

# COMO MANEJAR LA ANSIEDAD DURANTE COVID-19

POR LISA DAMOUR, PHD

## COMO LA RESPIRACIÓN CONTROLADA REDUCE LA ANSIEDAD

Cuando nuestro cerebro detecta una amenaza, el sistema primitivo de "lucha o escape" se activa, causando una reacción exagerada en el corazón y en los pulmones con el propósito de entregar sangre densamente oxigenada a los músculos grandes del cuerpo en caso de que sea necesario atacar o correr.

Si la respuesta física se vuelve demasiado intensa, el respiro controlado es una buena manera de manejarla. La comunicación entre el cerebro y los pulmones funciona en ambas direcciones. La acción de tomar un respiro hondo y profundo envía un mensaje a los nervios en la superficie de los pulmones que todo anda bien. En turno, los pulmones envían este mensaje al cerebro, calmando la alarma de ansiedad.

## TECNICA: LA RESPIRACION CUADRADA

Una técnica particularmente efectiva para controlar la ansiedad es la respiración cuadrada. Inhale lentamente mientras cuenta hasta tres, contenga la respiración mientras cuenta hasta tres, exhale lentamente mientras cuenta hasta tres y detenga la respiración mientras cuenta hasta tres. Repita el ciclo.

Si es propenso a periodos frecuentes de ansiedad o si su ansiedad tiende a intensificarse rápidamente, utilice momentos de calma para familiarizarse con la técnica de respiración cuadrada. Así se le hará más fácil comenzar la respiración cuadrada cuando su ansiedad aumente.

## DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19 UN AUMENTO EN SU ANSIEDAD ES NORMAL Y PREVISIBLE

La ansiedad es una emoción saludable y protectora, diseñada para alertarnos a la presencia del peligro. Sentir ansiedad por COVID-19 es completamente apropiado, especialmente si se encuentra en grupos grandes o en situaciones fuera de su control. La ansiedad es incómoda, y se supone que lo sea. Al llamar nuestra atención, la ansiedad nos ayuda a usar cautela en condiciones de riesgo.

## MANEJANDO LA ANSIEDAD CUANDO SE VUELVE DEMASIADO INTENSA

La ansiedad a veces se vuelve demasiado intensa. Afortunadamente, generalmente la ansiedad se desarrolla en un patrón de etapas graduales y predecibles. En cada una de estas etapas, hay cosas que podemos hacer para controlar la ansiedad.

SECUENCIA DE LA ANSIEDAD	INTERVENCIONES
1: EL CUERPO SE ACTIVA El pulso se eleva y la respiración se torna rápida y superficial.	USE LA RESPIRACION CONTROLADA.
2: LA MENTE INTERPRETA Tomamos estos cambios físicos como señales de que la situación esta fuera de control.	INTERPRETE LOS CAMBIOS FISICOS COMO PREPARACION PARA ENFRENTAR UN DESAFIO.
3: EL PENSAMIENTO ES SECUESTRADO Nos fijamos solo en los riesgos y perdemos vista de nuestra habilidad de manejarlos.	PAUSE, EVALUE OBJETIVAMENTE LOS RIESGOS Y LO QUE PUEDE HACER PARA MANEJARLOS.

©2020 Lisa Damour, PhD. Todos los derechos reservados.  
Traducido por Marisela Santiago.

drlisadamour.com