

# SÍNTOMAS Y ESTRATEGIAS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE COVID19

Ps. Sergio Bustamante Palma  
GGH

---

# INTRODUCCIÓN

- En el siguiente artículo informaremos sobre qué es la ansiedad y cuales son las manifestaciones asociadas, para que así tengas más información sobre este tema tan relevante en estos días debido a la crisis mundial provocada por el Covid-19 y así tengas más insumos para poder identificar si estas teniendo alguno de los síntomas, con qué frecuencia e intensidad. Además te brindaremos algunos tips y formas de afrontamiento de la ansiedad que esperamos te puedan servir estos días de encierro.





Según Spielberger, Gorsuch y Lushene (1999) define la ansiedad como:

*«El estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autonómico. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad».*



Además es importante mencionar que la ansiedad es parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, ya que suele tener un carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prevenir o adelantarse (mediante pensamientos o acciones) al peligro o amenaza, lo cual en muchas ocasiones suele ayudar a una pronta respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección desde la infancia (Sierra, Ortega, Virgilio y Zubeidat, 2003).





Ahora bien, cuando este estado emocional se vuelve permanente y no transitorio ante las situaciones que nos puedan ocurrir en el día a día, es cuando se vuelve complejo y desagradable cada día.

Por ejemplo hoy en día estamos cursando por una crisis sanitaria debido al Covid-19, en donde el futuro suele ser incierto, existen preocupaciones, como la salud física propia y de familiares o cercanos, también existen preocupaciones laborales y con ellas económicas, existe más contacto en las relaciones dentro de un hogar, en donde en ocasiones se tensan y por último esas preocupaciones pueden hacernos tener emociones de miedo, ansiedad, angustia y de estrés.



Como el futuro es incierto, es esperable y común que todos tengamos cierto nivel de ansiedad, ya que nos intentamos aproximar y anticipar al posible futuro, que debido a las circunstancias mencionadas es probable que lo veamos como amenazante. Entonces, podemos decir que la salud mental en estos días de aislamiento y crisis sanitaria se ve amenazada, por lo cual es de vital importancia aprender a identificar si estamos ansiosos y así comenzar a darnos cuenta de lo que nos está sucediendo con toda esta crisis sanitaria. El detectar como expresamos la ansiedad nos ayudará a identificar que tenemos ansiedad e incluso nos podría llevar a conocer que es lo que nos provoca esa ansiedad y cómo afrontarla, ya que sin identificación difícilmente podremos afrontarla y nuestra salud mental y bienestar emocional se verán afectados.







Como mencioné anteriormente, todos en algún momento podemos sentirnos ansiosos, pero la verdad es que la ansiedad se manifiesta con síntomas muy diferentes según cada persona. A continuación te daré a conocer los síntomas más comunes de la ansiedad:

- **Rumiación** (pensamientos anticipatorios catastróficos o con contenidos angustiosos).
- **Problemas relacionados con el sueño** (problemas para conciliar, mantener el sueño o sueño excesivo durante el día, pesadillas).
- **Somatización** (dolores musculares, jaqueca, alergias en la piel, caspa, entre otras)
- **Descontrol alimenticio** (comer más o menos que antes diariamente).





- **Agitación en la respiración** (ahogos, sudoración, en casos más graves crisis de pánico).



- **Problemas digestivos** (dolor de estómago, estómago apretado, colon irritable, diarrea o estreñimiento).



- **Sensación de cansancio** (o fatiga en la mayor parte del día).



- **Adicción** (fumar más de lo habitual, beber alcohol más de lo habitual, entre otras adicciones).



- **Hipervigilancia** (todo lo del entorno pareciera ser amenazante).



- **Comerse las uñas.**







Ahora bien para combatir la ansiedad primero que nada debes aprender a conocerte y distinguir entre tus propias emociones, es decir, si estoy sintiendo miedo, ansiedad, estrés o angustia, por lo tanto lo primero es que detectes en qué momentos estas sintiendo ansiedad y con ello qué cosas debes hacer, qué es lo que estás pensando o a qué te estas anticipando, esto ayudará a identificar qué es lo que me está produciendo ansiedad y a aplicar las estrategias de afrontamiento en el momento preciso para que sean efectivas.

