



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGÍA
DE LAS PALMAS

GUÍA PARA LA GESTIÓN PSICOLÓGICA DURANTE CUARENTENAS POR ENFERMEDADES INFECCIOSAS

INTRODUCCIÓN

Evitar que el miedo al coronavirus COVID-19 se convierta en un fenómeno viral e interfiera en la compleja situación sanitaria actual es el objetivo que persiguen ahora mismo los Colegios Oficiales de la Psicología y todos los profesionales que los integran. Por ello, el Colegio Oficial de la Psicología de Las Palmas quiere compartir una serie de recomendaciones -teniendo en cuenta las elaboradas también por otros Colegios como el de Cataluña- sobre la gestión psicológica para afrontar con mayor facilidad esta etapa de cuarentena y confinamiento en el hogar.

Una situación como la actual propicia la aparición de múltiples emociones, que pueden resultar difíciles de gestionar. La primera y la más natural de todas ellas es el miedo. Es una de las reacciones psicológicas básicas, que aparece ante una vivencia desconocida, amenazante o potencialmente peligrosa. Esta respuesta nos ayuda a mantenernos alerta, evaluar el peligro y tomar decisiones que minimicen los riesgos. No obstante, en determinados momentos puede convertirse en un obstáculo, que nos bloquea a la hora de actuar.

Cuando el miedo nos paraliza, pueden aparecer también otras emociones como la ansiedad, la angustia, el estrés, que se combinan con otras como la soledad, la incertidumbre, la ira, la tristeza, la impotencia y el aburrimiento. En esta guía, encontrarán recomendaciones para evitar que todas estas emociones les desborden y puedan, así, afrontar esta cuarentena de manera equilibrada, desde la calma, la tranquilidad y la inteligencia.

Junta de Gobierno

Colegio Oficial de Psicología de Las Palmas

LA INFORMACIÓN VERAZ ES PODER

Las 'fake news' y los bulos están a la orden del día en estos momentos. Por eso, les pedimos que se informen únicamente por los canales oficiales y que no difundan mensajes que no provengan de los mismos. Las autoridades sanitarias informan de manera constante de la situación, por lo que la mejor manera de permanecer bien informado y alejado de alarmismos ficticios o innecesarios es acudir a información que provenga directamente del Gobierno de España, del Ministerio de Salud o de las principales cabeceras de los periódicos nacionales y regionales.

Asimismo, en las redes sociales, deben buscar nuevamente los canales oficiales y si tienen dudas, contrastar información con los mismos.

Deben tener en cuenta que vivimos en una época de sobreinformación, que puede agravar emociones como la ansiedad, el miedo o la angustia innecesariamente. Por ello, incidimos en la importancia de evitar estar permanentemente conectados a la información que se va generando en torno al coronavirus. Este último apartado es especialmente importante en el caso de personas contagiadas o que se encuentren a la espera de resultados, pues pueden agravar su incertidumbre con teorías catastrofistas o culpabilizadoras.

Este es un problema colectivo, por lo que la responsabilidad es de todos y todas, y debemos actuar en consecuencia, evitando la propagación de bulos y de mensajes alarmistas. Las autoridades sanitarias deben ser la fuente principal de información, así como de consejos e indicaciones a seguir.

CUMPLAN SU PARTE: INFORMEN BIEN A LOS DEMÁS

¿Se han contagiado?

- Sean claros y expliquen su situación lo antes posible a las personas que tienen alrededor y con quienes hayan estado en contacto en los últimos días para que puedan tomar medidas.
- Eviten hablar del tema constantemente y/o compartir sus miedos con personas contagiadas.
- Traten de serenarse y procuren que sus mensajes sean positivos, en la medida de lo posible, para reconfortar a sus allegados.
- No contribuyan al pánico colectivo. Trasladen únicamente informaciones relevantes y veraces.
- No informe desde el miedo o la angustia.

