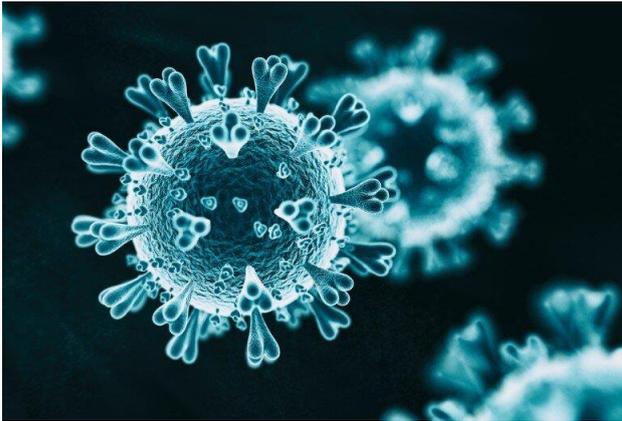


... en tiempo de confinamiento obligado por el virus CoVid-19

Consideraciones generales

El término confinamiento hace referencia según el diccionario a recluir a alguien u obligarlo a residir en un lugar dentro de unos límites o desterrarlo a una residencia obligatoria bajo vigilancia de la autoridad por seguridad.



Quizás esta no sea esta la palabra más adecuada para referirnos al periodo que estamos viviendo debido a la pandemia del COVID-19 ya que en este caso la causa se trata de una emergencia de salud nacional y aún más: universal.

El aislamiento ante epidemias ha sido utilizado a lo largo de la historia hace ya más de 3.000 años y a pesar de los avances

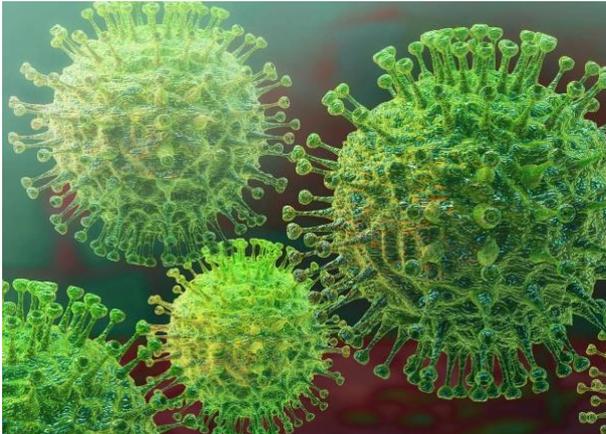
médicos se ha demostrado que es una medida muy eficaz para evitar la propagación de enfermedades altamente contagiosas y mortíferas, como la peste, la gripe o el SARS más recientemente.

Este “confinamiento civil”, reclusión o encierro pone a las personas ante una situación psicológica muy particular y variable para cada persona. Aunque lo principal es entender y aceptar que se trata de reacciones humanas psicológica y estrictamente normales ante situaciones excepcionales.

En función del lugar, la compañía y estado de salud física y mental afrontaremos esta situación de diferente manera. También a lo largo del avance de los días, podemos experimentar diferencias en el estado anímico, de humor...

En cuanto al lugar, no se experimenta lo mismo si el espacio es reducido y poco iluminado (algún piso de pocos metros cuadrados y sin luz natural) o si se reside en una casa aislada tipo vivienda unifamiliar con salida al aire libre, un centro para ancianos con zonas comunes, una ciudad, un pueblo o una urbanización. Las características de la vivienda donde residimos son fundamentales para afrontar el hecho de estar recluso ya que nos permiten o no afrontar los días uno tras otro de diferente manera. Es muy importante disponer de un lugar cómodo donde puedas estar relajado y que esté adaptado a tus necesidades, si en el lugar donde estás confinado no dispones de este espacio, este sería un primer objetivo a conseguir: busca un lugar dentro del espacio de confinamiento y hazlo amable, agradable y cómodo, es decir, busca “tu rincón”.

