

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa



APRENDIENDO A
AFRONTAR EL
ESTRÉS DESDE EL
HOGAR

APRENDIENDO A AFRONTAR EL ESTRÉS DESDE EL HOGAR

En esta coyuntura de aislamiento social debido al brote del COVID-19, se vienen tomando medidas necesarias para disminuir y evitar su propagación; esto supone un cambio brusco en la vida cotidiana de todos los integrantes de una familia: adultos, niñas, niños y adolescentes.

En este contexto, habrán muchas oportunidades en donde nos sorprenderemos gratamente de nuestras propias capacidades, pero también en algunos momentos nos sentiremos abrumados por todos los cambios y demandas que conlleva el aislamiento.

Adaptarnos a estos cambios supone un esfuerzo inmenso, lo que puede generar una respuesta psicológica distinta en cada persona y en cada familia: frustración, impotencia, enojo, ansiedad, preocupación, nivel alto de estrés, que al no controlarse a tiempo, puede tener consecuencias negativas en nuestra salud, y en la convivencia en nuestros hogares.

► ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ESTRÉS?

El estrés es una reacción psicológica y física ante una situación que nos resulta nueva, demandante, que consideramos amenazante, que no podemos controlar o nos sobrepasa. Mientras percibamos esta situación como amenazante, nuestro cuerpo se mantendrá en estado de alerta máxima y “acelerado” para poder encararla.

Sentir pequeñas dosis de estrés es aceptable porque nos hace actuar y encontrar soluciones a situaciones complicadas, pero altas dosis de estrés tienen consecuencias negativas para nuestra salud, tanto física como psicológica (incluso a largo plazo), como para nuestras relaciones y nuestro bienestar general.

Específicamente en la situación actual, en que nos encontramos la mayor parte del tiempo en nuestros hogares, las consecuencias de sentirnos estresados, y no saber manejarlo, impacta negativamente en nuestra familia. Mientras estemos con altos grados de estrés, no seremos capaces de regular nuestras emociones, no seremos respetuosos, intuitivos, ni empáticos con nuestra pareja o nuestros hijos.

Por esta razón es importante que afrontemos el estrés y el primer paso es reconocerlo en nuestras vidas.

► ¿CÓMO PODEMOS RECONOCER EL ESTRÉS?

Tienes que prestarle atención a tu estado de ánimo, pero también a algunos síntomas físicos y psicológicos que te avisan que el estrés te está afectando:

- Dolores de cabeza
- Diarrea o estreñimiento
- Músculos tensos en cuello o espalda
- Aumento o pérdida de peso
- Decaimiento
- Cansancio excesivo
- Desmotivación
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Pesadillas
- Falta de concentración
- Depresión
- Deseos de fumar o beber en exceso

► ¿CÓMO PODEMOS AFRONTAR EL ESTRÉS?

Para que el estrés no influya en tu bienestar ni en el de tu familia necesitas afrontarlo. Aquí te damos algunas pautas que puedes seguir:

- **Identifica la situación que te genera estrés.** Una manera de identificarlas es narrar las emociones y las razones que cada una de ellas generan en ti. Puedes hacerlo con tu pareja o con algún amigo o amiga por teléfono, sino también puedes escribirlo en un papel.
- **Regula tus emociones.** Para afrontar la situación identificada necesitas llevar a cabo alguna actividad que te ayude a relajarte y a desconectarte, de esta manera recuperarás un estado que te permitirá reflexionar sobre los problemas y sus posibles soluciones. Por ejemplo, puedes intentar con alguna de las siguientes recomendaciones:
 - Realiza respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación.
 - Hazte un tiempo para relajarte haciendo alguna actividad que disfrutes.
 - Practica algún ejercicio que disfrutes.
 - Intenta tomar una siesta.
- **Evalúa la situación que te genera estrés y busca posibles soluciones para afrontarlo.** En el siguiente cuadro te sugerimos algunas maneras de hacerlo; sin embargo, ten en cuenta que no existen soluciones generales que les vayan bien a todos, estas dependen del problema y de cómo sea cada persona. Por eso, céntrate en tu caso en particular y en las particularidades de tu familia para tratar de encontrar soluciones, tomar decisiones y cambiar cosas.

