



La ansiedad es una reacción del organismo que se presenta ante eventos externos o internos que calificamos como una amenaza, lo que implica que se dispare nuestro sistema de alerta. La ansiedad se considera patológica cuando es exagerada o cuando el individuo no puede controlarla; ésta puede incrementarse en situaciones en donde prevalece la incertidumbre o cuando la opinión colectiva de la comunidad a la que pertenecemos es catastrófica sobre el futuro cercano.

La situación actual de cuarentena por el virus COVID-19 nos ha tomado a la mayoría por sorpresa, llevándonos rápidamente a cambios en nuestro día a día, como el tener que trabajar desde casa, mantenernos sin salir a la calle, extremar las medidas sanitarias, entre otros cambios; por lo que es natural que nuestros sistemas de alerta se activen. Lo cuál en principio no está mal, lo malo sería que permitiésemos que la ansiedad nos rebase. Para evitar que eso suceda ya sea al principio de la cuarentena o durante el tiempo que dure, proporciono a continuación una serie de recomendaciones.

(1) Reducir considerablemente el escuchar las noticias del día. La forma de informar las noticias está diseñada para generar sensacionalismo, temor o sorpresa; es preferible simplemente actualizarse y observar solo los hechos, no las interpretaciones. Es verdad que estamos ante el riesgo de enfermarse, pero también es verdad que se están tomando las medidas preventivas necesarias.

(2) Establecer rutinas para las actividades cotidianas. Si se está haciendo “home office” o si simplemente se está en casa, programar las actividades para cada día de la semana, incluir actividades productivas, de esparcimiento, espacio para la alimentación y para las relaciones sociales vía remota. Cumplir con los horarios establecidos en el plan, ser disciplinados. Esto permitirá mantener la mente ocupada e ir obteniendo resultados tangibles de las actividades que se vayan concluyendo.

(3) Establecer nuevas reglas en la comunicación y en la dinámica familiar o con el grupo de personas con las cuales estemos pasando la cuarentena. Entendiendo que las condiciones han cambiado, es natural que las reglas anteriores ya no funcionen. Incluir en las nuevas reglas horarios específicos para reunirse y compartir, así como, redistribuir los quehaceres, garantizar que la armonía se mantenga y esforzarse para mejorar considerablemente la



calidad de la comunicación; escuchar más antes de hablar, expresar con mayor detalle lo que se desee transmitir, etc.

(4) Mantener vía remota, las relaciones personales con amistades. Comunicarse, platicar, no propagar noticias falsas ni catastróficas, entender que la situación actual es pasajera, necesaria y preventiva.

(5) Identificar las oportunidades que la situación actual proporciona. Por ejemplo: Dedicar tiempo a actividades que antes se habían relegado, redescubrir las relaciones interpersonales, tomar tiempo para analizar y percatarse de las actitudes personales que si nos funcionan y las que no; redefinir nuestros objetivos y prioridades, etc. Estas son algunas de las oportunidades que ofrece la situación actual, las cuales no deben desperdiciarse, porque están presentes ahora, después ya no estarán.

(6) Desinflar al monstruo del miedo. Comente al principio que la ansiedad está relacionada con el miedo, por lo que es conveniente desinflar al monstruo del miedo y hacer desaparecer a la ansiedad. Para esto se requiere echar mano de nuestra parte racional aplicando los siguientes pasos:

- a) Identificar cual es la situación a la que le tienes miedo,
- b) Percatarse que dicha situación, ahora en el presente, aún no ha sucedido,
- c) ¿Qué puedes hacer ahora para tomar medidas que eviten que suceda?,
- d) Suponiendo que llegase a suceder, ¿Qué medidas puedes tomar ahora para aminorar el impacto?
- e) Imaginando por un momento que ya haya sucedido, responde, ¿Estas preparado? Si tu respuesta es negativa ¿Qué debes hacer para prepararte desde este momento? Si tu respuesta es positiva, verifica que en realidad estés preparado,
- f) Al obtener respuestas de las preguntas anteriores, el miedo ya cumplió su función, te avisó para que te prepares, para que te prevengas. Toma acción, desinfla al miedo y deja que la ansiedad desaparezca.

Nos guste o no, la vida es así, no es posible tener todo bajo control, lo posible, es identificar el riesgo y tomar medidas preventivas para reducir la probabilidad de que suceda o para disminuir el impacto negativo en caso de presentarse. NO PUEDE HACERSE MÁS.

Todo el mundo estamos sujeto a imprevistos, sin embargo, como seres humanos, tenemos la habilidad de poder adaptarnos al medio. Esto es lo que



ha hecho que la humanidad sobreviva y supere las diferentes crisis que ha enfrentado a lo largo de la historia.

La fórmula para salir adelante en tiempos de crisis es emplear la creatividad para aprovechar las oportunidades que se presentan, dejar a un lado la ansiedad y la preocupación. Ocuparse de los temas descritos en este artículo.

Envía tus opiniones al correo: contacto@capitalhumanocompetente.com con gusto lo comentamos.

Saludos



SOLO SI FUNCIONA
NOS PAGAS