¿Tienen niños/as y menores al cargo?

- Infórmenles de manera adecuada: los niños/as son personas competentes y tienen todo el derecho a conocer la situación que les rodea.
- Estén atentos/as a sus dudas y preocupaciones y traten de resolver sus preguntas, de manera calmada.
- Demuéstrenles que pueden expresarse y confiar sus dudas.
- Las explicaciones deben ser claras y adaptadas a su nivel de comprensión.
- Filtren las informaciones que reciben: eviten que reciban mensajes erróneos sobre la situación, no les mientan y eviten tanto alarmismos como minimización de la crisis.
- No les den más información de la necesaria. Reduzcan su miedo dejándoles claro que las personas de su alrededor saben bien cómo cuidarlos y protegerlos y que existe un plan claro sobre qué hacer si alguien se contagia.
- Si el niño/a ya está contagiado, explíquele bien las nuevas normas y restricciones y los motivos por los que debe respetarlas.
- Es importante que recuerden que los niños y niñas son muy observadores y nuestra expresión no verbal puede transmitirles también mucha información. Mantengan la calma y las rutinas habituales en la medida de lo posible.

¿Tienen personas contagiadas al cargo?

- Cuídenlas psicológica y emocionalmente. Muestran una actitud de apoyo.
- Si salen a la calle (dentro de las opciones permitidas por el decreto de cuarentena), compartan con ellos información del exterior.
- No transmitan alarmismo ni tampoco indicaciones no contrastadas, pueden contribuir a agravar su angustia.

¿Tienen familiares en una residencia?

- Velen porque estén bien informados de lo que pasa y sepan a qué se debe la ausencia de visitas.
- Mantengan la comunicación y el contacto de manera regular con los medios de los que dispongan.
- No sientan culpabilidad ni sientan que les abandonan. Están cuidando de su salud de la mejor manera posible ahora mismo.

ORGANIZACIÓN

Es muy importante mantener, dentro de la medida de lo posible, una rutina organizada y un horario a lo largo de los días mientras dure la cuarentena. Esto les ayudará a conservar la sensación de normalidad y facilitará el orden mental y el equilibrio de las emociones.

En casa:

- Llegar a un acuerdo sobre la logística doméstica: compras, cuidado de familiares dependientes, espacio destinado a personas contagiadas... No den nada por supuesto.
- Tengan claro con qué ayudas cuentan en caso de ser necesario recibir asistencia sanitaria y durante cuánto tiempo. Esto facilitará una mejor organización.
- Si conviven con más personas, respeten el espacio. Todos necesitarán un rincón propio para sentir que aún tienen intimidad y tiempo para ustedes mismos.
- Con los niños/as será necesario buscar actividades para hacer de manera conjunta y evitar un abuso de los aparatos electrónicos. Este es un buen momento para dedicarles tiempo de calidad, del que en condiciones normales (rutina laboral, actividades...) no disponen.

En el trabajo:

- La comunicación en este momento es fundamental, especialmente en el espacio de trabajo. Expliquen de forma clara su situación a sus superiores, equipos y proveedores para que la organización y el diseño de una nueva rutina sea más fácil.
- Siempre que la salud se lo permita, pacten un periodo de teletrabajo.
- Durante la toma de decisiones, no olviden comentar si tienen niños/as o personas dependientes al cargo, pues esto influirá en la cantidad de trabajo que podrán desarrollar.
- Asegúrense de pactar las condiciones económicas de la nueva situación y de que se cumplen las medidas de prevención y seguridad del Gobierno y las autoridades sanitarias.
- Si están realizando teletrabajo, establezca un espacio dedicado en exclusiva, siempre que sea posible, a este fin y un horario que se asemeje lo más posible al que tendría en una situación normal.

MANTENGAN EL CONTACTO

Durante situaciones como las de cuarentena, que pueden contribuir al aislamiento social y familiar, es necesario hacer un esfuerzo por mantener el contacto con las personas más cercanas.

