

PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

SOBRE LA ANSIEDAD: ROMPIENDO MITOS

Nos encontramos en una **situación excepcional**. La pandemia del COVID-19 supone un **reto mundial a todos los niveles**: económico, sanitario, personal, social, y también psicológico. Nuestra rutina y nuestra forma de vida ha cambiado de manera drástica y repentina.

En este contexto, la mayoría de respuestas emocionales que surjan ante estas circunstancias “anormales” de emergencia sanitaria y confinamiento, como la ansiedad, el estrés o la preocupación, se consideran reacciones **NORMALES**.

En este sentido, la **ansiedad y el estrés**, lejos de resultar una condición patológica o un síntoma de debilidad, constituyen una **respuesta NORMAL y ADAPTATIVA** que tiene una clara finalidad:

PREPARARNOS PARA RESPONDER A LAS DEMANDAS DE ESTE TIPO DE SITUACIONES QUE SON PERCIBIDAS COMO PELIGROSAS Y TOMAR LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA HACER FRENTE A ELLAS.

Por tanto, aunque nos resulte desagradable, no es patológica, dañina ni peligrosa. La ansiedad **SÓLO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA** cuando:

- *Su intensidad, duración o frecuencia es muy **elevada**.*
- *Supone un **impedimento** o **dificultad** en la capacidad de funcionamiento o adaptación de la persona.*
- *Se produce de manera **desproporcionada a la situación real** que la genera.*

Un **PRIMER PASO** para poder gestionar la respuesta de ansiedad es **identificarla y aceptarla** como lo que es: la **ACTIVACIÓN** del **sistema de alarma** con el que cuenta nuestro organismo.



No hay razones por las que juzgarnos si sentimos ansiedad.

Aceptemos las emociones y los pensamientos que surjan como reacciones normales y **expresémoslas** sin miedo si eso nos hace sentir mejor.