



# ORIENTACIONES PSICOLOGICAS PARA AFRONTAR COVID-19



# SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA PANDEMIA

- ▶ 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.



# SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA PANDEMIA



- ▶ • **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”

# SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA PANDEMIA



- ▶ • **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.

# SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA PANDEMIA



- ▶ • **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.

# UNO PUEDE TENDER A TENER PENSAMIENTOS COMO LOS SIGUIENTES:

“

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

”

“

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

”

“

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

”

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.





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



- ▶ • 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.



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



- ▶ 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 sobre exija 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 o llame [AL COLEGIO PATRICIO MEKIS 722261343](tel:722261343), LO CONTACTAREMOS con la finalidad de encontrar 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>

Gracias

