

Actividades de recreación dentro de casa, contrarrestan estrés por Covid-19

Presencia de niñas y niños en casa, oportunidad para retomar el vínculo afectivo que se pierde por la prisa cotidiana

Fenómenos como la pandemia del coronavirus (Covid-19) provocan en la población sentimientos de psicosis colectiva, estrés y ansiedad. Ante tal panorama, especialistas de la Universidad de Guadalajara (UdeG) sostienen que la mejor manera de aprovechar la cuarentena es emprender actividades recreativas en casa, lectura y juegos con los niños, o dedicarse a completar actividades que por indecisión o falta de tiempo no se habían podido hacer.

“Esto generará sentimientos positivos que ayudarán a contrarrestar el estrés y la angustia”, explicó la Jefa del Departamento de Psicología Aplicada, del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [1], doctora Norma Ruvalcaba Romero.

- “Ante situaciones como la que estamos viviendo, hay emociones que se vuelven colectivas. Estamos sobreexpuestos a información, es una realidad. A veces, el miedo nos pone alerta, pero en otras, el miedo es exagerado. Ciertos rasgos de personalidad se ponen en alerta y más aún cuando el fenómeno se siente ya cercano. Es normal, porque estamos ante una enfermedad nueva, hay incertidumbre y no sabemos los alcances. Un problema es que en ocasiones estamos expuestos a información que no es veraz, todo eso provoca miedo, alarma, estrés y angustia”, explicó Ruvalcaba Romero.

Entre las recomendaciones que compartió la especialista, están el mantenerse informado a través de fuentes confiables; además, los cuidados individuales también generan una sensación positiva porque implica cuidar a quienes están alrededor de nosotros.

“Todo esto ayuda a mitigar un asunto de salud pública. Porque si no somos nosotros, son otros los que serían afectados. Todos podemos poner nuestro granito de arena”, agregó.

Quienes están confinados en el hogar por el paro de labores recomendado por las autoridades, pueden experimentar sentimientos de desesperación, tristeza o desolación. “Pero hay alternativas para vivirlo de manera fluida. Una de ellas es desconectarnos un poco del mundo exterior y pasar el foco a la convivencia familiar. Retomar hábitos perdidos por el abuso de la tecnología, aunque también es cierto que ésta nos permite estar en comunicación con nuestros seres queridos. La idea es no sumarle al alarmismo”.

Otra manifestación de psicosis colectiva son las compras de pánico. La doctora Ruvalcaba Romero enfatizó que no hay necesidad de hacer este tipo de compras.

“Las autoridades han confirmado que están satisfechas esas necesidades de abasto y consumo. Hacer compras de pánico sólo abona al miedo colectivo. No debemos creer en esos escenarios catastróficos que algunas personas pregonan. Si todos hacemos lo que nos toca, no habrá escenario catastrófico. No son necesarias estas compras de pánico. Aunque sí hay que ser mesurados en el consumo”, subrayó.

Y agregó: “Que no se caiga en la trampa del miedo colectivo. El miedo nos pone a ocuparnos, pero en otros casos nos paraliza. No necesitamos estar paralizados”.

Recomendó a quienes se quedan en casa, que dediquen el tiempo a actividades largamente postergadas, pero que apasionen a las personas.

“Es tiempo de mantenernos proactivos con cosas que por desidia hemos dejado de hacer, en lugar de pensar en el miedo o la tristeza. Todos sabemos qué nos gusta hacer. Y todo ello ayuda a desbaratar las emociones negativas”, dijo.

Actividades de recreación infantil

La presencia de las niñas y los niños en casa por el paro de labores, es una excelente oportunidad para retomar el vínculo afectivo que se pierde por la prisa cotidiana.

“Con los niños que se queden en casa es una oportunidad. Para los papás que tienen la fortuna de estar con ellos en casa, se recomienda que estén de manera activa. Hay muchos recursos para descargar. Y me refiero a actividades en físico, o lo que puede elaborarse en casa como manualidades, con materiales de reúso, títeres. ¡Hay un montón de actividades! Es el momento de jugar, que el niño se sienta acompañado y el adulto mitigue la ansiedad. Jugar y leer juntos es generador de emociones positivas que ayudan a desbaratar las negativas”, añadió Ruvalcaba Romero.

La especialista recordó que en la página de Facebook del Departamento de Psicología Aplicada del CUCS están publicando recursos para niños en casa, aprobados por la UNICEF y otras instituciones.

A t e n t a m e n t e

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 18 de marzo de 2020

Texto: Julio Ríos

Fotografía: Archivo

Etiquetas:

[Norma Ruvalcaba Romero](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/actividades-de-recreacion-dentro-de-casa-contrarrestan-estres-por-covid-19>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/norma-ruvalcaba-romero>