

COMO MANEJAR EL ESTRÉS DURANTE COVID-19

POR LISA DAMOUR, PHD

CONCEPTOS BASICOS SOBRE EL ESTRÉS

El estrés causado por el COVID-19 no esta distribuido igualmente. Las condiciones de pandemia son más difíciles para aquellos que ya sufrían de altos niveles de estrés antes de que comenzara la pandemia y para aquellos con sistemas limitados de apoyo emocional, práctico o financiero.

Imagínese que el estrés y los sistemas de apoyos existen en lados opuestos de una ecuación que debe equilibrarse. A medida que el estrés aumenta, el apoyo también debe aumentar. Piense en maneras creativas de utilizar apoyos temporeros que puedan aliviar el estrés adicional de vivir durante una pandemia. Por ejemplo, encargar las compras para entrega a su casa en vez de salir a comprar puede liberar tiempo para su trabajo o para cuidar de otros.

LA CONEXIÓN SOCIAL: UNA ESTRATEGIA CLAVE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

La conexión humana es crítica para la felicidad en condiciones normales, y esencial en tiempos de alto estrés. Un sistema de apoyo social de alta calidad incluye el tener alguien en que confiar, tener un lugar donde compartir sus preocupaciones y el sentirse aceptado y conectado.

Para algunos, una o dos personas satisfacen todas estas necesidades. Otros requieren una red social amplia y activa. Pero la calidad supera a la cantidad. Cuando se trata del gran efecto del apoyo social en amortiguar el estrés, la cantidad de conexiones importa mucho menos que la calidad.

DURANTE EL COVID-19, EL ESTRÉS CRÓNICO ES UNIVERSAL

Por la mayor parte, el estrés es una parte normal, previsible y hasta saludable de la vida, pero se convierte no saludable si es crónico o traumático. El estrés crónico se produce cuando la vida diaria es continuamente agotadora. El estrés traumático se produce cuando las personas se enfrentan a eventos que sobrepasan su capacidad para afrontarlos. Bajo COVID-19, el estrés crónico es universal y muchas personas también enfrentan el estrés traumático. Para el estrés crónico, las técnicas de afrontamiento pueden amortiguar el estrés; sin embargo, el estrés traumático requiere ayuda psicológico adicional.

LA IMPORTANCIA DEL AFRONTAMIENTO SALUDABLE

Bajo el estrés crónico, nuestro instinto es buscar maneras de afrontarlo, pero no todas las técnicas de afrontamiento son iguales. Las estrategias de afrontamiento poco saludables pueden dar alivio emocional a corto plazo, pero pueden llevar a problemas en el futuro. Las técnicas de afrontamiento saludables ofrecen alivio inmediato y son sostenibles a largo plazo.

AFRONTAMIENTO NO SALUDABLE	AFRONTAMIENTO SALUDABLE
RETIRO EMOCIONAL y / o IRRITABILIDAD El evitar a los demás y la irritación resultan en breves periodos de alivio emocional, pero dañan las relaciones importantes.	CONEXIÓN SOCIAL Las relaciones interpersonales positivas reducen la ansiedad, mejoran el estado de ánimo y estimulan el funcionamiento inmune.
MAL USO DE SUSTANCIAS Cuando se utilizan las sustancias para mitigar la angustia emocional, el habito se vuelve rápidamente destructivo.	DISTRACCIONES FELICES Las vacaciones mentales periódicas -perderse en un libro, realizar un trabajo absorbente o pasar tiempo en la naturaleza - ofrecen descansos esenciales del estrés crónico.
MALOS HABITOS Escatimar el sueño, pasar demasiado tiempo en el sofá o comer solo alimentos reconfortantes, intercambian el alivio a corto plazo por problemas a largo plazo.	AUTO-CUIDADO CONCIENTE Priorizar el sueño, la actividad física y comer saludablemente, nos permite mantenernos de pie a largo plazo frente a los desafíos.

©2020 Lisa Damour, PhD. Todos los derechos reservados.
Traducido por Marisela Santiago.