

Afrontamiento psicoludable  
ante la alerta sanitaria por el covid-19

**GUÍA PARA ADULTOS ANTE SITUACIONES  
DE ASILAMIENTO Y/O CUARENTENA POR  
CONTAGIO DEL CORONAVIRUS**

**UNED**

Facultad  
de Psicología

**SPA**

**Servicio de Psicología Aplicada**

Una situación de aislamiento y cuarentena puede **alterar el funcionamiento de su vida** habitual lo que requerirá un **esfuerzo extra de adaptación** por su parte y su entorno. Estas necesidades de adaptación pueden aumentar sus niveles de malestar.

Si ha estado en contacto con el virus o se le ha diagnosticado su presencia y consecuentemente se encuentra en una **situación de aislamiento y/o cuarentena** es importante que considere estas recomendaciones.

A continuación, recogemos **ALGUNAS RECOMENDACIONES** que pueden resultarle de ayuda:

#### - **Conozca sus reacciones**

En una situación de cuarentena y/o aislamiento las reacciones emocionales pueden intensificarse más allá de lo esperable.

Cada persona puede tener una reacción diferente ante una situación de estrés como la que pueda suponer una cuarentena o periodo de aislamiento. Dependerá tanto de las características personales y como de sus circunstancias. No obstante, hay unas reacciones psicológicas esperables que puede adquirir niveles de moderados a altos, según qué casos.

Las **reacciones esperables** podrían incluir: miedo a ser contagiado; preocupación por tener los síntomas; reiteradas comprobaciones de los síntomas asociados; puesta en marcha de comportamientos reiterados de control y supervisión; atención focalizada en sus reacciones corporales; sentimientos de incertidumbre; preocupación, miedo y ansiedad por carecer de provisiones o suministros en alimentación o medicamentos; pensamientos anticipatorios de empeoramiento; problemas económicos y/o laborales; sensación de falta de información y transparencia; malestar emocional en forma de tristeza, irritabilidad, ira; preocupaciones o activación fisiológica asociada a los síntomas o a las circunstancias que se deriven. Es normal que ante una situación de emergencia o alarma todos reaccionemos con algo de miedo y ansiedad. Piense que es una reacción esperable y que incluso puede servirnos para activar medidas de cuidado y protección.

### - Identifique las dificultades que afrontar

Ante una situación de aislamiento y/o cuarentena pueden aparecer ciertas dificultades que debe considerar:

- Incremento del malestar emocional
- Incremento del aburrimiento
- Sensación de incomunicación y aislamiento
- Cambio de su rutina habitual
- Posible rechazo o estigma por parte de su entorno por estar contagiado
- Desatención a las responsabilidades familiares y/o laborales así como su adecuado manejo
- Reducción de sus ingresos económicos
- Selección inadecuada de información o dificultad de acceso a la información adecuada

### - Practique estrategias y trucos para reducir su malestar emocional

- Trate de hacer **respiraciones lentas** y pausadas
- Realice alguna **tarea distractora** placentera:
  - Escuche música
  - Vea una película o serie
  - Lea algún libro o artículo de su interés
  - Visite páginas webs con oferta lúdica y cultural
  - Dedique un tiempo al juego video-juegos
  - Disfrute de un baño relajante
  - Repase fotos de sus acontecimientos familiares y de amigos
  - Localice en internet conciertos, conferencias, programas de TV que le quedaron pendientes
    - Haga un listado de aquellas cosas pendientes que ahora pueda realizar (pintar, cocinar algún plato especial) y programe su tiempo para realizarlas
- Practique **ejercicios para la calma**
- Pruebe formas para **combatir sus pensamientos repetitivos o rumiaciones**:

- Escriba los pensamientos que le asaltan, varias veces hasta que pierdan fuerza.
- Piense en posibles soluciones sobre lo que le preocupa.
- No trate de eliminar esos pensamientos, mejor aceptarlos y esperar que descendan con alguna de las estrategias anteriores.

- **Utilice su imaginación.** Sepa que nuestra imaginación puede ser un aliado muy importante para alcanzar un estado mental satisfactorio: imagine alguna experiencia gratificante de su pasado, recréese en recuerdos de su infancia que le resultan agradables, proyecte el viaje que desearía, proyecte una reforma de su vivienda, etc...

- **Utilice el humor.** El humor es una respuesta incompatible con la ansiedad y el malestar emocional. Ayuda a relativizar las circunstancias adversas y a ver con perspectiva ciertas dificultades. Sintonice con algunos mensajes que circulan por internet con chistes, anécdotas. Desde el respeto y la empatía trate de hacer bromas con su situación personal, identifique e invente paradojas con el virus y las consecuencias que está originando.

