



SALUD: LECTURA DE APOYO

COVID-19: formas de convertir la ansiedad en hábitos positivos para la salud mental

POR **DUSANA DORJEE**

06 de Abril de 2020

Dado el constante flujo de noticias negativas sobre la nueva pandemia de **coronavirus**, es fácil sentirse ansioso e incierto. La **ansiedad** es una reacción comprensible, ya que el coronavirus ha hecho que muchos de nosotros cambiemos nuestras rutinas diarias, lo que amenaza nuestra sensación de seguridad. Puede ser difícil dejar ir estos pensamientos y sentimientos, pero también podemos tratar de usar esta ansiedad para desarrollar hábitos que puedan proteger nuestra **salud mental**.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de cambiar y “reconfigurarse” en respuesta a nuestras experiencias. Llamamos a esta capacidad “**plasticidad neuronal**”.

Si tenemos pensamientos ansiosos recurrentes, estamos estableciendo **conexiones neuronales** que nos facilitan los pensamientos ansiosos la próxima vez.

Pero también podemos utilizar los pensamientos ansiosos como desencadenantes para realizar actividades y pensamientos que ayuden a controlar y reducir la ansiedad. Podemos transformar la ansiedad en un elemento fundamental para los hábitos que apoyan nuestro bienestar cuando nos enfrentamos a circunstancias difíciles.

Así que la próxima vez que note pensamientos ansiosos corriendo por su mente o sienta que sus hombros se tensan por la preocupación, intente una de estas actividades para convertir su ansiedad en un estímulo para un mejor hábito mental.

1. Practique el autocuidado

Cuando se sienta ansioso o abrumado, lo más sencillo es hacer tres respiraciones lentas y profundas para calmarse. Cuente lentamente hasta cuatro mientras inspira y luego cuente lentamente hasta cinco mientras exhala.

Este simple ejercicio ayuda a aumentar la activación del **Sistema Nervioso Parasimpático**, que se asocia con el descanso y la digestión. También reduce la actividad del sistema nervioso simpático, que es responsable de nuestra respuesta de lucha o huida y está **relacionado con la ansiedad**. Otras opciones de autocuidado incluyen **escuchar su canción favorita** o disfrutar de un **breve ejercicio físico** en casa. Esto puede ayudar a mejorar su salud mental y reducir la ansiedad.



2. Haga algo relajante

Después de despertar y justo antes de dormir, intente hacer cosas que sean **relajantes y animadoras**.

Lo que hace temprano en la mañana **establece el estado de ánimo** para el día. Si nota que tiene pensamientos ansiosos poco después de despertarse, intente pensar en algo positivo, si puede. O haga unos cuantos estiramientos conscientes y concéntrese en las sensaciones de su cuerpo.

Por la noche, trate de evitar leer noticias o comentarios en las redes sociales sobre la propagación del virus. Las emociones negativas que se experimentan por la noche **afectan a la calidad del sueño**. Escuchar un ‘podcast’ calmante, practicar la meditación o utilizar otras puede ayudar a calmar la ansiedad antes de dormir.



3. Fíjese en las pequeñas cosas

Leyendo las últimas noticias sobre **COVID-19** y planificando todos los cambios en su trabajo, en la guardería o en los viajes puede llevar a un flujo casi constante de pensamientos estresantes o ansiosos. Cuando note que la preocupación se acumula, intente mirar o escuchar las cosas que le rodean.

Fíjese en las flores de su jardín, en las nubes del cielo o en el sonido de un pájaro en el exterior.



Tómese un par de minutos solo para ver o escuchar. Esta simple práctica de atención plena no solo le da a su mente ocupada un poco de descanso, sino que también puede reducir la actividad en las estructuras de la línea media de la corteza prefrontal del cerebro involucradas en la **reflexión ansiosa**. Como resultado, puede que note

que empieza a sentirse menos ansioso.

4. Haga algo para ayudar

En respuesta a la pandemia de coronavirus algunas personas pueden reaccionar a la ansiedad con **comportamientos de acaparamiento** como la compra y el almacenamiento de comestibles por pánico.

Otros responden a la ansiedad **con compasión**, a través de comportamientos prosociales como el ayudar o compartir.

El comportamiento prosocial puede proteger nuestro bienestar.

Cuando se sienta ansioso, piense en hacer algo positivo. Tal vez esto sea dejar un correo electrónico a su colega o amigo y preguntarle cómo está. O tal vez puede llamar a parientes mayores para que tengan alguien con quien hablar durante 10 minutos.

Hay **muchas otras maneras de ayudar**, la principal es quedarse en casa para que usted (y otros) no se contagien o propaguen el virus.

5. Ponga las cosas en perspectiva

Nuestra mente tiene un **sesgo de negatividad incorporado**, que nos hace pensar y recordar mejor los eventos negativos que los positivos. Esto nos ayuda a recordar, por ejemplo, no comer ciertos alimentos que nos enfermaron en el pasado, pero también significa que notamos y recordamos los eventos negativos más claramente que los positivos.

Sabiendo esto, cuando se sienta ansioso, trate de hacer un esfuerzo consciente para superar el sesgo de negatividad. Esto podría significar cambiar su perspectiva y tratar de recordar las **muchas cosas positivas** que han sucedido a causa del coronavirus - como ejemplos de bondad, o reducciones en la contaminación. Las investigaciones muestran que el aumento de la esperanza **predice fuertemente** la disminución de la ansiedad.

6. Meditar u orar

Muchas personas se identifican como personas **espirituales o religiosas**. La espiritualidad y la religiosidad han sido **asociadas con un mejor bienestar**, particularmente porque nos dan un sentido de propósito y significado en la vida. Tener un sentido de propósito y significado también **puede protegernos contra la ansiedad**.

Puede usar sus sentimientos de ansiedad como un recordatorio para **meditar** o decir una breve oración. Incluso las meditaciones breves y regulares **pueden reducir los niveles de ansiedad**.

La próxima vez que se sienta ansioso por convertir sus pensamientos y sentimientos negativos en hábitos que favorezcan su salud mental.

De esta manera, creará nuevas conexiones en el cerebro que asociarán la ansiedad con algo positivo en lugar de una espiral interminable de pensamientos y sentimientos negativos.

Dusana Dorjee es profesora de psicología en el Centro de Investigación Educativa del Departamento de Educación de la Universidad de York en Inglaterra. Este artículo se publicó por primera vez en The Conversation.

