndonos sentir realizados... Puede ser una gran oportunidad para retomar esa afición olvidada a medias o empezar aquella que siempre nos interesó, o incluso informarnos sobre qué están haciendo otras personas en casa para ver si algo nos motiva y nos apetece probarlo. También es buen momento para empezar un libro, descubrir películas nuevas...

Los **objetivos** que nos propongamos deben ser realistas y alcanzables. Es preferible empezar proponiéndonos muy poquito y luego ir incrementando si lo deseamos. Por ejemplo, podemos empezar con “mini objetivos” como leer o dibujar 15 minutos. Así, evitaremos la frustración de planificar objetivos demasiado exigentes que luego no podemos alcanzar. Si esto pasara, debemos revisar nuestros objetivos y reducir su número y su tamaño. Una planificación que no se cumple, se abandona muy rápido.

Debemos ser generosos con nosotros mismos y reconocernos lo que hayamos hecho, por poco que nos parezca. Es importante premiarnos mentalmente por lo que hemos avanzado. Incluso podemos compartirlo con quien deseemos. Lo más importante es ser siempre pacientes con nosotros mismos, no

culpabilizándonos por cualquier objetivo no cumplido. Este punto deriva en la reflexión con la que cerraremos el apartado, ¿qué entendemos por **“no hacer nada”**?

En esta reclusión forzada es fácil sentir que perdemos el tiempo o que no podemos aprovecharlo. Para algunas personas esto puede conllevar un sentimiento de fracaso y comportar estrés. Como hemos comentado, es positivo planificarnos para aprovechar más nuestro tiempo, pero nunca debemos perder de vista que el tiempo se puede invertir de muchas maneras, y “no hacer nada” también es hacer algo.

Estos días de estar más tiempo del habitual en casa pueden ser una oportunidad magnífica para parar, ralentizar nuestro estilo de vida y simplificar nuestra rutina, manteniendo lo esencial y poniendo en práctica nuestra paciencia.

En nuestras vidas de hiperestimulación, muchos de nosotros ya no estamos acostumbrados a aburrirnos y toleramos poco la inactividad. Por ello, experimentar el aburrimiento y la lentitud del tiempo puede ser un ejercicio de aprendizaje para muchos. Podemos aprovechar ratos del día para pensar, para hacer introspección, recordar eventos de nuestra vida, reflexionar sobre el mundo o la sociedad... Vivir un día a día más contemplativo, en el que no todo es ser productivo, eficiente o útil.

RECAPITULANDO...

A continuación, nos disponemos a sintetizar algunas de las estrategias que podemos utilizar ante emociones concretas y las preocupaciones que puedan aparecer estos días.

MIEDO/ ANSIEDAD

Ante emociones que nos paralizan como el **miedo** o la **ansiedad**, hay que entender qué nos está sucediendo y actuar de la mejor manera para romper círculos viciosos.

- Acepta que **la ansiedad es una emoción normal**, que de vez en cuando todas las personas experimentan.
- **No escuches a tu cuerpo** permanentemente. La hipervigilancia solo agrava tus niveles de ansiedad.
- Presta **atención** a las **cosas positivas** que hay en tu entorno; fíjate en las pequeñas cosas a las que nunca con anterioridad habías prestado atención.
- Intenta **identificar** qué es lo que te está **preocupando** y generando ansiedad y recuerda que los estados de ansiedad son pasajeros.
- Verifica si tus **predicciones** son **realistas**. Una parte importante de lo que crees que pasará, generalmente no ocurre.
- Intenta **no evitar** las **situaciones** que te generan ansiedad. La evitación puede intensificar tus miedos.
- Busca **momentos de tranquilidad** e **intimidad** que te permitan relajarte. En esos momentos procura hacer inspiraciones profundas que te generaran sensaciones de relax en todo el cuerpo. Puedes buscar alguna app que te ayude en la práctica de la relajación o la respiración diafragmática.
- Asegúrate de que **comes y duermes bien** y practicas algo de **ejercicio**. No duermas en exceso, ni abuses de sustancias excitantes (café o té) o dulces. Tanto las sustancias excitantes como los dulces contribuyen a que te sientas más ansioso/a. Haz al menos 20 minutos de ejercicio diario.
- Realiza **actividades agradables** que puedan ayudarte a reducir la ansiedad (ver una película divertida, leer, escuchar música y bailar, etc.).

PREOCUPACIONES

En situaciones inciertas lo esperable es tener pensamientos que nos interfieran y nos lleven a estados emocionales negativos. Si nos dejamos arrollar por todo lo malo que supuestamente podría suceder, llegará un momento en que todo nos parecerá demasiado complejo para resolverlo. Para no caer en ello, es necesario identificar las **preocupaciones** y a continuación seguir unas pautas para abordar estos pensamientos negativos de modo proactivo.

