

Cuidando su Cerebro Durante Tiempos de Estrés

Marisa Menchola, Ph.D., ABPP-CN
Especialista Certificada en Neuropsicología Clínica

"No puedo pensar."

"Se me pasó otro día sin hacer nada."

"¿Qué te iba a decir?"

"Empiezo las cosas pero nada termino."

"Otra vez se me olvidó qué iba a hacer."

"Estoy perdiendo la paciencia muy fácilmente."

"¿Por qué no estoy haciendo más cosas?"

Muchas personas comentan que están teniendo problemas para concentrarse, se les olvida lo que iban a hacer, sienten que andan "en las nubes," y no pueden empezar ninguno de los proyectos que planearon hacer mientras se quedan en casa en "distanciamiento social" durante la pandemia del coronavirus. ¿Qué nos está pasando?

Cómo el estrés afecta su cerebro

El estrés, la preocupación, el miedo y la ansiedad afectan sus **funciones cognitivas**, es decir, funciones del cerebro como la atención, concentración, memoria, lenguaje, razonamiento, y la habilidad de resolver problemas. Puede que usted esté distraído durante el día, pensando sobre las noticias tan preocupantes que leyó esta mañana, pensando como estará su familia, planeando los proyectos escolares de sus niños, o preocupándose porque no encontró ciertas cosas en la tienda ayer.

Nuestro cerebro también es responsable por controlar nuestras **emociones y comportamiento**. Cuando está bajo estrés, puede notar que pierde la paciencia más fácilmente, dice o hace cosas que normalmente no haría o diría, o le cuesta más esfuerzo controlar cuánto come o bebe.

Incluso cuando cree que no está pensando sobre la pandemia, puede que le siga afectando: El estrés y la preocupación sobre la pandemia son como una "ventana" en su computadora o una aplicación en su teléfono que está siempre abierta y que le roba recursos mentales que necesita para enfocarse en las cosas que tiene que hacer.

El estrés también afecta su cerebro al afectar su sueño: Tal vez le está costando dormirse, o se despierta en la noche, o su sueño está más ligero o agitado. Dormir mal causa problemas cognitivos, como pensar más lento y distraerse fácilmente. También afecta su estado de ánimo (es muy común sentirse de mal humor) y su capacidad de controlar su comportamiento: Por ejemplo, es más difícil comer sano cuando no ha dormido bien.

Hay cosas que puede hacer para poder pensar mejor durante estos tiempos estresantes.

Cómo puede ayudar a su cerebro a pensar mejor bajo estrés

1. **"Delegar" tareas mentales.** Si su cerebro está ocupado con la "aplicación de preocupaciones sobre el coronavirus," la idea es quitarle otros trabajos: Tome notas, aunque crea que no lo necesite. Escriba una lista de lo que tiene que hacer, y borre cosas cuando las termine. Haga cosas ("Tengo que llamar al banco sobre la tarjeta de crédito") apenas las recuerde, o escribálas en su lista inmediatamente. Ponga alarmas para recordarse que tiene que tomar su medicina, empezar la teleconferencia, o mandar un email a la maestra de su hijo. Ponga una nota en su puerta para recordarse que tiene que ir a la farmacia la próxima vez que salga.
2. **Darse más tiempo.** Cuando está bajo estrés le puede tomar más tiempo hacer las cosas. Planee más tiempo de lo que cree que necesita para leer el reporte semanal para su trabajo, o para ayudar a su niña con el resumen de la lectura para la escuela. Si tiene un proyecto grande, como reorganizar el estudio en su casa, divídalo en tareas más pequeñas que puede completar durante varios días.
3. **Chequear.** Cuando está bajo estrés, puede cometer errores que no comete normalmente. Revise el memo que acaba de escribir antes de mandarlo. Confirme el monto en el cheque antes de hacer un pago. Chequee otra vez que compró todos los víveres en su lista antes de pagar en el super.