- **Piense que su aislamiento supone un beneficio para los demás**

Recuerde que es responsabilidad de todos, la expansión del virus y su control. Su aislamiento tiene un sentido y es un acto de empatía y solidaridad para el conjunto de nuestra sociedad.

- **Instaure hábitos saludables y de autocuidado**

Cuide sus hábitos de sueño, alimentación, aseo y ejercicio físico. Si es posible, expóngase a espacios luminosos y a la radiación directa del sol, procure aunque esté en casa usar un vestido y atuendo de calle en las horas del día.

**Realice algún ejercicio físico.** Practique al menos 15-30 minutos de actividad física programada. Aunque sea en el salón de casa o en cualquier estancia pequeña siempre hay alguna actividad física que se puede realizar: ejercicios de estiramiento, abdominales, paseos, sentadillas, saltar sobre uno mismo, sesiones guiadas de gimnasia programadas y disponibles en internet.

**- Instaure una rutina diaria**

Incorpore sus hábitos de vida saludable y su ocio en una rutina organizada. Es muy importante que organice el día en una rutina que incluya: aseo personal, actividades de trabajo, actividad física, actividades de ocio y descanso. Si dedica el día solo a actividades de ocio, éstas dejarán de resultar gratificantes y si no las organiza en una rutina dejarán de ser efectivas.

**- Busque apoyo social**

Hoy día contamos con medios telemáticos que nos permiten estar en contacto con nuestros familiares, amigos y conocidos. Trata de tener activos sus grupos de contacto e incluso tome la iniciativa para formar alguno en torno a una temática de interés común. Dedique un tiempo al día para hablar con alguno de sus contactos. Si se encuentra bajo de ánimo o aburrido, una llamada a un amigo/a o a un familiar que le resulte de su agrado puede ser de gran ayuda.

**- Aumente su sensación de control**

Recuerde que hay cosas en nuestra vida que escapan a nuestro control y que hagamos lo que hagamos van a suceder. De nada sirve tratar de controlarlas. Sin embargo, siempre podemos activar algún comportamiento que facilite nuestra sensación de control de una situación. En el caso del CORONAVIRUS, ponga en marcha las recomendaciones preventivas de lavado de manos, distancias interpersonales, contacto físico, uso de desinfectantes, etc...

**- Trate de controlar sus pensamientos negativos**

- **NO AUMENTE SU PREOCUPACIÓN, NI SU MIEDO.** Evite hablar permanentemente sobre el tema; No anticipe que la enfermedad pueda ir a más; aunque es conveniente estar informado, evite noticias alarmistas, testimonios sensacionalistas, pensamientos catastróficos.

- **No anticipe una consecuencia peor.** Nuestro organismo está preparado para soportar niveles elevados de ansiedad y de miedo, es importante que no anticipe que esa

ansiedad pueda generar ningún daño mayor (e.g., ataque cardiaco, ahogo... ) . No somos adivinos y no sabemos con seguridad lo que pueda pasar.

**- Procure pensar de forma realista y positiva**

- **No anticipe una consecuencia peor.** No es saludable anticipar o adivinar que puede aparecer un daño mayor o una catástrofe.

- **Valore el riesgo en su justa medida:** tenga una información clara, oficial y segura. Asegúrese de que la información que le llega no procede de una noticia falsa o un bulo.

- **Genere expectativas positivas** para el futuro: la **ESPERANZA** es un importante motor de para nuestro buen estado de ánimo y nuestros deseos de vivir

- Piense que **somos capaces** de superar y afrontar esta situación. La **AUTOEFICACIA** nos ayuda a tener una postura activa y centrada en buscar soluciones. Piense que todos somos capaces de superar situaciones complicadas, basta con poner en marcha las estrategias adecuadas. Usted también seguro que podrá. Confíe en su capacidad para aprender y para modificar muchos de los elementos que nos rodean y que pueden hacernos la vida más feliz.

- Repítase pensamientos realistas, pero positivos:

“muchos profesionales están trabajando para controlar la situación”

“la ciencia encontrará pronto alguna solución”

“contagiarse del virus no es sinónimo de muerte”

“en la historia han existido otras epidemias que se han superado con éxito”

“estar en contacto con el virus puede ser un medio de adquirir inmunidad”

“contamos con profesionales que pueden ayudarnos en caso de contagio”

**- Busque atención psicológica en línea si lo necesita**

Si no consigue manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o nota que su malestar no es tolerable, piense en recibir ayuda profesional con algún recurso de atención psicológica preferentemente telemática o presencial, si no fuera posible el primero. Especialmente si ha tenido problemas psicológicos previos y reacciones intensas de malestar ante situaciones de estrés sería recomendable que buscara ayuda.