- Si tus **preocupaciones** están relacionadas con la **situación actual**: limita el tiempo que te expones a escuchar u oír noticias. Una vez al día puede ser suficiente.
- **No chequees** tu **estado físico permanentemente**. Aunque te puede tranquilizar momentáneamente, posteriormente incrementarán tus preocupaciones.
- Programa **media hora al día para preocuparte** y procura que solamente en ese tiempo te puedas preocupar.
- Procura **no** perder tiempo formulándote **preguntas** del tipo: **¿Y si ocurre esto?**
- Intenta **distinguir** los **acontecimientos controlables** de los que **no lo son**.
- Prueba de **tolerar la incertidumbre**. En la vida ocurren muchos acontecimientos que no podemos controlar y que debemos aprender a aceptarlos, aunque nos generen malestar.

TRISTEZA

Sentirse bien es un hecho que puede depender de muchos factores de distintas esferas (presentes y pasados). A menudo no depende de nosotros mismos, pero seguir unas pautas básicas que sí dependan de nuestra actuación, nos va a beneficiar. Algunas de estas pautas para aumentar y estabilizar nuestro estado anímico, se detallan a continuación.

- **Mantente activo/a**, planificando rutinas a diario, evitando permanecer sin hacer nada, dando vueltas a las preocupaciones y problemas.
- Realiza **actividades** que te resulten **gratificantes** durante el confinamiento: ver una serie o una película (de temática no deprimente), escuchar música (más bien alegre), leer un libro, pintar, escribir, cocinar y probar nuevas recetas, cantar, hacer fotografías y editarlas...
- Mantente en **contacto con otras personas**: conversar, compartir experiencias vividas en la situación actual, contar con su apoyo, planificar lo que haremos cuando volvamos a encontrarnos...
- Haz **ejercicio físico**, por poco que sea (por ejemplo, hacer yoga o estiramientos, tablas de ejercicios guiados, subir y bajar escaleras en caso de disponer de ellas...).
- **Toma ligeramente el sol** de forma regular, ya sea desde un balcón o desde una ventana.
- Usa **imágenes agradables** (por ejemplo, tumbados en la playa tomando el sol o en el campo sobre la hierba fresca) y **pensamientos o recuerdos positivos** que te generen bienestar.
- **Prémiate** por los pequeños logros conseguidos, concediéndote regalos o cosas que te gusten, presentes o para el futuro próximo.
- Si a pesar de esto tienes un mal día, **te lo tienes que permitir**. Un día, totalmente pasivos, cediendo a la inactividad, no tiene por qué perjudicarte, siempre y cuando esto no condicione el resto de días.
- Evitar la tendencia a anticipar acontecimientos en negativo. Siempre es mejor que **te centres en el presente**, procurando disfrutar de lo que estás haciendo o, en caso contrario, imagina qué harás luego para sentirte mejor.

SOLEDAD

Estos son momentos donde pueden acrecentarse ciertos sentimientos de vacío o **soledad**. Tanto si estamos confinados/as solos/as en casa como si tenemos compañía, pero no conectamos con los que nos rodean, podemos intentar aplicar algunos de los recursos que aquí se ofrecen.

- Intenta identificar las **causas** que te llevan a sentirte solo/a y analiza si son objetivas. Es muy probable que en la situación actual haya muchas personas sintiéndose como tu.
- **Actívate** para poder hacer frente a tus sentimientos de soledad. Realiza un plan diario de actividades.
- Trata de **conectar** con tus **seres queridos, familiares y amigos/as**. Promueve alguna actividad con ellos/as. Si estás solo/a, utiliza las redes sociales para hacer actividades con ellos/as.
- **Aprende algo nuevo** que siempre te hubiera gustado saber. A través de internet puedes acceder a miles de cursos y actividades que te pueden interesar.
- Procura **dormir bien** y hacer algo de **ejercicio**. Los mecanismos bioquímicos que se activan mientras dormimos son imprescindibles para que nos sintamos bien durante el día. También procura controlar la ingesta de alimentos y de otras sustancias (alcohol, tabaco, cannabis, etc.). Aunque momentáneamente te pueden hacer sentir mejor, pueden empeorar tus sentimientos de soledad.
- **Escribir** puede ser una buena estrategia para mantenerte ocupado/a, expresar tus sentimientos y poderlos reevaluar posteriormente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bados, A. (2016). La psicología clínica y de la salud (2016) [Monografía]. Universidad de Barcelona.

Bados, A. y García-Grau, E. (2014). Resolución de problemas [Monografía]. Universidad de Barcelona. Handle:
<http://hdl.handle.net/2445/54764>

Bisquerra, R. (2014). Universo de emociones. Barcelona: PalauGea.

Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. En H. W. Krohne (Ed.),
Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness (p. 19–50). Hogrefe & Huber Publishers.

López, E. y Costa, M. (2019). No tengo ganas de nada y no se me va esta tristeza. Madrid: Pirámide.

Martínez Sánchez, F., Fernández-Abascal, E.G., y Palmero Cantero, F. (2019). Todo lo que usted siempre quiso
saber sobre las emociones (Y no se atrevió a preguntar). Madrid: Pirámide.

Milliken, F. J. (1987). “Three types of perceived uncertainty about the environment: State, effect and response
uncertainty”. *Academy of Management Review* 12, 133–143.

Vallejo, M.A. (Coord.). (2016). Manual de terapia de conducta. Madrid: Dykinson.