

Afrontamiento psicoludable
ante la alerta sanitaria por el covid-19

GUÍA PARA ADULTOS ANTE LA ALERTA SANITARIA POR EL COVID-19

UNED

Facultad
de Psicología

SPA

Servicio de Psicología Aplicada

La situación de alerta sanitaria generada por la aparición del **coronavirus** puede suponer **un acontecimiento estresante en nuestras vidas** que afecte a nuestro equilibrio y salud psicológica.

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

- CONOZCA SUS REACCIONES

Cada persona puede tener una reacción diferente ante una situación de estrés en general o de alerta sanitaria en particular. Dependerá tanto de las características personales y como de sus circunstancias.

No obstante, hay una reacción psicológica esperable 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 repetitivos 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 en la misma; malestar emocional en forma de tristeza, irritabilidad, ira; preocupaciones o activación fisiológica asociada a los síntomas o a las circunstancias que se deriven.

- SEPA QUE LAS EMOCIONES TIENEN SU FUNCIÓN

Las emociones nos preparan para reaccionar adecuadamente. El miedo y la ansiedad son emociones esperables. 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.

- INSTAURE HÁBITOS SALUDABLES Y DE AUTOCUIDADO

Cuide sus hábitos de sueño, alimentación, aseo personal, hábitos de trabajo y 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, etc.

-DEDIQUE UN TIEMPO DEL DÍA A ALGUNA ACTIVIDAD DE OCIO INDIVIDUAL O EN FAMILIA

- Escuchar música
- Ver 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
- 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 que siempre ha querido hacer y que ahora pueda realizar (pintar, cocinar algún plato especial) y programe su tiempo para realizarlas

- 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, estas dejarán de resultar gratificantes y si no las organiza en una rutina dejarán de ser efectivas.

- PROCURE PENSAR DE UNA MANERA 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. Atienda a los datos y los hechos no a las valoraciones que se hacen. 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 para nuestro buen estado de ánimo y nuestros deseos de vivir. Ya hay mucha gente que se ha recuperado y ha superado el virus.

- Piense que **somos capaces** de superar y afrontar esta situación. La **AUTOEFICACIA** nos ayuda a tener una postura activa y centrada en buscar soluciones

- 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”
- “Tenemos datos de personas que se han recuperado”

- **BUSQUE APOYO SOCIAL**

En la actualidad contamos con medios telemáticos que nos permiten estar en contacto con nuestros familiares, amigos y conocidos. Trate 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, permanencia en casa, etc., o manténgase **informado** sobre las nuevas medidas.

- **UTILICE SU IMAGINACIÓN Y EL HUMOR**

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.

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.

- EJERZA SU RESPONSABILIDAD ADECUADAMENTE

Es responsabilidad de todos seguir las medidas que las autoridades sanitarias nos indiquen. El control de la expansión del contagio es una tarea de todos. No facilite la transmisión de bulos, noticias alarmistas o falsas. Muestre una disponibilidad positiva y ponga altavoz a las noticias positivas que vayan saliendo durante la alerta: recuperación de personas que se hayan contagiado, formas de superación eficaces de algunas personas, esfuerzo y trabajo de nuestros profesionales, etc.

- BUSQUE ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LINEA 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.