

¡AY, CORONA!

APUNTES PARA SOBREVIVIR AL AISLAMIENTO

Elisa trabaja de administrativa en un despacho de abogados. Esta tarde, tal y como venía comentándose desde hacía horas en la oficina, su jefe le ha mandado a casa.

«Esto del corona es terrible, inada!, ique nos dicen que no podemos venir más a trabajar físicamente hasta por lo menos dentro de dos semanas! Así que a casita y sin salir más que lo justo».

De camino a casa, Elisa se siente nerviosa y no para de darle vueltas a lo mismo:

«¿Qué hago yo metida en casa todos estos días?... Y lo que es peor... ¿Cuándo pasará este dichoso coronavirus?, ¡Ay, corona!».

¿QUÉ DIEZ TRAMPAS TE PUEDE JUGAR LA MENTE DURANTE LA CUARENTENA?:

1. Puede que al estar encerrado sientas que no sabes en que día exacto vives y tu sentido del tiempo se confunda.
2. Puedes sentir en tu cuerpo ansiedad y estrés de distintas formas (presión en el pecho, sensación de claustrofobia, etc.) debido a descargas de cortisol en tu sistema nervioso.
3. En estas circunstancias puede ser habitual pensar de forma catastrofista sobre el futuro inmediato.
4. Sensación de «atrapamiento», de bloqueo, de falta de libertad.
5. Convivir es difícil y por ello suele haber más conflictos familiares o de pareja.
6. Puede que tengas ganas de dejar de lado tus rituales de autocuidado (higiene, alimentación y actividad física) siguiendo una lógica que resumiría en «Total, para estar en casa...».
7. Sentir miedo a infectarse y a ponerse enfermo.
8. Dedicar mucha energía a limpiar y desinfectar.



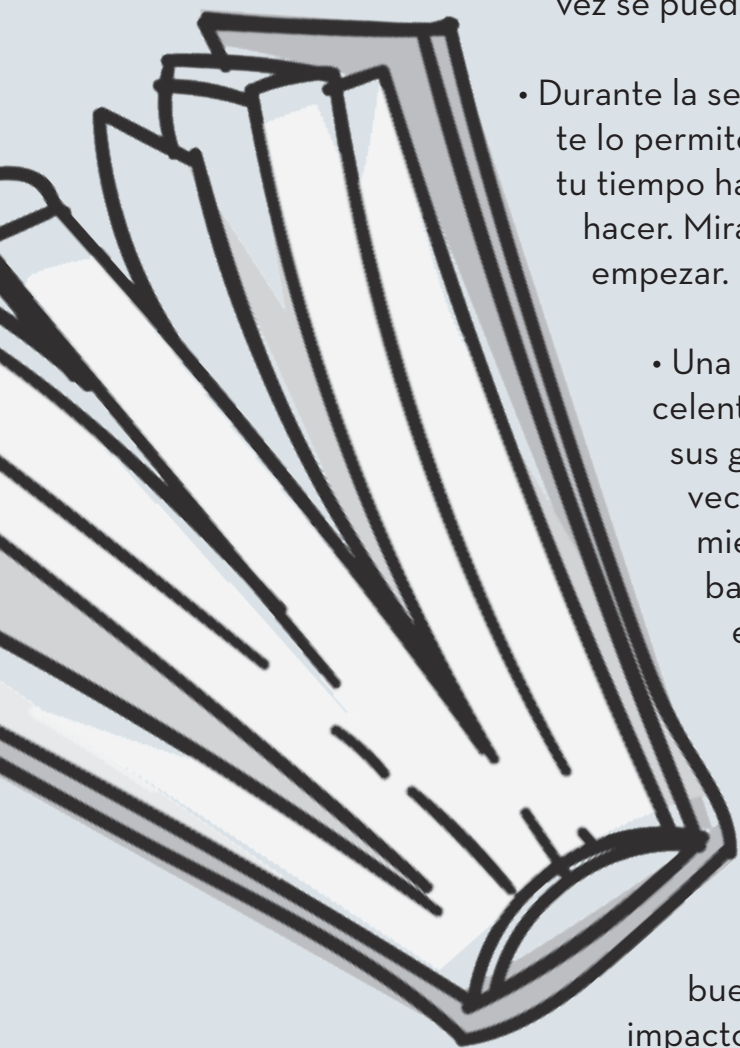
9. Comprobar muchas veces la propia respiración intentando ver si tienes síntomas.