Posibles situaciones estresantes	Posibles soluciones
<p>Quedarnos en casa durante la cuarentena</p>	<p>Dale un sentido positivo. Solo la convicción de que estamos haciendo algo realmente importante para el cuidado propio y de los otros nos da el sentido para mantenernos sin salir a lo largo de los días. Estamos aportando a frenar el brote del COVID-19.</p>
<p>Cambios en nuestra rutina</p>	<p>Crean en familia una agenda diaria que incluya las actividades de cada miembro, y no sólo obligaciones, sino también tiempo de descanso y recreación.</p>
<p>Trabajo remoto y apoyo a nuestros hijos e hijas con las clases a distancia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca turnos entre los adultos para ayudar a los hijos con sus actividades escolares, mientras el otro trabaja. • Organicen las actividades escolares que los estudiantes pueden desarrollar solos en los mismos horarios en que los adultos estén realizando el trabajo remoto.
<p>Desconocimiento de temas escolares y digitales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante que te involucres en su aprendizaje, por eso tómalo como una oportunidad para que aprendan temas nuevos juntos. • Comunícate con los docentes si tuvieras alguna duda sobre temas específicos. • Pídeles ayuda a tus hijos para aprender a utilizar alguna aplicación o dispositivo.

- **Busca apoyo social.** Seguramente en tu día a día, antes de la situación de aislamiento actual, gozabas del apoyo de tu familia y amigos de distintas maneras; pues este apoyo sigue siendo importante, solo que ahora podría centrarse en ser informativo y emocional. El sentirse querido, valorado y apoyado por otros tiene un efecto transformador en las situaciones de estrés. Así que date un tiempo durante el día para hablar o escribirles a tus seres queridos, conéctate con ellos mental y emocionalmente. La tecnología hoy en día permite múltiples formas de conectarse, aprovéchala.

► RECOMENDACIONES FINALES

- Mantén el enfoque positivo en todo momento. No es sencillo, pero es necesario.
- No te abrumes con la información. Revisa las actualizaciones de noticias solo una o dos veces al día o céntrate en la información brindada por medios oficiales del Estado.
- Por más terrible que sea la situación, mantén informados a niños, niñas y adolescentes sobre lo que está pasando, a través de un lenguaje que ellos puedan entender. Inclusive los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos.
- Estar solos en algunos momentos es necesario. Busca momentos en los que puedas aislarte y comunícaselo a los demás. Es un momento para ti, no importa si el espacio es reducido.
- Sé amable contigo mismo. Acepta que no puedes controlarlo todo y si en algún momento no cumples con tus propios estándares; ten en cuenta que es una situación difícil para todos.
- A mayor unión familiar, menor estrés. Trabajen en todo momento como equipo.

► REFERENCIAS

- Abeldaño, R. A., y Fernández, R. (2016). Salud mental en la comunidad en situaciones de desastre. Una revisión de los modelos de abordaje en la comunidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 431-442.
- Benveniste, D. (2000). Intervención en crisis después de grandes desastres. *Trópicos: La Revista de la Sociedad Psicoanalítica de Caracas*, 1, 1-6.
- Boss, P. G. (1988). *Family stress management*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York Springer.
- McCubbin, M. A. y McCubbin, H. I. (1989). Theoretical orientations to family stress and coping. *Treating stress in families*, 3-43.
- Olson, D. H. (1997). Family stress and coping: A multisystem perspective. *The family on the threshold of the 21st century: trends and implications*, 259-280.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of clinical and health psychology*, 3(1), 141-157.
- UNICEF (2020). *Apoyo psicoemocional para familias durante la cuarentena por el coronavirus* [Guía]. UNICEF Uruguay. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/documents/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus>.
- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D. y Barkovich, M. (2020) Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida. Ciudad de México: McGraw Hill.