

Manejo de la Ansiedad en Medio de una Pandemia

Jill Frame, estudiante de Maestría en Divinidad en la Escuela de Religión Earlham

Agosto de 2020

No podemos controlar una pandemia. ¡Todos sabemos que está fuera de nuestro alcance! Pero, queremos controlarla de todos modos y, ¡nos causa ansiedad a todos! Sin embargo, deberíamos sentir cierta ansiedad. Una ansiedad saludable nos empuja a leer los informes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y seguir sus recomendaciones.

Nuestra relación con la ansiedad es importante. Cuando crea preocupación crónica, inquietud, insomnio, músculos tensos, irritabilidad y sentimientos de pavor, la ansiedad se convierte en nuestro monstruo interno. Cuando esto sucede, es natural que queramos derrotarlo.

El trabajo de la ansiedad es protegernos de todo. Es normal intentar vencer las amenazas inmediatas. Queremos luchar contra la amenaza, matarla y seguir nuestro camino alegre. El problema, por supuesto, es que COVID-19 no se ve y es una amenaza incierta que probablemente continuará durante bastante tiempo.

¡Hay un lado positivo en esto! La pandemia es una oportunidad para que cambiemos nuestra relación con la ansiedad. Después de todo, el riesgo de contraer el virus no será cero durante bastante tiempo. ¿Cómo podemos manejar nuestra ansiedad? A continuación, presentamos algunos consejos basados en evidencia que podemos hacer para disminuir, no eliminar, nuestra ansiedad.

Practica la autocompasión. En lugar de huir del monstruo de la ansiedad, practique hacerse amigo del monstruo; después de todo, ¡él está tratando de mantenerlo a salvo! Haz espacio para escuchar al monstruo como lo harías con un buen amigo que está asustado. O, si eres una persona visual, trata al monstruo de la ansiedad como a tu propio niño interior: hazte una imagen de ti mismo cuando eras niño y escucha al monstruo de la ansiedad. ¡Elige ser amable y comprensivo con ese pequeño niño que llevas dentro!

Practica la respiración con ritmo. A los Navy Seals se les enseña a hacer esto antes de entrar en combate para calmar sus nervios. Es sorprendentemente simple y muy eficaz. La clave es exhalar mucho más tiempo que inhalar. Pruebe con una inhalación de cuatro segundos y una exhalación de ocho segundos. Esto estimulará su nervio vago y ayudará a su cuerpo a sentirse seguro. ¡Hay muchas aplicaciones y videos buenos donde puedes aprender más sobre esto!

Vuélvete más afinado. Encuentra dónde vive el monstruo de la ansiedad en tu cuerpo. Coloca una mano donde la sienta y respire en ese espacio. ¡La clave de este ejercicio es concentrarse en el sentimiento y no en los pensamientos en su cabeza!

Piense en "Humanidad común". Cuando nos sentimos ansiosos, asustados o tristes, a menudo nos sentimos completamente solos. Sin embargo, la ansiedad, el miedo y la tristeza son emociones universales. Todo el mundo sufre, no es único. Si bien cada ser humano tiene su propia situación única de sufrimiento, es parte del ser humano. Cuando nos sentimos solos, podemos recordarnos que todos sufren.

Haz ejercicio. Todos sabemos que el ejercicio libera endorfinas. Si recién está comenzando una rutina, una gran clave para el éxito es ser compasivo consigo mismo. No se castigue si se pierde un día. Esta es otra gran oportunidad para practicar la autocompasión. Como lo expresó tan sabiamente Voltaire, "No dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno".

Llamar a un amigo. Acércate a otros. Es importante tener o crear conexiones en este momento, ya sea por teléfono, computadora o en una distancia social. Esto no significa "conectarse" viendo las noticias o simplemente desplazándose por las redes sociales. Busque actividades que tengan un propósito y sean agradables.

Recuerde: los pequeños cambios tienen el mayor impacto. Tu monstruo de la ansiedad te dirá que estos pequeños cambios no harán nada. Sin embargo, cuando se trata de controlar la ansiedad, son los pequeños cambios los que con el tiempo y la práctica regular marcan la diferencia.

Jill Frame está trabajando actualmente para obtener una Maestría en Divinidad en la Escuela de Religión de Earlham y un título en Terapia Matrimonial y Familiar en el Seminario Teológico Cristiano. Frame también colabora con el Equipo de Trabajo de Salud Mental de la NBA. Ella reside en Indianápolis, IN.

*Como ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la **Asociación Nacional de Benevolencia** se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de proveedores de servicios sociales y de salud relacionados con los Discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres que respondían a las necesidades de su tiempo, durante más de 130 años la NBA ha continuado sirviendo a "los más pequeños de estos". Obtenga más información en www.nbacares.org.*