10. Estrés y aburrimiento (aunque ojo, este último era un estado mental muy interesante del que ya nos habíamos casi olvidado).

¿QUÉ PUEDO HACER?

Algunas de las propuestas están planteadas para ser llevadas a cabo de manera individual y otras para ser compartidas, tanto cara a cara con quién vivas como de manera *on line* con otra gente cercana.

- Puedes intentar llevar una rutina diaria. Planifica una hora para levantarte y diferentes actividades durante el día, distribuidas en diferentes espacios de la casa si es posible.
- Una rutina de higiene diaria también ayuda. Prueba a cambiarte de ropa, incluso a arreglarte para evitar tener la sensación de estar todo el día igual y de cualquier forma porque estás en casa. Haz parte de lo que hacías antes del aislamiento para que tu cerebro no se desoriente tanto, por ejemplo: levantarte a la misma hora, ducharte, vestirte, maquillarte, desayunar y empezar tu jornada (el contenido y lugar de tu jornada cambian, pero el resto de tu vida tal vez se puedan mantener).



- Durante la semana mantén una rutina de trabajo si tu actividad te lo permite. Si no, es buen momento para plantearte utilizar tu tiempo haciendo o aprendiendo algo que antes no podías hacer. Mira a ver si hay algún curso *on line* que te apetezca empezar. Muchos son gratis.

- Una hora de ejercicio diario más o menos es una excelente manera de empezar el día. Ahí cada cual con sus gustos: dale vida a esa bici estática que hace las veces de perchero en tu salón, una tabla de estiramientos, el tai chi que no practicabas en casa, bailar bachata, etc. Se pueden utilizar tutoriales y hacerlos en familia.

- Se necesitan áreas libres de coronavirus: evitar hablar, leer, y escuchar todo el rato noticias sobre el coronavirus. Prueba a ver las noticias una vez al día para estar conectado: igual de malo es aislarte de lo que ocurre en el mundo que obsesionarte con ello. La radio suele ser un buen aliado en estos momentos, pues disminuye el impacto del estrés mediático en tiempos de crisis.

- Disfruta de la lectura. No hay días en esta vida para leer todo lo hermoso que hay en los libros. Una buena lectura te reconforta y te reconcilia con la vida. Por lo general, casi todos tenemos libros pendientes por leer, pero además la red está llena de recursos y posibilida-

des. Adecúa lecturas al momento en el que te encuentras, hay obras para cada contexto y necesidad (ensayo, ficción, humor, etc.). También puede ser una oportunidad para descubrir nuevos géneros.

- Disfruta de la música, de sus letras, de lo que nos hacen sentir cuando las escuchamos. Busca y explora horizontes musicales que no conoces. Hurga en tu pasado en busca de discos y canciones. Comparte y pide recomendaciones.

- Disfruta del placer de comer. Somos latinos y mediterráneos, va en nuestra sangre. Cocina cosas ricas y saludables que te hagan sentir bien.

- Innova e inventa: siempre hay nuevas formas de hacer otras cosas en lugares que ya conocemos mucho, tal y como es el caso de nuestra propia casa: manualidades (con todos esos rollos de papel higiénico que has comprado y van a empezar a gastarse), ordenar tus armarios, barnizar las puertas o pintar, arreglar las macetas, etc. Dosifica tareas y energías. Mejor hacer algo y aburrirse cada día un rato, que hacerlo todo y aburrirte el resto del aislamiento.

- Diseña momentos de risa: importante dedicar un rato al día a actividades lúdicas, divertidas, con quien vives o de manera on line si esto te toca pasarlo solo en tu domicilio. Prueba a ver series que te hagan reír, pero solo un rato razonable. Recuerda que el poder adictivo de las series es proporcional al de las noticias sobre el corona y no te interesa anestesiarte ahora, sino estar más consciente que nunca. Un buen momento puede ser un rato antes de ir a dormir.

