



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA



GUIA BASICA

Desde la Facultad de Psicología de la UBA se ha elaborado la siguiente guía básica para conducirse en esta emergencia: cómo protegerse y cómo afrontar esta situación desde el punto de vista psicológico.

SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS AL CORONAVIRUS:

La situación nueva de pandemia dispara estados de ansiedad. El elevado nivel de incertidumbre que acompaña esta situación precipita y mantiene un estado de captación ansiosa que constituye la preparación frente a una amenaza nueva y desconocida.

La situación vinculada con la pandemia es un estresor que puede incidir en nuestra calidad de vida. Algunas de las emociones que podemos estar sintiendo ante esta situación son:

- **Miedo:** a perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos, a la falta de insumos básicos. Es posible sentir miedo ante una situación que se percibe como nueva y amenazante. Es posible que pensamientos como *“me puede pasar a mi”* o *“puedo contagiar a mi familia”*, emerjan. Frente a ello pueden aparecer pensamientos negativos asociados a la muerte propia o de la familia, así como también temor a contagiar a los seres queridos y provocarles un daño. Estos sentimientos pueden generar tanto reacciones funcionales como disfuncionales. Dentro de las reacciones funcionales es posible que aparezcan conductas creativas, actividades formativas o recreativas. En el caso de las reacciones disfuncionales que pueden incrementarse -aquellas conductas que implementamos para regular nuestras emociones negativas-, encontramos como ejemplo consumir noticias compulsivamente, entre otras.

- **Frustración:** esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo *“no puedo hacer lo que hago siempre”*, *“no puedo terminar mi trabajo”*, *“quiero salir y no puedo”*. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.

- **Enojo:** suele ocurrir cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto. Puede haber pensamientos del tipo de *“el gobierno tendría que haber cerrado antes, esto no es mi culpa”* u *“otras personas no respetan la cuarentena y se aprovechan”*. Lo que puede provocar conductas irresponsables como salir de casa o iniciar pleitos. Es importante recordar la importancia de realizar las denuncias por los medios oficiales y no exponerse a situaciones violentas.

- **Ambivalencia:** es posible sentir alivio por estar en casa pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo *“ahora puedo hacer lo que nunca hago. Aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”*.



• **Desorganización:** el hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura; ya que perdemos la sensación de control. Es importante recordar la capacidad que tenemos para reorganizar una nueva estructura.

• **Aburrimiento:** el aislamiento provoca que nuestra posibilidad de vincularnos para compartir tiempo con otros se reduzca significativamente; con lo cual nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen significativamente. En este sentido, pueden aparecer pensamientos del tipo “¿ahora qué hago?”, “¿cuándo podré salir a divertirme?”. Es importante utilizar los medios digitales que tenemos a nuestro alcance para seguir manteniéndose en contacto. Tenga presente que es una situación transitoria y la conducta de respetar las indicaciones es en sí misma una acción muy valiosa para usted y toda la comunidad.

• **Tristeza:** esta situación puede darse por la ruptura de la cotidianeidad. También puede agravarse con el aislamiento y por tener contacto reiterado con noticias negativas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “no tengo ganas de hacer nada”. Tenga en cuenta que es una situación transitoria y que el propio esfuerzo por respetar las regulaciones es lo que permitirá que finalice lo antes posible. No deje de compartir estos sentimientos con las personas con las que comparte su hogar o con otros a través de medios virtuales.

• **Sentimiento de soledad:** la falta de vinculación puede provocar una sensación de soledad y agravarse especialmente en aquellas personas que viven solas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “me siento solo”, “qué hago si me pasa algo”. Es importante tener en cuenta que otros están pasando la misma situación y que puede ser posible establecer nuevas formas para vincularnos. Quizás con personas a nuestro alrededor (vecinos, comerciantes de la zona, etc.) con las que no solemos relacionarnos o también a través de medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.

• **Sensación de encierro:** el aislamiento puede hacernos sentir encerrados y agobiados. Pueden aparecer pensamientos del tipo “quiero salir a la calle y juntarme con gente”. Recordar lo transitorio de esta situación y la posibilidad de realizar otras actividades pendientes en el hogar es importante para utilizar recreativa y productivamente el tiempo.

• **Ansiedad:** la situación puede provocar sensaciones desagradables en relación a la incertidumbre. A su vez, pueden aparecer conductas y pensamientos que busquen huir de la realidad. Pueden aparecer pensamientos del tipo “voy a dormir hasta que termine esto”. Es importante intentar mantener una rutina, establecer una serie de actividades para realizar durante el día y separar un espacio del mismo para el esparcimiento.

Estas emociones pueden tramitarse identificándolas, aceptando y cambiando aquellas conductas que interfieren con el afrontamiento de esta situación. Identificar implica observar y comprender nuestros pensamientos y emociones.

UNO PUEDE TENDER A TENER PENSAMIENTOS COMO LOS SIGUIENTES:

“
**NO PASA NADA, ESTO NO ME VA
A AFECTAR, ESTÁN EXAGERANDO.**
”

Estos pensamientos, que pueden calmar a una persona lo llevaran a tomar conductas de riesgo, exponiéndose a sí mismo y otros. La conducta también modula las emociones.