Y Aquí vamos con las estrategias de afrontamiento que puedo brindarte:



1.- Es importante que aprendas a conocerte y saber qué actividades te gustan, date un espacio en el día para realizar algún hobby o realizar alguna actividad que pueda distraerte y relajarte, estas dependerán de cada persona. Por ejemplo:

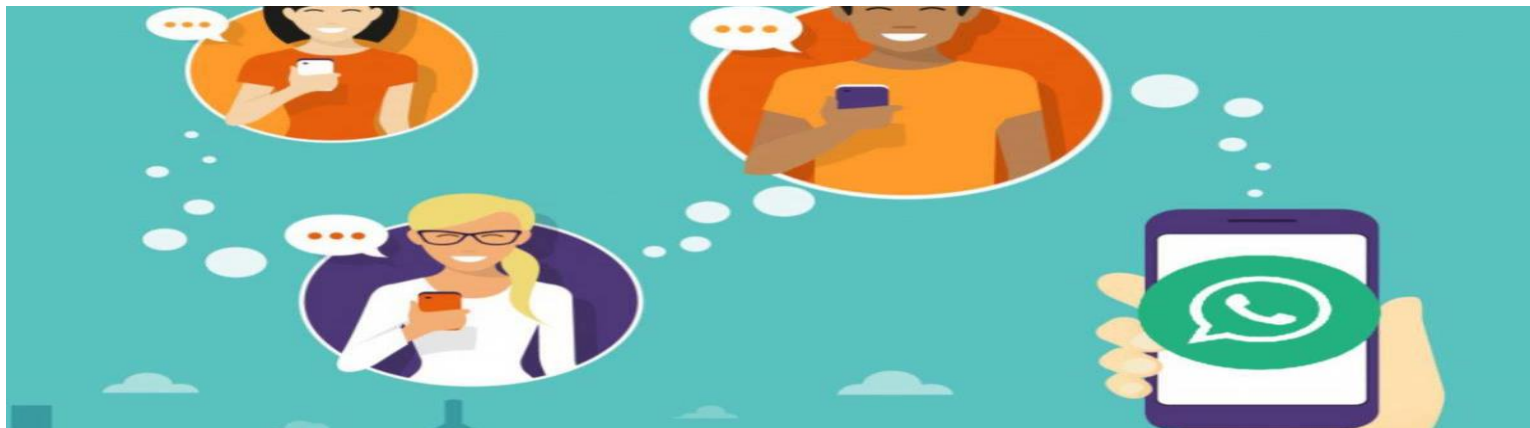
- Deporte
- Yoga
- cocinar
- ver series

Esto te ayudará a realizar tu propio autocuidado diariamente.





2.- Busca alguien con quien conversar, puede ser un familiar cercano, pareja, amigos, lo importante es que puedas conversar con alguien de lo que te está pasando o de lo que estás sintiendo, ya que está comprobado que el solo hecho de establecer conversaciones de desahogo te ayuda a sentirte mejor, escuchado y necesario.



3.- Busca apoyo social, ya que las restricciones actuales son de aislamiento social, pero físico, lo cual significa que puedes conectarte con tus amigos conversar o incluso realizar actividades por llamadas grupales de teléfonos o video llamadas, esto te ayudará a distraerte y a sentirte menos aislado.



4.- Planificarte, a veces resulta un poco complejo organizarte solo dentro de tu casa, sobre todo si tienes obligaciones que cumplir, pero organizar tus días y establecer rutinas te ayudará a sentirte útil aún estando en confinamiento, además te ayudará a tener momentos en el día de recreación y de autocuidado como los mencionados anteriormente.



5.- Por último, cuando tengas ansiedad respectiva a pensamientos sobre problemáticas futuras, baraja todas las posibilidades, es común que ante el escenario del futuro incierto uno tenga ciertas ideas de lo que pueda pasar, pero si solo tenemos una opción o una perspectiva de lo que puedas pasar y ésta es negativa y catastrófica, la verdad es que nuestra ansiedad aumentará, así que aunque resulte difícil, intenta también ver otras perspectivas y otras posibles opciones de resultados futuros, como uno positivo, negativo y uno regular, así te ajustarás mejor a la realidad actual y ayudará a disminuir tu ansiedad.



Si tienes cualquiera de estos síntomas no te asustes, ya que como mencioné anteriormente, todos sentimos ansiedad en algún momento como forma adaptativa a la vida en general, pero si la intensidad de ellos es muy fuerte o muy frecuente (muchos días seguidos, en donde el malestar es grande), si te ves sobrepasado por algún motivo y sientes que tus estrategias personales no están siendo efectivas como esperarías no dudes en pedir ayuda a un profesional para así cuidar tu salud mental y bienestar, además puedes evitar que esto se haga crónico.





Como siempre cuida tu salud mental y tu bienestar propio. Si quedaste con alguna duda puedes contactarme directamente y hacerme las preguntas que necesites, te contestaré a la brevedad al correo

**[sergio.bustamante@heinrich.cl](mailto:sergio.bustamante@heinrich.cl)**

