

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS ANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Ante la excepcional situación impuesta por la pandemia del Covid-19, queremos compartir algunas reflexiones e indicaciones encaminadas a ayudarnos a mantener el equilibrio emocional y psicológico. Ante todo, hay dos elementos importantes en esta situación que afectan el equilibrio emocional de las personas:

1. La percepción de riesgo.
2. Las situaciones de aislamiento impuestas por la cuarentena.

Sobre la **PERCEPCIÓN DE RIESGO**, hay que decir que es demasiado elevada en la población dada la situación objetiva en la que nos encontramos. Hay que recordar que nuestra mente no procesa objetivamente la situación, sino que se vale de una serie de heurísticos o “atajos”. Así, debido a la cantidad de información circulante sobre el virus, la enfermedad, el recuento de las víctimas, etc., nuestra mente, por el heurístico de accesibilidad e impacto, tiende a “pensar” que el riesgo es mucho mayor de lo que es. Esto hace que nuestro cerebro entre en modo “defensa” y haga cosas como el acopio de alimentos (innecesario) o, como se está viendo en EE.UU. en los últimos días, un aumento de la venta de armas. El miedo excesivo lleva a las personas generalmente a tomar decisiones no racionales. Esta elevada percepción de riesgo también hace que aumente la ansiedad, los pensamientos hipocondríacos, el miedo al contacto con los demás, etc. Además, en casos extremos, si las personas sienten indefensión, pueden abandonar las conductas saludables que hay que llevar a cabo para prevenir razonablemente la infección.

Para evitar esto, es importante:

1. No estar todo el rato conectado e informándose de la evolución de la pandemia. Es mejor elegir una fuente fiable e informarse una vez al día (en el telediario del mediodía por ejemplo) o dos como mucho. El resto del tiempo, dedíquese a hacer o pensar cosas no relacionadas con la pandemia.
2. Contextualizar la información (relacionar el número de muertes con las de otras enfermedades, como la gripe, ayuda a dar ese contexto) y relacionar la información negativa con la positiva (número de personas fallecidas y número de personas que han superado la infección, por ejemplo).
3. Prestar atención a las indicaciones concretas que nos dan las fuentes fiables sobre cómo tenemos que proceder y cuáles son los comportamientos razonables de protección. Centrarnos en llevar a cabo esos comportamientos saludables y lógicos.
4. Mantenerse ocupado con actividades programadas a lo largo del día (ver siguiente apartado).
5. Recordar que la mayoría de las personas van a ser asintomáticas o con síntomas leves y que lo que realmente estamos intentando es ralentizar la curva de contagios para no colapsar los sistemas sanitarios. El objetivo no es tanto no contraer el coronavirus como impedir su rápida expansión. La mayoría de nosotros tendrá el Covid-19, o quizá ya lo tenga, y no será un riesgo severo para su salud.

Con respecto a las situaciones que surgen del **AISLAMIENTO**:

1. Es muy importante mantener una rutina que incluya: horas de sueño y descanso adecuado, comida adecuada (puede que haya que reducir un poco debido al decremento de la actividad física) y, muy importante, ejercicio físico. Hay muchos videos y tutoriales disponibles en la web a tal efecto.

2. Limitar el número de horas al día delante de pantallas. Limitar mucho la búsqueda de información sobre el Covid-19 (ver apartado anterior).
3. Tener, si es posible, períodos cortos al día de exposición al sol y la claridad, aunque sea a través de un cristal. Es importante para la asimilación de la vitamina D y el sistema inmunológico, así como para el ritmo circadiano.
4. Mantener una higiene personal adecuada diaria y vestirse manteniendo un buen aspecto, aunque uno no vaya a salir de casa.
5. Mantener contacto social (llamadas, video-llamadas, etc.) con amigos y familiares. Participar en sesiones grupales a través de los diferentes programas y aplicaciones que lo permiten (Skype, Zoom, WhatsApp, Jitsi Meet, Facetime, etc).
6. Programarse actividades y momentos para hacerlas a lo largo del día (leer, yoga, etc), no hacerlas depender del estado de ánimo de cada momento.
7. Hacer actividades en casa con los miembros de la familia: juegos, deporte, etc.
8. Ir acostumbrándonos a este ritmo más desacelerado en general; recordar que ciertas dosis de aburrimiento son buenas para la mente.
9. Pensar en las actividades que hay que ir haciendo día a día, no ir descontando los días que faltan para que termine la cuarentena.
10. Sentir que formamos parte de una comunidad, que estamos todos juntos en esto, sentir el apoyo de los demás, aunque sea en la distancia. Participar en todas las actividades grupales que se pueda para aumentar esta sensación (salir a aplaudir al balcón, por ejemplo).
11. Recordar que estamos ante una situación excepcional y única, que nunca habíamos vivido antes y que puede que no volvamos a vivir. Aprovechar este tiempo que nos han brindado para hacer cosas que de otra forma no encontramos tiempo para hacer en casa: leer, pintar, ordenar, etc.

Esperamos que estas sencillas pautas les ayuden a pasar mejor este tiempo de cuarentena.



Elaborado por el **Equipo de Arun Mansukhani Psicólogos.**