Otro aspecto a tener en cuenta es con quien compartes este encierro, esto ya de por sí es un reto en la vida cotidiana “normal”. Según el grupo confinado:



residencias ancianos, solteros, parejas con bebés, padres con niños de edad preescolar, padres con niños en edad escolar primaria, padres con adolescentes, convivencia con personas dependientes, el tipo de relación, de conversaciones, actividades o comidas van a ser muy diferentes.

Si compartes la cuarentena en contacto cercano con un caso confirmado de enfermedad es

normal que tengas **sentimientos negativos** como temor, nerviosismo, tristeza y culpabilidad. Es particularmente delicado cuando surge la situación de confinamiento en casos donde hay parejas con dificultades de relación, familias con mala convivencia, personas conviviendo con un maltratador, personas con problemas como alcoholismo, drogodependencia, problemas mentales...se incrementan los riesgos y dificultades de convivencia ya que este hecho supone un reto pues estamos ante una situación forzada que se ha dado sin previo aviso para poder planificar.

Otro aspecto a tener en cuenta es el tiempo de confinamiento que en situaciones de emergencia no es determinado sino incierto provocando una dificultad de planificación en el tiempo.

Desgraciadamente, esta situación es nueva, no hay experiencia previa y tampoco directrices claras ni establecidas pero intentaré dar unas pautas generales para evitar que psicológicamente nos veamos perjudicados a través del tiempo de “encierro”.

Si el confinamiento en pleno siglo XXI ocurriera después de haberlo previsto y te hubieras podido preparar (acumular comida básica y productos de limpieza de necesidad, preparar actividades, preparar adecuadamente aparatos electrónicos, conexión con el exterior internet, dispositivos móviles, redes sociales, información en aplicaciones...) sería mejor, pero no ha sido así y cabe prepararse y adaptarse sobre la marcha, adaptando cada “recluso” su situación.

Así que solo cabe dar pautas generales y hacer cada cual lo que mejor crea en función de su situación, su entorno y su compañía para este periodo.

Hay una serie de factores que pueden variar nuestra cantidad de estrés durante la cuarentena que debemos tener en cuenta: duración de la reclusión, miedo al contagio, frustración y aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada.

Pautas generales para una mejor gestión del tiempo en la cuarentena

Debemos ser conscientes y realistas de que el encierro conlleva muchas consecuencias tanto positivas como negativas y algunas pueden variar de una a la otra. La sensación de privación de libertad puede provocar reacciones de



ansiedad o estrés, nerviosismo, depresión... en momentos de convivencia intensa se pueden poner en evidencia problemas de relación, de convivencia, de orden interno...

Recomiendo planificar el día a día en los siguientes ámbitos:

- Establece rutinas diarias: horas de sueño (hora de acostarse y de levantarse), higiene personal, plan variado de actividades ya que puede ocurrir igual que en un periodo vacacional resultando fácil a lo largo de los días entrar en un proceso de “dejadez personal” y “elasticidad horaria” que lleven al descontrol y a la pérdida de tiempo absurda.
- Elabora menús para controlar la ingesta de calorías ya que no vas a consumir tanta energía física y te servirá para confeccionar adecuadamente la lista de la compra ya que el tiempo de salir a comprar debe ser lo más reducido posible y lo más óptimo.
- Mantenerse conectado con el mundo exterior y nuestro entorno es importante para una óptima “higiene psicológica”. Debemos hacer una buena gestión de las redes sociales, es importante estar informado de lo que ocurre en el exterior mediante información verídica y filtrar adecuadamente las “fake news”. Estar conectado con amigos y familiares es igual de importante, este puede ser el momento para hablar tranquilamente con todos ellos e interesarnos por su salud y su bienestar. Es importante acotar este tiempo ya que es fácil verse enganchado y dependiente de estos dispositivos.
- Busca un tiempo y un espacio para el ejercicio y planifica rutinas diarias para evitar el sedentarismo especialmente durante el confinamiento, dispones de mucha tecnología para ello (apps, youtube, wii,...).
- Estudios y trabajo, dedica planificación de tiempo para preparar exámenes, oposiciones, planifica el teletrabajo o aprovecha para diseñar un futuro laboral (diseña web, actualiza el CV, piensa en organizar una empresa, ...) o estudiantil (que voy a estudiar...).