4. **No intentar hacer más de una cosa a la vez.** Aunque a veces creemos que podemos hacer más de una cosa a la vez, es muy difícil para nuestro cerebro. Cuando hacemos más de una cosa a la vez, nuestros cerebros tienen que ir cambiando atención y recursos mentales de una cosa a la otra, una y otra y otra vez (de la receta que está cocinando a las preguntas que le hacen los niños, o del email que está escribiendo a la llamada telefónica que está escuchando). Estos cambios constantes son cognitivamente “caros,” consumen muchos recursos mentales. Siempre que pueda, haga una cosa a la vez. Complete una tarea antes de empezar la siguiente.
5. **Evitar distracciones.** Tratar de ignorar distracciones mientras se concentra en algo le roba recursos mentales a lo que está tratando de hacer, y aumenta el riesgo de cometer errores. Aún si normalmente puede trabajar mientras los niños ven televisión en la misma habitación, durante momentos estresantes es más difícil ignorar distracciones. Ponga el teléfono en modo silencioso y trabaje en otra habitación. Si no puede evitar las distracciones, haga cosas que requieren poco esfuerzo mental: Es más fácil organizar la alacena o guardar papeles que revisar la cuenta del banco mientras escucha los sonidos de *Daniel Tiger* o *Fortnite*.
6. **Hacer pausas.** Si nota que está distraído(a) o empieza a sentirse estresado o impaciente, tome un descanso: Levántese y haga estiramientos, camine por unos minutos, respire hondo mientras mira por la ventana, o escuche una canción corta y relajante. ¡No empiece a trabajar en algo más ni lea las noticias! La idea es que su cerebro descanse. (Imagine que su cerebro es un globo de nieve que ha sido sacudido, y tiene que mantenerlo quieto para que la nieve deje de flotar alrededor.)
7. **Apagar las notificaciones en el teléfono.** Así como los recordatorios y alarmas son su mejor amigo, las notificaciones son su peor enemigo. Las notificaciones hacen que nuestros cerebros tengan que cambiar constantemente a lo largo del día, de lo que estamos haciendo a ese mensaje de texto/email/tweet/comentario, y de nuevo a lo que estamos haciendo. Una y otra y otra vez. Apague las notificaciones, a menos que sean absolutamente necesarias. Chequee su email, cuentas de redes sociales, y noticias a tiempos establecidos durante el día, mientras descansa de hacer las cosas que necesita hacer.
8. **Planear un tiempo para preocuparse.** Elija un tiempo y lugar cuando se dedicará a preocuparse, por ejemplo, cada tarde de 4 a 4:30PM, en el sofá de la sala. Cuando note que está distraído por alguna preocupación durante el día, escriba su preocupación (“¿Cómo vamos a cuidar de mi mamá si necesita esa operación?”) como una manera de sacarla de su cabeza y ponerla en el papel. Igualmente, las noticias pueden ser estresantes, y debe limitar cuánto consume: Puede decidir que sólo va a ver noticieros 30 minutos cada mañana, o va a leer sólo 3 artículos sobre la pandemia cada día. ¡No piense en sus preocupaciones ni vea/lea noticias cerca de la hora de dormir, ni en su cama!
9. **Cuidar su cuerpo.** Lo que es bueno para el cuerpo es bueno para el cerebro. Siga las recomendaciones usuales para su salud: Haga ejercicio apropiado para usted. Modere su consumo de dulces, grasas, y alcohol. Practique métodos de relajación como respiración diafragmática y meditación. Proteja su sueño tanto como pueda: Trate de tener una rutina calmante a la hora de dormir para indicarle a su cuerpo y a su mente que es hora de relajarse, trate de acostarse y levantarse a la misma hora cada día, y evite usar su teléfono o laptop en la cama.
10. **Buscar ayuda para su salud mental.** Si nota que su estrés, preocupación, o tristeza se están volviendo muy difíciles de manejar, o le cuesta mucho esfuerzo llegar al final del día, o si su familia o amigos dicen que están preocupados por usted, busque ayuda. Muchos terapeutas y consejeros ofrecen servicios de telesalud, por teléfono o video. Un terapeuta puede ayudarle con depresión, ansiedad, problemas de sueño, abuso de sustancias, y problemas de pareja, familia, y crianza. **Hay ayuda disponible.** Para encontrar un terapeuta calificado, pregúntele a su doctor, a su compañía de seguro médico, o a un amigo de confianza; busque directorios en internet; o llame a la asociación de psicólogos de su ciudad o estado.

Finalmente, **tiene que darse un respiro.** Estos no son tiempos normales; sea paciente y compasivo consigo mismo(a) si no se siente “normal” (recuerde, su mente tiene “aplicaciones” extras abiertas, trabajando constantemente). Es inevitable cometer errores, pero usted se va a recuperar. Mantenga sus expectativas simples, y no trate de hacer demasiado. Cúidese y cuide a sus seres queridos.