

# **Afrontar la nueva normalidad**

## **Facing the new normality**

**Elena López García. Psicóloga sanitaria CL-2026**

### **Resumen**

El confinamiento establecido para frenar el avance del coronavirus tiene efectos directos en nuestro bienestar psicológico y emocional. Llevamos muchos días ya encerrados en casa, solo saliendo a la calle por motivos de primera necesidad, como ir a la compra o a trabajar, con la espera y sin saber cuándo vamos a poder salir; Y las consecuencias que afectan a nuestro bienestar emocional no son las mismas ahora que al principio del encierro. No es real pensar que todo este tiempo de aislamiento no va a crear daños psicológicos, por lo que es importante prepararnos para el futuro incierto que nos viene, sobre cómo afrontar todos los imprevistos que nos van a surgir para nuestra supervivencia y estabilidad emocional.

### **Abstract**

The confinement established to stop the progression of the coronavirus has direct effects on our psychological and emotional well-being. We have been locked up at home for many days, only going out to the street for basic needs, such as going shopping or to work, waiting and not knowing when we will be able to leave; and the consequences affecting our emotional well-being are not the same now as at the beginning of the confinement. It is not real to think that all this time of isolation is not going to create psychological damage, so it is important to prepare ourselves for the uncertain future that

is coming, on how to face all the unforeseen events that are going to arise for our survival and emotional stability.

## **Introducción**

No lo sabíamos, pero la vida que llevábamos antes tenía una “normalidad” que nos aportaba seguridad para seguir adelante de forma feliz, aunque no fuera perfecta. Ahora esto nos falta, y con ello se nos genera esa inseguridad que hace que no sepamos qué va a pasar con nuestras vidas, qué cambios van a haber a partir de ahora, en qué condiciones vamos a seguir adelante...produciéndonos incertidumbre hacia lo que nos viene y hacia dónde vamos, pudiéndonos generar, en los casos donde había patologías previas o en los que no seamos capaces de gestionar bien todos estos sentimientos, serias complicaciones para nuestra salud mental.

Es importante distinguir las reacciones emocionales normales y adaptativas ante la situación que nos encontramos (como ansiedad, estrés, tristeza, angustia, insomnio...) de los trastornos psicológicos, que son síntomas más intensos, más duraderos en el tiempo, y que no aparecen de un momento para otro, sino que hay un espacio en el tiempo en el que van surgiendo, y en esto es donde en la situación actual tenemos ventaja, y la oportunidad de reaccionar y prepararnos para que esto no nos ocurra.

Es un buen momento para aprender técnicas psicológicas básicas (respiración abdominal, relajación progresiva, mindfulness, reflexión...) que nos ayuden a aprender a gestionar el estrés y otras reacciones emocionales de tal intensidad que nos puedan producir daño psicológico.

## **El duro impacto psicológico que espera tras el confinamiento**

Todo lo que estamos viviendo, desde el duro confinamiento hasta las terribles noticias a las que nos tenemos que enfrentar día a día, tiene sin ninguna duda un gran impacto en la salud mental de todos; Tanto por lo inesperado de la situación, como por el desconocimiento de esta nueva problemática, lo que nos genera aún más incertidumbre sobre los pasos a seguir y lo que nos vamos a encontrar. Hemos tenido que afrontar psicológicamente una situación excepcional y aceptar una nueva realidad de vida entre cuatro paredes. Pero el vaivén emocional no ha terminado. Ahora toca adaptarse a una nueva situación: la salida a la calle gradual.

Ahora que cada vez tenemos más cerca acercando el momento de la “nueva normalidad”, tenemos que ser conscientes de lo que nos podemos encontrar, de cómo es posible que nos sintamos en la nueva situación y que seamos realistas a la hora de enfrentarnos a “la nueva vida que nos espera”, sabiendo que las cosas han cambiando y que continuaran siendo diferentes, tanto a la hora de relacionarnos con los demás, como a la hora de llevar a cabo nuestras anteriores rutinas y otros cambios que nos iremos dando cuenta según vayamos adentrándonos en el nuevo día a día que nos vamos a encontrar.

Expertos en el campo de la salud mental, contamos con que cuando acabe este confinamiento, habrá un repunte de casos con problemas de este tipo de salud, tanto los derivados directamente por el confinamiento y situaciones extremas que nos rodean, como los que previo a esta crisis ya tenían estos problemas, y se agudizan en esta situación. Además, de hacer hincapié, en aquellos que pueden considerarse como unos de los sectores más vulnerables, los que han perdido algún ser querido durante este tiempo,

sin haber podido despedirse y consecuentemente, sin poder elaborar un duelo de forma normalizada, teniendo una gran repercusión para el resto de sus vidas.

