

**COVID 19**  
**PAUTAS PARA AFRONTAR LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA NUEVA SITUACIÓN**  
**POBLACIÓN EN GENERAL**

Debido a la epidemia de COVID 19 nos enfrentamos a una situación que inevitablemente nos va a afectar psicológicamente. Existen estudios de experiencias similares por otras razones y las pautas siguientes tienen el objetivo de ayudarnos a paliar los efectos en nuestra salud mental y prevenir las consecuencias a largo plazo. Todos vamos a sentir distintas emociones negativas en esta situación. Las más comunes serán la ansiedad, el miedo, la sensación de impotencia, la tristeza y el desánimo, la sensación de indefensión, la rabia y la desesperanza. Todas ellas son emociones normales ante una situación nueva, amenazante e incierta. Lo importante es que sepamos regularlas para que no nos impidan la adaptación a la nueva situación. Y se puede hacer. Los seres humanos venimos preparados “de fábrica” para adaptarnos a las situaciones y acontecimientos. Somos una especie que ha sobrevivido adaptándose y los recursos están en nuestra memoria como especie.

1. Tenemos ya información suficiente sobre el virus, su forma de propagación y las medidas de prevención. Mi recomendación es que os mantengáis informados pero no estéis siguiendo el minuto a minuto de esta crisis. Utilizad medios fiables de información que en este caso, al ser una crisis de salud pública, son las autoridades sanitarias nacionales y los organismos de salud. Toda información que no esté validada por ellos puede crear alarmas innecesarias e incrementar vuestra ansiedad. No difundáis información no contrastada.
2. Centrad vuestra atención en lo que podéis hacer, no en el virus y sus consecuencias. Estableced vuestras rutinas de prevención y de actuación según la situación particular de cada uno y las recomendaciones sanitarias, y seguidlas.
3. NO ANTICIPÉIS posibles escenarios que no estéis afrontando. Centraos en el día a día.
4. Estableced RUTINAS de trabajo, ocio, ejercicio físico, contacto social, adaptadas a la nueva situación. Las rutinas nos dan seguridad y sensación de normalidad. Son muy importantes en situaciones como ésta porque nos permiten centrarnos en lo que controlamos y depende de nosotros. En concreto os recomiendo:
  - Mantener vuestro horario laboral los que estéis trabajando siempre que sea posible. Si hay una disminución en vuestra actividad, buscad ocupaciones que tengan sentido e importancia para vosotros. Cada uno tenemos cosas que hemos ido posponiendo por falta de tiempo y puede ser el momento de acometerlas. Insisto, siempre que sean significativas y os hagan sentir bien.

- Dedicad al menos 20 minutos a ejercicio físico. Hay un montón de opciones de videos online y aplicaciones adaptadas a las necesidades de cada uno. Os remitiré varias opciones en breve. Los que podáis salir, salid todos los días a pasear y a tomar el aire. Fijaos en cómo está reaccionando el entorno a todo esto: oiréis y veréis más los pájaros incluso en las ciudades, el sol saldrá todos los días aunque las nubes no nos dejen verlo, y la tierra sigue girando. Conectar con nuestro hábitat es tranquilizador y relajante.
  - Mantened el contacto con las personas significativas: familia, amigos, compañeros de trabajo y de estudios. Afortunadamente tenemos medios no presenciales para mantener el contacto y en esta situación es importante compartir y sentirnos parte de un grupo. El grupo nos hace sentir protegidos y menos aislados. Intentad hablar de otros temas además del coronavirus, aunque es normal que habléis de ello y es bueno compartir cómo lo estamos afrontando cada uno y cómo nos está afectando. De la comunicación y la colaboración surgirán estrategias muy imaginativas.
5. Las rutinas son especialmente importantes para los niños y mayores. Hagamos un especial esfuerzo con ellos que necesitan más de esa seguridad y sensación de control porque les cuesta más entender esta situación excepcional. Es bueno que los niños sigan sus rutinas de clase y que participen en rutinas de la casa acordes a su edad. Importante también que se mantengan conectados con sus amigos siempre bajo supervisión paterna en el caso de las redes sociales. Para los que tenéis niños pequeños, os adjunto un cuento que me ha facilitado la Editorial Sentir para hablar de esto con vuestros hijos. Es importante que contestéis a las preguntas de vuestros hijos y mayores explicándoles en qué actividades concretas les va a afectar a ellos y dándoles la seguridad de que van a estar bien cuidados y atendidos en todo momento.
  6. Pensamientos alternativos realistas y centrados en soluciones: ante la aparición inevitable de pensamientos catastróficos os recomiendo que os recordéis lo que nos dicen los especialistas: este no es un virus mortal para la inmensa mayoría de la población, la mayoría de nosotros lo vamos a pasar como un proceso vírico más o menos intenso que puede durar varios días y no vamos a tener complicaciones. Más allá de eso, lo más importante es que penséis en lo que podéis hacer cada uno de vosotros en cada momento según la situación en la que estéis. Haced siempre la misma reflexión: ¿Qué puedo hacer yo en estos momentos para protegerme y proteger a los demás?. Que cada uno conteste a esa pregunta con sus propias palabras y genere mensajes tranquilizadores: “Lo que yo puedo hacer ahora es..... y eso es en lo que voy a pensar.....” Os recomiendo que escribáis estos mensajes tranquilizadores en vuestro móvil o en papel y os los repitáis con frecuencia.
  7. Apoyaos en vuestra familia y amigos y ayudaos mutuamente a mantener la calma y el optimismo y a tener un pensamiento realista ajustado a la realidad que estemos viviendo en cada momento.
  8. Mantened actividades que sabéis que os distraen y os relajan que os permitan centraros en cosas que no os mantengan en estado de alerta constante: música, lectura, películas, escribir, jugar, pintar, crear, programar... Cada uno lo que le ayude a conseguir ese objetivo.
  9. Expresad y compartid vuestros sentimientos de empatía, cariño y apoyo a todas las personas de la manera que sepáis y podáis.

