

Afrontar Situaciones Que Puedan Generar Estrés

Quizá lo más complicado de un período largo confinado en el mismo espacio, luego de tener una vida activa y productiva es la modificación de rutinas, la pérdida de objetivos a corto plazo, el estrés y ansiedad que esto puede producir (especialmente porque es una situación atípica dentro de la historia guatemalteca y probablemente mundial), por lo que es importante considerar lo siguiente para que el estado emocional y físico se vea alterado lo menos posible ante un evento que debe ser percibido y afrontado por el ser humano con una sensación de control sobre el mismo para evitar generar estados de ansiedad, depresión y estrés.

Horarios de sueño

Será importante establecer una rutina diaria que pueda ayudarnos a continuar con un ritmo y estilo de vida similar al que teníamos y encontraremos al terminar esta situación y que altere poco nuestras horas de sueño, por lo que una jornada diaria que conlleve un gasto de energía considerable será adecuada (aunque puede ser un período que nos aleje de los ritmos de vida llenas de estrés, por lo que la calma, medida y flexibilidad serán importantes)

Hábitos alimenticios saludables

Si bien es cierto la situación puede empujarnos al uso de alimentos que puedan almacenarse y que contengan muchos conservantes (poco saludables), es de considerar en la medida de lo posible el uso de alimentos frescos y nutritivos, especialmente para personas con cuadros de hipertensión, diabetes y otras condiciones médicas donde la dieta es muy importante, ya que al finalizar esta situación, se puede tener repercusiones de una mala dieta e inactividad en la salud.

Actividad física

Considerando que una situación de este tipo altera todo el ritmo de vida, es importante realizar actividades diarias que conlleven actividad física y que promuevan el movimiento y gasto de energía.

Propiciar la comunicación y socialización

Siendo el ser humano un ser vivo eminentemente social el aislamiento físico con las redes sociales de interacción habituales puede afectar el estado de ánimo, por lo que es importante fomentar la comunicación dentro de la familia y de ser necesario utilizar herramientas virtuales para comunicarse.

Información

Utilizar fuentes de información oficiales que puedan brindarnos datos reales y que eviten predisponer un estado de pánico o ansiedad, ya que ciertas ideas pueden generar pensamientos automáticos que alteren las emociones y la conducta.

Acompañamiento y Educación a Niños

Responder a todas las dudas que puedan presentar para no crear ansiedad en ellos y fomentar la cultura de prevención, para no asociar estas experiencias con estados de desesperanza o temor y que puedan desarrollar conscientemente herramientas de afrontamiento ante situaciones de desastre, ya que el adulto puede transmitirles buenas prácticas que los lleven a la sensación de control sobre la situación.

Evitar el estrés en Niños

Debido al estadio cognitivo, emocional y físico de los niños, necesitan mucha actividad física y será importante proveerles de una rutina diaria que incluyan actividades que propicien el gasto de energía, además de estar lo más apegado posible a lo que volverán a vivir luego de esta situación.

Acompañamiento a adolescentes

Las dudas, temores y sentimientos de fragilidad pueden aparecer en esta etapa, considerando que la mayoría de jóvenes ya manejan conceptos abstractos, por lo que la verbalización y exploración de ideas, sentimientos, necesidades y deseos serán importantes, ya que lo más probable es que aún no tenga herramientas para expresar todas sus inquietudes a pesar que ya pueda realizarlo, por lo que propiciarlo será saludable para ellos.

Saturación y Ambiente Asertivo de Convivencia

Ser flexibles, la situación ha trastornado todo el aparato social que niños, adolescentes y adultos conocen, será difícil reproducir este ecosistema dentro de casa, por lo que los conflictos, confrontaciones, resistencias pueden presentarse y se debe ser prudente y contextualizar la situación, actuar de forma inflexible puede alterar esta dinámica.

Otras consideraciones

Reconocer cuando hay una alteración emocional

El estrés y ansiedad fácilmente pueden llevarnos a un estado de ánimo alterado especialmente en esta situación, por lo que síntomas como los siguientes deben ser abordados adecuadamente con el acompañamiento de un profesional:

Síntomas generales de la Ansiedad

- Problemas para concentrarse
- Fatiga
- Irritabilidad
- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido, o sueño que no es reparador ni satisfactorio
- Inquietud al despertarse

Pero además algunos síntomas físicos como:

- Tensión muscular
- Problemas estomacales
- Sudoración
- **Dificultad para respirar**

Se hace énfasis en la *dificultad para respirar* porque fácilmente puede ser asociada con el virus actual por lo que puede crear un estado pánico.

ⁱⁱEfectos comunes del estrés

En tu cuerpo	En tu estado de ánimo	En tu comportamiento
Dolor de cabeza o por debajo de lo normal	ansiedad	Consumo de comida en exceso
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal menos frecuencia	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con
Problemas de sueño		

ⁱⁱⁱSíntomas en estados depresivos

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- Ansiedad, agitación o inquietud
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio
- Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza

Síntomas de depresión en niños y adolescentes

Los signos y síntomas frecuentes de depresión en los niños y adolescentes son similares a aquellos en los adultos, pero puede haber algunas diferencias.