### **Sintomatología esperable durante la desescalada**

En muchas de las personas, el miedo y la inseguridad ante la incertidumbre seguirán estando ahí, sobre todo teniendo en cuenta que las posibilidades de contagio seguirán existiendo, así como la crisis económica, que es una realidad.

Pare poder superar esta etapa, va a depender mucho el trabajo interior que hagamos cada uno durante el confinamiento, saliendo de la superficialidad y reflexionando desde nuestro interior y desde la educación. No obstante, se estima que aun así, haya una serie de síntomas característicos a este tipo de situaciones a medida que se vaya produciendo la desescalada. Parece más que probable que haya una serie de comportamientos comunes según llegue el desconfinamiento, entre ellos:

- *Ansiedad generalizada.* - puede que sea el más común, con sensación de bloqueo emocional y físico. El miedo y la incertidumbre que nos rodea se puede transformar en un estado de ansiedad puntual o algo mas largado en el tiempo.
- *Ansiedad por enfermedad.* – tendencia a la hipocondría. Interpretar todo lo que les pasa como sintomatología de contagio. Cuando se tiene esta tendencia de pensamiento en una pandemia, es habitual pensar que se esta infectado o con altas probabilidades de ello.
- *Desconfianza.* – como consecuencia del distanciamiento social, se esta observando un aumento de la desconfianza exagerada entre nosotros con miedo al contagio, y entre las autoridades cuando se tiene la sensación de que las noticias y datos que se dan no están claros del todo.

- *Probable evitación a salir.* - provocado por el miedo natural o ansiedad a contagiarse o enfrentarse a algo que no podemos ver, pero sabemos que existe.
- *Bajo estado de ánimo.* - sintomatología distímica como efecto contrario a aquellos que sienten lo contrario. En vez de una activación del sistema nervioso como en lo anterior explicado, en estos casos ocurre lo contrario, una desactivación del mismo, siendo esta, la responsable de estas sensaciones.

### **Afrontar la regulación emocional mediante algunas pautas para la vuelta a la “nueva normalidad”**

1. **Plantearnos expectativas.** Esto que vamos a empezar es un paso más, no es la solución, y este paso forma parte de un plan de medidas sanitarias. No vamos a encontrarnos con lo que realmente estamos esperando, encuentros con amigos y familiares, abrazar a los que mas echamos de menos, acercarnos a nuestros conocidos, los niños quieren jugar con sus amigos...Y nada de ello es posible, por ahora. Es importante saberlo y sobre todo tenerlo en cuenta, para estar preparados para lo que vamos a encontrarnos y fijarnos nuestros propios objetivos en las primeras salidas, siendo conscientes de lo que vamos a encontrarnos.
2. **Páutate un sistema de normas sencillas.** Tomar medidas para minimizar el riesgo al contagio lo máximo posible. Para no caer en la preocupación o en ese miedo excesivos, es muy importante darse cuenta de los propios comportamientos ante la exposición, para que, de manera automática, hagamos de forma segura los hábitos de higiene y seguridad necesarios.

3. **Hagamos una representación mental de lo que nos podemos encontrar.** Nos vamos a encontrar con situaciones que nos llamen la atención o que nos pongan en el disparadero de alarma. Veremos que mucha gente lleva mascarillas, que no podemos acercarnos a conocidos por respetar la “distancia social” tan elemental en estos momentos, que gente nos esquiva o esquivaremos nosotros...nos iremos acostumbrando, pero también puede que, en nuestras primeras salidas, lo vivamos en cierto modo abrumados o asustados en algunas de las circunstancias anteriores y tanto cambio en nuestro alrededor.
  
4. **Mantén las relaciones sociales.** Aunque tengamos que mantener la distancia social y no sea la mejor manera de “acercarse” a alguien, es importante no aislarse totalmente. Buscando un equilibrio entre la seguridad y mantenimiento de la vida social, se pueden mantener ambas cosas.
  
5. **Mejor, zonas verdes.** Estos lugares ayudan mucho a aminorar y rebajar la ansiedad: Los estímulos que rodean estas zonas permiten que el cuerpo se relaje y que se canalicen de una mejor forma las sensaciones que dejan a atrás la angustia.

#### **Referencias bibliográficas:**

- American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Quinta edición. DSM-V. Masson, Barcelona.
- Avia, M.D. (1993). Hipocondría. Ediciones Martínez Roca S.A., Barcelona.
- Colesa, M.E.; Frostb, R.O.; Heimberga, R.G.; Rhéaume J. (2003). “Not just right experiences”: perfectionism, obsessive–compulsive features and general psychopathology. Behaviour Research and Therapy 41 (6): pp. 681 - 700.