

Cómo sobrevivir a la incertidumbre y a las emociones negativas



En estos tiempos en el que muchos estamos encerrados en casa por la pandemia del Coronavirus es cuando más nos damos cuenta de lo importante que pueden ser las variables psicológicas y nuestro comportamiento: tanto lo que **pensamos**, como lo que **hacemos y** de cómo nos **sentimos**.

Estamos impresionados por una situación excepcional, quizás tristes, puede que asustados, alarmados e incluso más vulnerables que nunca, en un mundo en el que pocas veces se tiene ocasión, *más bien obligación en este caso*, de pararse a pensar y ser conscientes de nuestra fragilidad como humanos.

Si bien el estrés, el miedo y la incertidumbre constituyen respuestas naturales en las personas, es importante saber o poder distinguir el objeto de cada uno de ellos para poder actuar de forma más apropiada. Hay una diferencia muy grande entre el miedo ante una situación clara y específica, a la angustia, incertidumbre o pánico que provoca lo desconocido.

Pero son justamente estas emociones lo que lleva a las personas a cometer acciones, alimentadas por la ansiedad, para calmar los temores, como por ejemplo las compras masivas, largas colas en los negocios, etc. Estas acciones tienen como objetivo ayudar a las personas a **sentirse en control** de la situación.

La gente siente la necesidad de hacer algo que sea proporcional a lo que perciben que es el nivel de la crisis. Estos sentimientos deben ser reconocidos y gestionados ya que los altos niveles de ansiedad no son útiles para plantearnos alternativas de salidas saludables a las crisis.

Estamos acostumbrados a llevar una vida “planificada”, tanto a nivel personal como profesional. Organizamos nuestra agenda a días, semanas e incluso a meses. Tenemos unas rutinas que nos tranquilizan porque nos alejan del caos: los niños al cole, nosotros al trabajo, el sábado compra, el domingo paseo, a tal hora reunión con el jefe, a tal otro gimnasio, tal día comida familiar, en Semana Santa escapada a... Y ahora la propagación del Coronavirus y las medidas destinadas a contenerla dinamitan toda esa organización. Es más, no sólo ponen en jaque toda la planificación que teníamos, sino que prácticamente imposibilitan hacer otra.

“En mi empresa nos han mandado a casa a trabajar, y esta noche apenas he podido dormir, porque tengo que preparar la agenda de mi equipo y no sé cómo plantearla: para una semana, para dos, para tres... No sé cómo organizarnos, porque no sabemos cómo va a evolucionar esta crisis ni qué va a pasar mañana”. Reflexiones como esta están a la orden del día y expresa muy

bien la angustia que la incertidumbre en torno a la crisis que el Covid-19 ocasiona a muchas personas.

No tener claro por dónde irán las cosas, no tener todo atado y planificado y sentir que hay cosas que escapan a nuestro control, nos hace sentir vulnerables. Y nos paraliza. Este tipo de situaciones nos enfrenta a la falta de certeza. El tener nuestro futuro “en el aire”, nos hace sentirnos perdidos, nos detiene.

Punto de partida

No tener respuestas inmediatas, tener que esperar a que algo se resuelva, nos crea ansiedad. Pero la realidad es que cuando las situaciones que creíamos controladas se convierten en imprevistos podemos angustiarnos y frustrarnos, **pero también podemos adaptarnos.**

Nuestra ansiedad y el estrés son reacciones humanas y lógicas, que utilizadas en su justa medida nos impulsan a hacer cosas. Pero no podemos dejar ni que nos dominen ni que nos nublen nuestra capacidad de dar respuestas racionales y sensatas. Aquí algunas propuestas para ponernos a ensayar desde nuestro lugar y que pueden ayudar a mitigar la incertidumbre y las emociones negativas que la situación nos dispara.

- Ponernos un poquito a régimen de información y no centrarnos solo en las noticias negativas: optar por no permanecer horas y horas siguiendo informaciones que ya conocemos y que nos dan la falsa sensación de tranquilidad cuando en realidad nos mantienen en un nivel de alarma más alto de lo que la situación requiere.
- Busquemos información de calidad y de fuentes confiables: (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos del día establecidos (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).
- Reconocer la emoción y su función: la incertidumbre es una reacción normal y adaptativa ante una situación imprevista. Si podemos reconocerla nos será de gran utilidad ya que es una emoción que nos ayudara a poner en marcha planes de acción para reducir esa situación incierta.
- Centrarse en el ahora: hemos de centrarnos en resolver lo que ocurre ahora y no tratar de resolver lo que tememos que vaya a ocurrir en el futuro; desde el presente es desde donde podemos actuar, desde donde está lo posible momento a momento. No se trata de vivir el presente con una actitud contemplativa, sino de centrarnos en lo que realmente está a nuestro alcance en cada situación, en hacer cosas útiles. **Si nos permitimos pasar a la acción podremos reducir la angustia.**
- Desdramatizar: se trata de focalizarte en lo que puedes controlar y desconectarte del resto; cada día las cosas van cambiando y es posible que el lunes estemos en otra fase, pero no sabemos si será buena o mala. Podes focalizar también en aspectos positivos de tu trabajo o empresa y la capacidad de inventiva y creatividad tuya y de tu gente, **ajuste necesario para adaptarse a la situación actual.**
- No confundir planificación con control: El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente. La planificación tiene que ser una herramienta flexible, que nos permita adaptarnos según vaya evolucionando la situación. Si la tomamos como una forma de control

puede alentar más nuestra angustia. **Se trata de crear un plan de acción en función de las circunstancias actuales**, sabiendo que, si mañana cambia la situación, con la experiencia del plan actual se podrá crear otro para adaptarse.

Y cómo dicen, **es mejor ocuparse que preocuparse**. Concentremos nuestro esfuerzo no en lo que no podemos controlar (dejemos que quién puede controlarlo trabaje para nosotros tranquilos) y hagamos lo que sí podemos controlar: quedarnos en casa (#yomequedoencasa) si nos es posible; trabajar en el hogar desde las redes optimizando todos nuestros recursos tecnológicos, ayudar a nuestros vecinos, y en definitiva vivir con toda la normalidad posible dentro de esta situación excepcional, pero, que nadie lo dude, pasará.

No hay crisis que pueda con nosotros cuando trabajamos juntos.