

# ¿Cómo afrontar un nuevo confinamiento?

**REDACCIÓN SENIOR 50**

29/01/2021



Cada vez nos encontramos más cerca de cumplir un año desde que **la pandemia** comenzó a ser notable en nuestro país. Si miramos atrás, a muchos nos parecía imposible que un suceso tan lejano pudiese alcanzar la potencia en la que hoy en día nos vemos envueltos.

El aislamiento preventivo o confinamiento, es la medida fundamental para **disminuir las probabilidades de contagio** entre la población. No obstante, todos hemos sido testigos de cómo, si esta situación dura mucho tiempo, puede **afectarnos negativamente**.

Desgraciadamente, la elevada incidencia de coronavirus en muchas áreas de nuestro país obliga a muchas regiones a plantearse la necesidad de implantar un nuevo confinamiento. Llegados a este punto, nos preguntamos: ¿Cómo podríamos afrontar **un nuevo confinamiento**? ¿Qué **consecuencias psicológicas** supondría?

## ¿Estamos preparados?

Cuando en marzo tuvimos que quedarnos en casa, muchos pensábamos que aquella medida extraordinaria tendría un efecto positivo y todo empezaría a mejorar tras el [confinamiento](#). Esta consecuencia fue real durante un tiempo, pero meses después somos conscientes de que la situación permanece, e incluso empeora. Por lo que es habitual encontrar un gran número de personas con constante **sensación de impotencia y desesperanza**. Si nos fijamos en la salud mental de nuestra población y de las **personas mayores**, nos encontramos con algunas **secuelas** como:

1. **Afectación del estado emocional y anímico.** Somos testigos de un importante aumento de la sintomatología depresiva y de ansiedad.
2. **Cambios en los ritmos biológicos.** Viene generado, principalmente, por la reducción o inactividad física. Un ejemplo muy claro de esto son los cambios en la cantidad y la calidad del sueño.
3. **Soledad.** Las restricciones en las relaciones sociales aumentan el aislamiento de las personas mayores. Es muy probable que en el pasado año 2020 y en este año que comienza, las visitas a personas mayores se reduzcan o eviten en mayor medida que antes de la pandemia.
4. **Duelos incompletos.** Son muchas las despedidas que no se han dado, los familiares que no han podido acompañar, la ausencia de velatorios, etc. Todas estas pérdidas son tremendamente importantes y necesitan ser procesadas.
5. **Sobrecarga emocional.** Todo lo que estamos viviendo genera un gran cóctel de emociones difíciles de gestionar y comprender.

## 5 consejos para afrontar un nuevo confinamiento

Todo lo anterior puede resultar abrumador. Es cierto que es motivo de preocupación, pues la situación que vivimos es extrema, **pero no por ello debemos paralizarnos**. En el caso de que la situación requiera un nuevo confinamiento, ahora que **conocemos a lo que nos exponemos podemos prepararnos mejor**.

En primer lugar, tenemos que darle mucha importancia y atención a nuestro estado psicológico. **Identificar las emociones** que esta situación está generando en nosotros y pedir ayuda o apoyo cuando son demasiado abrumadoras, nos va a permitir vivir un nuevo confinamiento con **mayor fortaleza y templanza**.

Siendo esta la base y la principal herramienta, toma nota de estos consejos:

1. **Encuentra un hobby.** Nunca es tarde para retomar aquello que nos gusta o para adaptarlo a las capacidades que ahora tenemos, será un buen modo de ocupar el tiempo que tendremos que estar en casa.

2. **Incorpora a tu vida las nuevas tecnologías.** Si algo positivo nos ha dejado esta pandemia es el acercamiento que se ha logrado entre generaciones. Las nuevas tecnologías se han vuelto nuestros mejores aliados para mantenernos cerca de aquellos a los que no podíamos ver. Invertir tiempo en aprender a utilizarlas, no solo puede mantenerte entretenido y ayudarte a entrenar tus capacidades cognitivas, sino que te dará acceso a nuevas formas de entretenimiento y a conectar con los tuyos.
3. **Evita la sobreinformación:** La soledad y el tiempo aislados nos ha llevado a buscar respuestas de manera compulsiva en redes sociales y medios de comunicación. En muchas ocasiones, a través de noticias alarmantes o falsas que nos llenan de incertidumbre, miedo, amenaza, etc. Todo esto nos puede generar una gran ansiedad. Trata de ver las noticias únicamente una o dos veces al día y permanece informado siempre a través de fuentes oficiales.
4. **Realiza ejercicio físico.** Hacer ejercicio para mayores, pasear o estirar todos los días puede prevenir y aliviar la sensación de ansiedad y mejorar nuestro ánimo.
5. **Crea rutinas.** Despertarse, comer, llevar a cabo nuestras tareas e irse a dormir todos los días a la misma hora es una buena manera de regular nuestro organismo y promover un mejor estado anímico. Además, el cuerpo se acostumbra y descansaremos mejor por las noches.

Ante todo, el mayor consejo que podemos seguir es guiarnos por aquello que hemos aprendido de esta desconcertante situación. Parece que ya no estamos solo ante una pandemia que afecta a nuestra salud física, sino que también pone contra las cuerdas nuestra salud mental. Son muchas las personas que se están movilizando y encontrando en esta experiencia **un nuevo modo de vivir** y conocer su dimensión psicológica.