En los niños más pequeños, los síntomas de depresión pueden consistir en tristeza, irritabilidad, apego, preocupación, dolores, negarse a ir a la escuela o bajo peso.

En los adolescentes, los síntomas pueden comprender tristeza, irritabilidad, sentirse negativo e inútil, ira, bajo rendimiento o poca asistencia a la escuela, sentirse incomprendido y extremadamente sensible, consumir drogas de uso recreativo o alcohol, comer o dormir demasiado, autolesionarse, perder el interés por las actividades habituales y evitar la interacción social.

Síntomas de depresión en adultos mayores

La depresión no es una parte normal del envejecimiento, y nunca debe tomarse a la ligera. Lamentablemente, la depresión a menudo no se diagnostica ni se trata en adultos mayores, quienes pueden sentir reticencia a buscar ayuda. Los síntomas de la depresión pueden ser diferentes o menos evidentes en los adultos mayores, entre ellos:

Problemas de memoria o cambios en la personalidad

Dolores físicos

Fatiga, pérdida del apetito, problemas del sueño o pérdida del interés en el sexo, que no son resultado de una enfermedad ni de un medicamento

Querer quedarse en casa con frecuencia, en lugar de salir a socializar o hacer cosas nuevas

Pensamientos o sentimientos suicidas, en especial en los hombres mayores

El sol

El sol es vida para la mayor parte de los seres vivos, además de estar ligado a ciertas alteraciones en estados emocionales (en ciertos países existen los Trastornos Afectivos Estacionales), por lo que considerando todas las recomendaciones médicas posibles ante esta situación, es importante tener contacto con él, especialmente cuando existen espacios muy cerrados.

Recomendaciones para adultos durante este período

La estabilidad de los adultos en casa será muy importante ya que son quienes deben tener la sensación de control y podrán dirigir y abordar asertivamente esta situación, por lo que se puede considerar lo siguiente.

Establecer rutinas para que podamos seguir con hábitos saludables

Continuar con una serie de actividades que hagan que logremos seguir con nuestros hábitos de sueño, alimentación, actividad física, habilidades de socialización y de cuidado personal para que al final del día puedan dormir de forma efectiva utilizando la mayor parte de energía durante el día y que el cansancio físico pueda sentirse más que el agotamiento mental, por lo que sería adecuado:

Construir horarios para levantarse, comidas, actividades cotidianas y dormir, por lo que se podría incluir en la medida de lo posible actividades como:

- Hora para levantarse: usar la misma hora (si el sueño es más profundo que previo a iniciar esta situación apoyarse en las alarmas)
- Ejercicio físico (fácilmente se pueden incluir rutinas de 20 a 30 minutos de ejercicios de cardio y uso de peso con objetos dentro de casa como: botellas de bebidas gaseosas con agua, galones de desinfectantes, sentadillas, flexiones, sin necesidad de usar mucho espacio, además acá si su condición de salud lo permite se puede incluir a varios miembros de la familia.
- Tiempo para cuidado personal: la higiene, ducha, el peinado, afeitado, el vestuario (es adecuado no usar pijamas todo el día) son importantes para la salud y reforzar un estado de bienestar emocional.
- Momento para la limpieza de casa: si no se es amante del ejercicio físico, la limpieza de casa puede ser una alternativa, también será adecuado el fomentar la colaboración acá, para que cada miembro pueda tener un *objetivo* que sea adecuado a su edad y condición.
- Hora de trabajo: utilizar un horario para el trabajo efectivo, pero será importante no trabajar desde la cama, por lo que será adecuado acondicionar un espacio específico para esta actividad.
- Horarios específicos para comer: será un gran momento para propiciar la comunicación asertiva y crear aprendizaje en muchos miembros de casa.
- Ocio: acá se incluirán muchas actividades para interactuar con niños y permitan fortalecer vínculos afectivos y la sensación de un ambiente familiar.
- Hora del sueño: este será un gran momento para facilitar la comunicación con la pareja si se tiene o será un instante para el crecimiento personal como lectura o bien una comunicación con los soportes sociales que se tengan.

Otras consideraciones

Además si se debe salir a hacer despensa la sensación de control es muy importante por lo que se debe tener un plan por lo que es importante:

Hacer un listado *escrito* de forma jerarquizada de lo que necesita: y así evitar que si no encuentra algo que apuntó y esto le cree ansiedad.

Identificar los lugares a donde movilizarse: establecer una ruta de los lugares donde se puede conseguir los insumos para no tener que invertir energía de una forma innecesaria.

Saber que si no se desea salir hay muchos servicios por medio de APP que pueden dejar lo indispensable a sus casas.

Es importante no perder la noción del tiempo, no solo para los adultos, sino para los niños y adolescentes que ya tiene una marcada dinámica de vida, por lo que hay que tratar en la medida de lo posible hacer que se distingan los días de la semana (especialmente sábados y domingos), horas, día y noche.