Recuerden que en la actualidad hay muchas fórmulas para interactuar con el resto del mundo a distancia. Hagan llamadas, envíen mensajes o realicen videoconferencias. También pueden recuperar 'tradiciones' como el envío del correo ordinario. Recibir noticias de personas queridas es una de las emociones más positivas que se pueden experimentar durante periodos de cuarentena, no lo olviden.

Asimismo, si pueden salir a la calle (siempre dentro de las opciones facilitadas por el decreto de cuarentena) compartan sus impresiones con sus allegados. Recibir información del exterior puede aliviar la sensación de encierro de quienes están contagiados.

Incidimos, nuevamente, en que la información veraz es poder. Si quieren seguir el desarrollo de la situación, suscríbanse a alertas de texto o de correo electrónico de fuentes contrastadas para estar al día de las últimas actualizaciones.

CUÍDENSE

Es necesario que recuerden que evitar la propagación del virus es responsabilidad de todos. Por ello, es necesario que sigan las recomendaciones y medidas de prevención de las autoridades sanitarias. Deben confiar en la ciencia y en la experiencia de nuestro sistema de salud.

No se excedan en las precauciones. Exagerar la situación no les hará estar más seguros ante un contagio, pero sí agravará, por el contrario, su miedo y el de quienes les rodean. Si tienen algún tipo de duda, consulte a las autoridades sanitarias y no recurran en ningún caso a la búsqueda de respuestas en internet. Tampoco acudan innecesariamente a las consultas médicas, es fundamental evitar la saturación del servicio sanitario.

El miedo se controla mejor cuando se establece una rutina y se mantiene una actitud proactiva. Lleven a cabo acciones saludables: buena alimentación, ejercicio en casa, meditación, lectura... Y recurran a actividades o iniciativas, siempre que puedan, comunitarias. En estos últimos días se han creado grupos

en las comunidades de vecinos para facilitar la situación a las personas más mayores, también hay grupos online para quienes necesitan compartir su estado de ánimo y otros con ideas para hacer en casa solos o con los más pequeños.

No olviden escucharse a sí mismos. Reconozcan lo que están sintiendo, exprésenlo si lo necesitan y si se sienten sobrepasados en algún momento párense a analizar la situación desde el raciocinio y la lógica, respirando con calma y tratando de tomar perspectiva. Si se ven incapaces de afrontar la situación, contacten con un profesional.

DISTRACCIONES

La situación no está en sus manos, hay una parte que no pueden controlar. Aceptar esto es fundamental para poder tomar decisiones que favorezcan su bienestar mental. Busquen una manera de relajarse: ejercicios de respiración, meditación, yoga, lectura, cine...

Incidimos en la importancia de mantener hábitos de vida saludables: *mens sana in corpore sano*. Siguen una buena alimentación y realicen ejercicio moderado en casa. En internet encontrarán un amplio repertorio de actividades físicas que podrán adaptar en sus hogares.

Y no olviden su sentido del humor. Reírse es una emoción que contribuye a reducir la tensión, la angustia y el miedo. Busquen el lado positivo de la situación y contribuyan a crear un buen ambiente entre las personas de su alrededor.

Este también es un buen momento para...

- Reflexionar sobre cuáles son sus prioridades en la vida y los pasos que van a dar en un futuro cercano.
- Compartir cuidados y tareas domésticas. Situaciones como la actual ponen de manifiesto y dan valor a tareas que se suelen pasar por alto y que muy a menudo son realizadas por mujeres.
- Ser creativo. Dejen volar su imaginación y denle forma: escriban, pinten, compongan, decoren su casa, inventen juegos y actividades o inicien nuevos proyectos.
- Valorar la solidaridad y empatía de la gente que tienen alrededor.

Por último, recuerden que esta situación es temporal y aprovéchenla para aprender de los demás y de ustedes mismos.