



Especial COVID-19 en Venezuela

.....

Cómo manejar la ansiedad de los cuidadores

La ansiedad es una respuesta ante la llegada de una situación desconocida o amenazante



Por Rosa Pellegrino Hurtado / Psicóloga clínico de Cecodap

Entendemos que una situación de emergencia como la que implica la aparición de la COVID-19 en nuestro país puede generar angustia e incertidumbre en sí misma y que, para aquellos que se encuentran al cuidado de alguien más, la carga emocional puede ser aún mayor.

Encargarse de otro, ya sea un niño, niña, adolescente o alguien dependiente, puede exigir del cuidador un esfuerzo emocional y físico que podría generar una ansiedad adicional.

Debemos saber que la ansiedad es un mecanismo que utilizamos para prepararnos ante la sospecha de que se avecina una situación desconocida o amenazante. Muchas veces, la ansiedad nos prepara para **actuar cuando se presenta un problema** que debemos resolver; sin embargo, en otras ocasiones, mantenernos ansiosos no causa otra cosa que disminuir nuestra efectividad y generar en nosotros un malestar que podría interferir con nuestras tareas diarias y nuestra relación con los demás. Adicionalmente, puede hacer que la persona presente **síntomas físicos** como aumento del ritmo cardíaco, aumento de la respiración, sudoración, temblor, insomnio, problemas gastrointestinales, entre otros.

La ansiedad puede llegar a nuestras vidas a raíz de cualquier evento cotidiano. En estos momentos de restricciones y extremos cuidados, donde nuestra rutina puede verse afectada y podemos sentirnos vulnerables y confundidos, resulta de crucial importancia el poder utilizar todas las herramientas que faciliten el cuidado de aquel ser querido y, principalmente, de ti mismo.

Para ayudarte a mitigar la ansiedad y a sobrellevar esta situación de la mejor manera, te queremos informar sobre seis cosas que puedes hacer.

[Encuentra más temas](#)

Apóyate en otros



Cuando reconocemos que una sola persona no puede encargarse de todo es de gran ayuda recibir apoyo de aquellos con los que haces vida en común, incluyendo a los niños.

Puedes organizar una reunión familiar para repartir las tareas del hogar y asignar deberes. Esto va a aligerar la carga de aquel miembro que suele ocuparse por completo de todas estas actividades y, además, es una excelente oportunidad para promover el sentido de responsabilidad en los más pequeños.

Siempre hay algo que cada uno podrá hacer para aportar su grano de arena; por ejemplo, mientras mamá o papá se encarga de preparar el almuerzo, los niños pueden ser los responsables de organizar su cuarto o tender la cama.

Comprende que pedir ayuda no te hace débil, trabajar en equipo resulta, muchas veces, más beneficioso.

Habla con la verdad



Si tienes a tu cargo niños pequeños, es probable que sientas la necesidad de ocultarles lo que está ocurriendo. Ojo. Esto podría ser contraproducente.

Intenta, en la medida de sus posibilidades, explicarles lo que está pasando. Muchas veces podemos subestimar las capacidades de comprensión de los niños, asumiendo que no van a ser capaces de comprender la situación en la que nos encontramos.

Haz la prueba de informarles sobre el virus, adaptando tu lenguaje a la edad de los niños, niñas o adolescentes y proporcionando sólo la información que ellos podrán asimilar: qué es el coronavirus, qué puede hacernos sentir en nuestro cuerpo y qué cuidados debemos tener.

Acláralos que las medidas de distanciamiento social son temporales. Es importante que sepan que, al lograr controlar situación de la propagación del virus, volverán a sus rutinas y retomarán el contacto con sus compañeros, maestros y conocidos.

Busca transmitir la información de manera calmada, sin reflejar miedo o angustia; si ellos te sienten seguro y confiado, la sensación de confusión e incertidumbre irá disminuyendo y, por tanto, la convivencia con ellos en casa será mucho más manejable.