“
**ES CATASTRÓFICO, NO LO VAN A PODER CONTROLAR,
ESTAMOS TOTALMENTE DESPROTEGIDOS.**
”

La emoción es la desesperanza y su aparición dificulta que nuestra conducta se mantenga estable, ya que si nada sirve no tiene sentido hacer nada. Es importante identificar esta emoción para comprender que la misma nos hará más difícil generar una nueva rutina y respetar las normas sociales.

“
**DEBO APROVECHAR ESTA SITUACIÓN PARA HACER TODO
LO QUE TENGO PENDIENTE, DEBO GANAR TIEMPO**
”

La emoción suscitada es la ansiedad de que algo se está perdiendo. Es probable que nos lleve a estar hiperactivos, al agotamiento y al sentimiento de fracaso. Establecer metas resulta una buena estrategia en esta situación, pero es esencial que éstas sean realistas; ya que imponer metas muy exigentes contribuirá a generar un sentimiento de que uno no rinde lo que debería.

Monitorear constantemente el número de infectados y fallecidos confirmará un sesgo negativo que incrementará nuestro malestar y hará más difícil que podamos mantenernos regulados. La aceptación de esta situación implica tomar estos fenómenos imponderables como parte de la naturaleza y estar más en contacto con el presente sin hacer proyecciones a las posibles consecuencias de esta situación.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA AYUDAR A CONTROLAR LA ANSIEDAD EN RELACION AL CORONAVIRUS:

- Mantener los horarios del sueño.
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente 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).
 - Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
 - Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online, hay muchos gratuitos y de calidad.
 - Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.
 - Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
 - Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
 - Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
 - Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.
 - Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.
 - Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
 - El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente.
 - El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.
 - Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Converse sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Recuerde que la familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos. Un buen ejemplo de comunicación acerca de la importancia de la higiene de manos está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=H6EMAreCOYE>
 - Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.
 - Si vive en espacios reducidos y en familia no los sobreexija con tareas. Tenga presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Converse en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos.
 - Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

22

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA



01.



**Mantené
los
horarios
de sueño**

02.



**No te
sobre-
expongas a
noticias**

03.



**Consultá
solo
fuentes
confiables**

04.



**Consultá
noticias solo
en momento
del día
establecidos**

05.



**Evitá
noticias al
despertarte
y antes de
ir a dormir**

06.



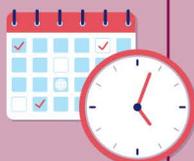
**Vestite
aunque
no salgas
de casa**

22

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA



07.



**Seguí
organizando
los ciclos
del día**

08.



**Aprendé
algo nuevo
a través de
tutoriales o
cursos online**

09.



**Hacé una
rutina de
ejercicios
físicos
periódica
en casa**

10.



**Accedé
a la naturaleza
y a la luz
del sol
siempre que
sea posible**

11.



**Alimentate
bien y
mantenete
hidratado**

12.



**Mantené tus
redes sociales
de contención
emocional con
familiares
y amigos**

22

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA



13.



Limitá los grupos de chats que difunden noticias, muchas son falsas o erróneas

14.



Ejercitá la tolerancia con vos y con los demás

15.



Desarrollá conductas flexibles y adaptativas para afrontar la rutina positivamente

16.



Armá nuevas rutinas con flexibilidad

17.



Hablá con menores sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado y de manera honesta

18.



Mantené espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas

22

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA



19.



No te sobreexijas con tareas si vivís en espacios reducidos

20.



Conversá con la familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos

21.



Buscá ayuda adicional si te sentís muy nervioso, triste, ansioso o la situación afecta alguna esfera de tu vida

22.



Buscá siempre modos constructivos de manejar la adversidad

MATERIAL DE CONSULTA:

- American Psychological Association (APA, 2020). *Five Ways to View Coverage of the Coronavirus*.
<https://www.apa.org/helpcenter/pandemics>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones Dirigidas A La Población Para Un Afrontamiento Eficaz Ante El Malestar Psicológico Generado Por El Brote De Coronavirus-Covid 19*.
https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf
- Ministerio de Salud (2020). El Gobierno dispuso la suspensión de clases, licencias para mayores de 60 años y el cierre de fronteras por 15 días para minimizar la transmisión de COVID -19.
<https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-gobierno-dispuso-la-suspension-de-clases-licencias-para-mayores-de-60-anos-y-el-cierre>
- Ministerio de Salud (2020). *Salud difunde nuevas recomendaciones para minimizar la propagación del coronavirus COVID-19*.
<https://www.argentina.gob.ar/noticias/salud-difunde-nuevas-recomendaciones-para-minimizar-la-propagacion-del-coronavirus-covid-19>
- Ministerio de Salud (2020). *Comunicado Oficial: Destacados. 14 de Marzo de 2020*.
<https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/14-03-20-reporte-diario-covid-19.pdf>
- Ministerio de Salud (2020). *¿Qué podemos hacer para cuidarnos? Información sobre el coronavirus, recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención*.
<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>
- Organización Mundial de la Salud(2019). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*.
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Recursos de información relacionados con el nuevo coronavirus*.
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10430:coronavirus&Itemid=226
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19)*.
<https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections/coronavirus-disease-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2020). COVID-19. Recomendaciones. 11 de Marzo de 2020.
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_docman&view=download&alias=453-covid-19-recomendaciones&category_slug=2019-ncov-1&Itemid=624

Para la confección de esta guía se utilizó información proveniente de la Ministerio de Salud de la Nación, Organización Mundial de la Salud (OMS), Medical Weill Cornell Center, NIH (National Health Institute)