

PAUTAS PARA EL DESCONFINAMIENTO

Carina Castillo

Psicooncóloga

En este periodo de tiempo de confinamiento, nos hemos visto obligados a convivir con la **incertidumbre** ante una situación que hasta ahora nos era desconocida; el **estrés**, la **ansiedad** y el **miedo** ante la amenaza que pudiera representar; la **indefensión** ante la dificultad para dar una respuesta eficaz a la misma; el **enfado** por querer o entender que podíamos hacer las cosas de otra manera más beneficiosa; la **tristeza** por las pérdidas que hemos ido acumulando.....

Hemos intentado **adaptarnos** a un escenario desconocido para la mayoría.

Este tipo de situaciones que pueden ser vividas como traumáticas por un porcentaje de personas, no siempre van a conllevar una intensa afectación psicológica. Las investigaciones realizadas en casos de ataques terroristas, terremotos, etc., indican que este tipo de experiencias pueden ser también una oportunidad de crecimiento personal debido a la capacidad de **resiliencia** que tenemos los seres humanos, esto es, la competencia que tenemos para superar circunstancias adversas, e incluso salir reforzado de las mismas.

Así, habrá personas que durante este tiempo de confinamiento hayan **descubierto capacidades** que hasta ahora no conocían o no sabían que tenían: de adaptación a nuevas situaciones, de autocontrol, paciencia, empatía, gratitud, solidaridad... muchas de ellas reflejadas en *actos de apoyo y ayuda a los demás*.

El nuevo escenario de desconfiamento que se inicia ahora supone **nuevos retos**, pérdidas y por qué no, también ganancias, que hemos de saber afrontar eficazmente para que la vuelta a la normalidad se produzca del mejor modo y lo antes posible. Nos encontrarnos con una situación nueva en la que debemos **aprender a vivir y convivir**, con el miedo y la incertidumbre que ello conlleva: realmente *¿cambiarán nuestras costumbres?*, *¿cambiarán nuestras relaciones?*, *¿cambiará nuestro sistema?*, *¿cambiaremos nosotros?*

Desde el aspecto psicológico son muchas las variables que debemos tener en cuenta, para que dicha adaptación sea lo menos *traumática* posible, y por tanto lo más positiva en todas las áreas vitales que desarrollamos. No debemos olvidar que el ser humano es biopsicosocial, por lo cual la adaptación no será la misma e igual para todos, va a depender de esa diversidad y amalgama de variables: aspectos de la personalidad, resiliencia, entorno, fortalezas, educación, contexto social, familiar, cultural, etc...

Pautas, estrategias y herramientas para una adaptación eficaz a una nueva forma de vida

Las nuevas situaciones a las que debemos enfrentarnos suponen incertidumbre y la posibilidad de ser percibidas como peligrosas y amenazantes, pero también pueden implicar nuevas oportunidades de crecimiento y desarrollo.

Si somos **capaces de afrontar** eficazmente esta nueva situación de desconfinamiento, saldremos **fortalecidos** de ella, con nuevos aprendizajes y un bagaje experiencial que nos permitirá hacer frente a nuevas adversidades.

En líneas generales debemos:

- Tener en cuenta las **recomendaciones de las autoridades sanitarias**, siendo responsables socialmente.
- **Entender y aceptar** que la situación actual no es la misma situación que teníamos antes del confinamiento.
- **Ajustar las expectativas** a la situación actual: Es normal establecer comparaciones con la forma de vida anterior, pero las circunstancias han cambiado.
- **Ser flexibles** para adoptar nuevas formas de ver las cosas, actuar y relacionarnos.
- Implantar nuevos **hábitos** adaptados a la nueva situación.
- Fomentar nuestra **creatividad**, ser innovadores, pues esto nos puede facilitar este proceso de adaptación.
- Plantearse la nueva situación como un reto, como algo motivador que nos va a permitir desplegar nuestras **capacidades y fortalezas** para alcanzar nuevos objetivos.
- Focalizarnos en los **aspectos positivos** que puede ofrecernos esta nueva situación.
- Mantener **rutinas saludables** con las que ya contábamos o que hemos adquirido en este tiempo de confinamiento (ejercicio en casa, mayor comunicación/relación con nuestra red social y familiar, cocinar, pasar más tiempo con nuestros seres queridos, etc.).
- Adoptar un **afrontamiento activo** ante las consecuencias que se han podido derivar de esta pandemia en el marco social, laboral...
- **Ser pacientes** con la vuelta a la “normalidad”; es un proceso que se llevará a cabo de forma gradual y progresiva.
- Seguir informándonos a través de **fuentes oficiales**.