Pero el confinamiento lejos de ser algo negativo puede convertirse en un reto para conseguir una mejora y superación personal. Poder afrontar el encierro desde un punto de vista optimista viéndolo como una oportunidad para estar más tiempo con tu círculo íntimo de persona-s queridas, para terminar aquello que nunca tenemos tiempo de hacer, mejorará mucho esta experiencia si somos capaces de convertirlo con una visión de optimismo. Deberíamos de concluir este tiempo con la certeza de que a pesar de todo, ha tenido un buen resultado con consecuencias positivas.



Algunas ideas pueden ser:

- Aprovechar para limpiar y ordenar aquello que va quedando atrasado: armarios ropa, baños, cocina, plantas
- Esfuérzate en mejorar la comunicación con los tuyos
- Incluye en tus planes el ponerse en forma
- Planifica igualmente el fin del encierro ya que hay el riesgo real de sufrir una especie de síndrome de Estocolmo o agorafobia tras muchos días sin salir de casa
- Planificar las horas de estudio gestionando exámenes y aspectos laborales
- Aprovecha para dedicar horas de juegos de sobremesa
- Haz videollamadas con los amigos y personas cercanas
- Aprovecha en la medida que puedas para estar relajado, dedicar tiempo a la lectura, a tus hobbies y al cuidado personal
- No olvides la comunicación-información del exterior mediante medios digitales y redes sociales aunque con moderación y verificando las fuentes.

Otra visión optimista de la situación de cuarentena es considerarlo como una jubilación anticipada o un tiempo de parar y reflexionar sobre qué tipo de vida estamos llevando y si es realmente lo que queremos. Aprovecha la oportunidad para tomarte un tiempo para pensar en ti, dedicarte tiempo y disfrutar del no hacer nada, no está contraindicado y en condiciones habituales no nos tomamos en nuestra vida cotidiana esta libertad.

...y después, qué?

Puede resultar de utilidad reforzar la idea de que gracias a la cuarentena se está ayudando a mantener a otras personas seguras, incluidas aquellas particularmente vulnerables (mayores o personas con afecciones médicas graves previas). Así, se puede ayudar a reducir el efecto negativo sobre la salud mental y mejorar la adherencia y empatía entre los y las que están en cuarentena.



Tras la cuarentena debemos tener en cuenta que hay unas reacciones psicológicas normales y esperables propias de los síntomas de estrés postraumático con conductas de evitación e ira, depresión reactiva, insomnio, ansiedad y también hay factores estresores que contribuyen a dichas respuestas psicológicas: económico por la pérdida de trabajo o pérdida financiera, incerteza laboral. También hay

que tener en cuenta que tras muchos días encerrado en casa podemos tener una sensación de inseguridad en salir a la calle, desconfianza ante posibles contagios, agorafobia, estrés ante en cambio de nuevo de rutinas...

Otras consecuencias más íntimas y personales resultantes de una cuarentena de larga duración es que pone a prueba nuestra paciencia, la imaginación, el estrés de un confinamiento y puede concluir en descubrir que no nos gusta la vida que llevábamos, la compañía que teníamos o el lugar donde vivimos. Probablemente será el momento de tomar decisiones y ejecutarlas.

Salir de un período de cuarentena se relaciona inevitablemente con un efecto psicológico negativo, que puede perdurar incluso meses o años después. Es fundamental pues que se garantice la implementación de medidas eficaces de mitigación mediante el trabajo psicológico personal mencionado anteriormente.

Debemos seguir medidas y esfuerzos por hacer de este periodo de confinamiento lo más llevadero y provechoso posible a todos los niveles.

¡Salud y fuerza, nos reencontraremos fuera!

Si tus sueños no te asustan, es porque no son lo suficientemente grandes (Richard Branson)