

APORTACIONES DE LA PSICOLOGIA ANTE EL COVID19

Afrontamiento psicológico ante situaciones de elevado estrés emocional

Las pandemias

- ▶ Las pandemias se han producido a intervalos regulares a lo largo de la historia humana. La última fue la gripe española (1918).
- ▶ Con excepción de la epidemia de VIH y las pandemias de gripe estacional, los brotes de enfermedades infecciosas y su carga sigue siendo limitada en los países en desarrollo.
- ▶ Los países desarrollados han logrado mejorar significativamente la carga de las enfermedades infecciosas y minimizar las posibilidades de un brote mediante mejoras en el nivel de vida, precauciones generales e inmunización, no encontrándose hasta la actualidad las pandemias entre las 5 primeras causas de mortalidad.

Las pandemias

- ▶ Las pandemias generan diferentes reacciones psicológicas una de las primeras, que surgen de la desinformación, y se alimenta de la incertidumbre y de una comunicación parcial se expresa en forma de miedo, pánico individual o masivo, amenazando con dominar los recursos de afrontamiento de un individuo o de toda una comunidad.
- ▶ Es importante evitar que el miedo se convierta en un fenómeno viral que interfiera la compleja situación sanitaria y al mismo tiempo haga menos tolerable la situación de confinamiento durante la cuarentena.

Miedo: ¿reacción adaptativa?

▶ RESPUESTA ADAPTATIVA:

- ▶ Nos mantiene alerta.
- ▶ Permite tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos:
 - ▶ Conductas evitativas
 - ▶ Mecanismos de control
 - ▶ Respuestas de afrontamiento

▶ RESPUESTA DESADAPTATIVA:

- ▶ Nos bloquea.
- ▶ Impide gestionar las amenazas con eficacia.
- ▶ Respuestas de afrontamiento no se activan correctamente.
- ▶ Nos genera problemas psicológicos.

Activemos reacciones adaptativas

Estrategias básicas

- ▶ **INFORMATE CORRECTAMENTE:** consulta únicamente canales oficiales de información.
- ▶ **EVITA LA SOBREENFORMACIÓN:** estar conectado las 24 horas del día puede aumentar la ansiedad y el estrés por la situación de manera innecesaria.
- ▶ **FOMENTA COMPORTAMIENTOS SALUDABLES:** el miedo se controla mejor a través de comportamientos saludables, no con precauciones innecesarias.
- ▶ **MANTEN al máximo TUS RUTINAS DIÁRIAS.**

Estrategias básicas

- ▶ **PROMUEVE ACUERDOS** en el domicilio durante la cuarentena sobre la logística doméstica: compras, cuidado de los animales, espacios destinados a personas que puedan tener el virus.
- ▶ **IMAGINA** diferentes situaciones y la respuesta más adecuada para cada caso. Si necesitaras asistencia sanitaria con quién cuentas, para qué cosas... ello te permite organizarte mejor.
- ▶ **RESPETA** los espacios en la convivencia, las personas también necesitamos en determinados momentos estar solos.
- ▶ **DEDICA UN TIEMPO DE CALIDAD** a las personas con las que convives (inventa actividades y juegos con tus hijos más allá de la TV o la tablet).

DEDICATE UN TIEMPO DE CALIDAD A TI MISMO/A.

Eres COVID19+ o esperas resultados

- ▶ **Evita contagiarte de actitudes catastrofistas** o culpabilizadoras. Debemos afrontar la situación de forma responsable y constructiva. Tu médico debe ser la principal fuente de consejos e indicaciones a seguir.
- ▶ **Informa correctamente** a tu entorno/personas con las que has tenido contacto, evitarás contagios y podréis tomar medidas para evitarlos.
- ▶ **Evita hablar permanentemente del tema** o compartir angustias con personas afectadas.
- ▶ **Si tienes hijos a tu cargo:** informales, responde a dudas y preocupaciones respetando su ritmo, demuestra que pueden expresarse y confiarnos sus inquietudes, proporciona explicaciones comprensibles a su edad y nivel de comprensión, comprueba qué información o ideas tienen sobre el coronavirus y corrige las incorrectas, ayúdales a filtrar las informaciones que reciben. No les mientas, evita el alarmismo o la minimización. Reduce sus miedos. Recuerda que en la infancia transmitimos más con comportamientos y actitudes que con palabras: mantén la calma y las rutinas habituales.

Si cuidas a personas COVID19+

- ▶ Cuídalos psicológica y emocionalmente. Ofrece una actitud de soporte con responsabilidad.
- ▶ Evita el alarmismo, no transmitas soluciones o indicaciones que no estén contrastadas, ello solo puede crear más angustia a la persona afectada.

Si tienes personas ingresadas en una residencia

- ▶ Cuida que esté bien informada de lo que sucede y del motivo por el cual no recibe visitas.
- ▶ Mantén al máximo el contacto con los medios que facilite el centro (teléfono, videollamada, whatsapp...)
- ▶ No sientas que la abandonas, estás cuidándola de la mejor manera posible en este momento.

Si has perdido un familiar o persona cercana

- 1. No busques culpables:** no podemos cambiar la situación. No es saludable obsesionarnos con este drama y buscar culpables. Tú no tienes ninguna culpa si la persona ha fallecido sin la compañía de sus seres queridos, recuerda:
 - a.** El o ella sabía que no ha podido suceder esta situación de otra manera.
 - b.** Sabía que no los habíais abandonado.
 - c.** Los equipos profesionales que les han atendido también se lo han transmitido así y los han acompañado.
- 2. Mantén los vínculos:** hay otras personas que comparten tu duelo y tu pérdida. Conéctate.
- 3. Comparte recuerdos:** podéis hacer una despedida virtual, compartiendo recuerdos positivos, sus canciones, sus fotos...
- 4. Haced una despedida virtual y programar un encuentro** para cuando acabe esta situación.
- 5. Exprésate:** vive tu pérdida, expresa tu dolor, habla con otras personas, permítete llorar...
- 6. Confía en tus capacidades:** somos capaces de afrontar situaciones y nuestra capacidad de adaptación y superación es más elevada de lo que creemos.

Estrategias básicas

- ▶ **Acepta** que no puedes controlar toda esta situación, pero si puedes tomar decisiones a medida que se presenten nuevos retos.
- ▶ **Utiliza las técnicas que más te ayuden para relajarte:** respiraciones profundas, yoga, meditación...
- ▶ **Intenta** hacer algo de ejercicio, mueve tu cuerpo y sana tu mente.
- ▶ **Utiliza la gran oferta de ocio online:** conciertos en streaming, museos virtuales, libros y revistas, teatro y opera online....
- ▶ **Utiliza el SENTIDO DEL HUMOR**, el humor es una emoción que te ayudará a reducir la ansiedad y mantener el miedo

Estrategias básicas

- ▶ **Para y reflexiona** sobre tus prioridades, tus valores, los próximos proyectos que quieras implementar en tu vida.
- ▶ **Comparte con tu familia.**
- ▶ **Desarrolla tu creatividad:** juegos, escribe, inventa...
- ▶ **Valora la empatía y solidaridad de las personas.**
- ▶ **Recuerda que ésta es una situación temporal,** nos permitirá aprender mucho de la sociedad, la personas y de nosotros mismos.

Muchas gracias
mariaribaspsico@gmail.com