Ocúpate de ti



Si bien nos encontramos en una situación donde estamos todos en casa todo el día, debemos ubicar al menos algunos minutos de la jornada para retirarnos y dedicarnos a nosotros mismos.

Realizar actividades que te generen placer y entretenimiento te proporcionará las energías necesarias para continuar con los deberes con los que debes cumplir, así como también te ayudará a mantener una actitud positiva ante las dificultades que estamos atravesando y, por tanto, serás de más ayuda para aquellos que dependen de ti.

Existen muchas herramientas que pueden ayudarte: el dibujo, el canto, el baile o incluso la cocina, pueden ser **actividades que te ayuden a despejarte** cuando la ansiedad se comience a apoderar de ti. Si cuentas con rompecabezas, crucigramas o acertijos, te estarás distrayendo mientras ejercitas tu mente.

Por otro lado, en internet se encuentran numerosos videos de relajación y meditación guiada que pueden ser de utilidad si, por el contrario, lo que buscas es desconectar tu mente y relajarte.

Los libros, las series de televisión o incluso canales musicales están a tu disposición. Lo importante, independientemente de la actividad que decidas realizar, es que diariamente dediques **al menos 30 minutos** que sean exclusivamente para ti y tu bienestar.

Recuerda que no puedes ayudar a nadie más si tú mismo no te encuentras en buenas condiciones.

Mantente conectado



Mantenerse cerca de tus redes de apoyo es de crucial importancia para sobrellevar las medidas de cuarentena que se han tomado a nivel mundial.

A pesar de no poder reunirte con amigos o compañeros, incluso con algunos familiares cercanos, es necesario encontrar vías alternas para mantener el contacto con ellos; conversar sobre su día, discutir temas agradables o hasta expresar tu malestar respecto a la situación, disminuirá la sensación de soledad y aislamiento que puede estar predominando en estos momentos en la vida de la mayoría de nosotros.

Recordemos que las personas somos seres biopsicosociales. Es decir, necesitamos del otro, del contacto con aquellos que nos agradan y, en la medida de lo posible, debemos mantenernos accesibles y en comunicación. Llamadas telefónicas, videollamadas, mensajes de *Whatsapp* o incluso un mensaje de texto servirá para mitigar el malestar generado por no poder interactuar cara a cara con aquellos a quienes solemos ver diariamente.

Evita la sobrecarga informativa



Es normal que en situaciones de incertidumbre tendamos a buscar la **mayor cantidad de información que podamos**, pensando que de esa forma tendremos un mejor control de la situación. Muchas veces lo que logramos con esto es todo lo contrario.

Existe mucho contenido en las redes acerca de la COVID-19. A pesar de que es necesario mantenernos al tanto de las medidas que debemos tomar, es importante realizar un ejercicio de filtro a la hora de considerar cuál es el material realmente relevante.

El recibir -y enviar- cadenas con información morbosa sobre el virus sin que provenga de una fuente confiable promueve la desinformación y contribuye con la [sensación de desesperanza, miedo e, incluso, pánico colectivo](#). Verifica que la información que recibiste haya sido avalada por un emisor confiable; de no ser así, no ocupes energías contemplando ideas y rumores que podrían no representar la realidad.

En estas condiciones, lo más favorable es buscar aquellos elementos que ayuden a mantener la tranquilidad y evitar aquellos que no aporten a la solución de los problemas.

Ante una situación de este estilo, donde mientras las calles se vacían, nuestra mente se abarrotará de pensamientos angustiantes, somos los principales responsables de brindarnos bienestar y tranquilidad para, de esa forma, poder estar disponibles para apoyar a aquellos que necesitan de nosotros.

Mantener la calma es la principal medida a tomar para evitar que la COVID-19 gane terreno, tanto en el mundo, como en nuestras mentes.

Encuentra más temas



Marzo 2020