- Mantén el contacto con las personas a las que quieres, no solo para hablar del corona, también para compartir otros momentos de charlas, ocios, risas, humor y sexo. Queda con ellos para tomarte un té virtual, una copa o dos de vino, tener sexo virtual o compartir la comida del domingo por videollamada.

- Prueba a meditar y a bajar al silencio. Si no lo has hecho nunca, es un buen momento para acceder a tutoriales y probar a trabajar tu mente para calmarla. Explora a ver qué beneficios te trae a ti y a tu entorno. Si ya lo haces, tienes una oportunidad excelente para disciplinar tu práctica (que ya sabemos lo difícil que es).

- Cuando haya situaciones especialmente difíciles, como por ejemplo aislar a una persona por que tiene el corona, es importante que hagáis una reunión para pactar normas, formas de actuar y seguir los mismos criterios, dando participación a todo el mundo. Incluye a los más pequeños –nada les gusta más que ser incluidos en los espacios colectivos.

- Es momento de buscar las similitudes, no las diferencias, recurre a los valores que compartís para evitar discusiones, confrontaciones o situaciones que pongan en riesgo la estabilidad emocional de la gente que quieres.



• Crea espacios de diálogo para que todo el mundo pueda expresar lo que siente, lo que piensa y las dudas que tenga, pero acotados en tiempo y forma, por ejemplo: una vez por la mañana y otra por la tarde. Esto va en función de cada uno y de cada grupo humano, por lo menos abre el espacio por si quiere ser empleado.

• Si tienes plantas, es una buena oportunidad para cuidarlas, admirarlas y disfrutar de ellas. Sácalas fuera: en el balcón, en la repisa de tu ventana, mira al cielo, a los pájaros, conecta con la naturaleza todo lo que las circunstancias de tu casa te permitan (que en las grandes ciudades pueden ser muy limitadas).

• Algo que puede ayudar a gestionar el estrés es colocar una caja en algún sitio de la casa e ir metiendo en ella *cada día lo que escribas acerca de lo que piensas y sientes que te afecta negativamente. Da igual si sucede varias veces en un mismo día, escríbelo y mételo en la caja para que se quede dentro. Luego tú vas a saber qué hacer con ello.

• Pon en algún lugar visible un tablón, una pizarra, imanes con hojas donde escribas cada día o lo que se te ocurra. Algo que te inspire de la vida: una emoción, un valor, un objetivo, un nombre, una persona, un colectivo, etc. Algo que te haga sentir bien. Cultivar la gratitud nos pone contentos.

• Ayuda a tus vecinos más vulnerables. Es un buen momento para saber quién vive dos pisos más arriba y si necesita apoyo con la compra o con las medicinas. Prueba a dejar una nota en el portal con tu contacto y disponibilidad.

• Planifica actividades especiales, durante el día y cada semana, por ejemplo: viernes y sábado puedes hacer un videoforum, donde quedes con quien convives a una hora para ver una película o documental y comentarlo (evidentemente también se puede hacer de manera *on line*).

Recuerda que vivimos en el mundo marcado por la velocidad. Todo cuanto nos rodea se mueve con más rapidez de lo que jamás lo había hecho. Llevamos viviendo al borde la extenuación mucho tiempo. Explora a ver cómo es esto de pararse y no salir de casa. No es agradable cuando lo deciden por ti, cuando se ciernen tantos problemas de orden económico, cuando ahí fuera hay tanta gente trabajando en condiciones durísimas y otros muchos sufriendo dentro de nuestros hospitales. La lentitud es bella, prueba a saborearla, pues quién sabe cuántas más oportunidades tendremos cuando pase el corona. *¡Ay, corona!*

Jesús M. Pérez Viejo M-22064 / Ignacio Fdez. de Larrinoa M-20740 / Helena García-Llana M-19180. Psicólogos.

REFERENCIAS:

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* 2020; 395: 912-920.

Taylor MR, Agho KE, Stevens GJ, Raphael B. Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health* 2008 Oct 3; 8: 347.

Wang Y, Xu B, Zhao G, Cao R, He X, Fu S. Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *Gen Hosp Psychiatry* 2011; 33: 75-77.