Recomendaciones niños

De la misma manera, una rutina nos lleva a un hábito y en niños y adolescentes es fácil instaurar nuevos patrones, por lo que será importante crearles un ambiente lo más apegado a sus rutinas diarias, por lo que será importante incluir:

- Hora de levantarse (recuerden la flexibilidad de la situación)
- Tiempo específico para atender las actividades educativas que fueron implementadas por el sistema educativo.
- Incluirlos en actividades cotidianas, por lo que la preparación del almuerzo puede ser interesante para hacer actividades que estén fuera de la rutina diaria y crear un nuevo ambiente (siempre considerando no sean actividades exigentes o que puedan ponerlos en riesgo). Existen muchos modelos pedagógicos que explican el tipo de actividades que pueden utilizar los padres según sus edades y maduración. ^{iv}Adjunto un link de referencia
- Tener las tres comidas con ellos en la mesa para fortalecer la comunicación, relación filial y continuar con la atmósfera de familia.
- Tiempo de ocio: acá se tratará que el adulto se implique en el juego del niño y él disfrute este período y que tenga actividad física con sus padres (se adjuntan una serie de juegos para realizar en casa, pero no olvides juegos de tu infancia como cincos, trompo, lotería, damas chinas, avioncito, entre otros, (juegos como damas chinas, avioncito, puedes crearlo por si no tienes en casa), también puede acompañarte en actividades de jardinería y manualidades.
- Horario para transmisión cultural: nuestra rutina diaria limita la comunicación y la cultura puede ser transmitida verbalmente por lo que podemos aprovechar las

horas de comida para hablarles de nuestro pasado, el país, origen, costumbres, religión, trabajo, etc.

Será un gran momento para transmitir todo ese bagaje cultural y contribuir a la construcción de una identidad sólida y sentido de pertenencia, por lo que los mejores maestros de la vida pueden ser los padres.

Recomendaciones con Jóvenes

Abordar a jóvenes puede ser bastante complicado en ocasiones, pero una situación así puede propiciar el abrir la comunicación, sentimientos y pensamientos.

- Negocia con él una rutina de actividades
- Propicia que hable: aunque no lo presiones, quizá necesita saber más y puede ser que sea un buen momento para que lo orienten.
- Él hablará de lo que desee: no lo presiones con temas que para ti son importantes, él está en su mundo y probablemente tiene otro nivel de jerarquía de temas.
- Que autorice entrar a su mundo: propicia que pueda expresar sus intereses: música, películas y círculos sociales.
- Juegos de mesa: la competitividad en esta etapa es importante y tú puedes ser un buen contrincante (también aplica a los videojuegos).
- Las relaciones sociales son parte de su identidad en este momento: intenta hablarle de ese mundo social que quizá te parezca desconocido.
- Horario para transmisión cultural: es un período donde el joven necesita consolidar muchos aspectos de su identidad, probablemente habrá tiempo para que conozca mucho más de su mundo (origen, país, valores, costumbres, religión, etc.) a través de ti.
- Jamás presionarlo, él marcará el ritmo y quizá abra los canales de comunicación cuando sienta la necesidad, recuerda el objetivo es propiciar la expresión de pensamientos, sentimientos y emociones, pero sobre todo de armonía, así que si dice no, será no.

Recomendaciones Adultos Mayores

Considerando su funcionalidad y movilidad muchos adultos mayores necesitan sentirse productivos, por lo que se les puede hacer sentir funcionales con diferentes acciones.

- Participar en actividades prudentes a su condición
- Transmitir la valiosa información de la experiencia y bagaje cultural (se le puede proporcionar su hora del día)
- Manualidades

- El Sol es muy importante para ellos

Recuerda que al final lo que debes transmitir es que tienes el control sobre la situación y estas tomando las acciones necesarias para contrarrestar esta circunstancia (y que ellos pueden aprender a afrontar cualquier situación de forma efectiva por medio de una actitud de calma, información y un plan), también establecer objetivos diarios que puedan llevarnos a alcanzar algo al final del día en una situación que fácilmente puede crear incertidumbre, además puede ser un momento para poder establecer canales de comunicación, vínculos afectivos y socialización perdidos.

Además la calma y la flexibilidad son importantes en este período, ya que no se trata de saturar sino de incluir actividades que realmente creen armonía dentro de casa, por lo que momentos para cada quien deben estar incluidos, así como intereses (música, tv, lectura, etc) deben ser valorados y sobre todo, un estilo de vida adaptado a las nuevas circunstancias que altere lo menos posible el estado de ánimo y físico de los integrantes de casa.

Juan José Sanchez Tejeda
Psicólogo

Pd. Estas son solamente reflexiones del autor.

Las referencias electrónicas no son para realizar un diagnóstico, sino solo como bibliografía de fácil lectura para comprensión del tema.

La información y funcionalidad debe ser valorada por el lector

El listado de juegos fue socializada, por lo que no se tiene la referencia exacta del mismo

ⁱ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000917.htm>

ⁱⁱ <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987?p=1>

ⁱⁱⁱ <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

^{iv} <https://www.serpadres.es/1-2-anos/educacion-estimulacion/fotos/que-puede-hacer-tu-hijo-segun-el-metodo-montessori-de-los-2-a-los-12-anos/a-partir-de-los-doce-anos>