



“PAUTAS DE GESTIÓN PSICOLOGICA DURANTE EL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS”

A causa de las medidas de contención del coronavirus una gran parte de la población se encuentra en situación de aislamiento y es comprensible que cada persona, individualmente, tenga distintas sensaciones y pensamientos relacionados con emociones como: miedo, soledad, incertidumbre, enfado, ira, tristeza, aburrimiento, angustia (preocupación por el futuro) o incluso estrés y crisis de ansiedad, entre otros. Todas ellas normales, pero desagradables si se vivencian con elevada intensidad.

El objetivo de estas recomendaciones es conseguir que las personas que tengan que guardar aislamiento lo vivan con calma, buena disposición y generar el máximo bienestar para ellas, los suyos y el conjunto de la población.

Se trata de un problema colectivo, responsabilidad de todos y todas, al que debemos hacer frente con actitudes responsables y constructivas. Los aspectos psicológicos, especialmente en estos momentos, son relevantes y no se deben descuidar.

Junta del Colegio Oficial de Psicología de Álava



RECOMENDACIONES BÁSICAS Y GENERALES

- **Infórmate** en medios de comunicación que den información veraz y contrastada.
- **Confía** en los criterios, recomendaciones y evaluaciones de las autoridades sanitarias. Siempre se basan en información contrastada y científica. El Coronavirus es un virus que se propaga rápidamente pero su letalidad no es muy grande, algo más que la gripe común.
- **Colabora** con las medidas indicadas, persiguen contrarrestar la rápida propagación del Covid 19 para no colapsar el sistema sanitario.
- **Sentir un cierto miedo o ansiedad puede ser positivo** si nos incita a cumplir con las medidas de prevención, pero negativo si nos desborda o entramos en pánico.
- **Los aspectos psicológicos son importantes para la salud.** Las personas estamos acostumbradas a oír de lo importante de los aspectos psicológicos en el mundo laboral, en el mundo deportivo para mejorar el rendimiento, ahora son especialmente útiles para afrontar las dificultades de esta pandemia (aislamiento, emociones intensas).
- **Acude a los/las profesionales de la salud autorizados/as** serán tu principal fuente de consejos e indicaciones a seguir.





¿CÓMO INFORMAR DEL CONTAGIO?



- **SI TE HAS CONTAGIADO** explica tu situación, de forma clara y cuanto antes mejor, a las personas de tu alrededor (familia, amistades, personas con las que hayas estado en contacto en los últimos días).

– Así evitarás contagios y juntos podréis empezar a tomar las medidas logísticas necesarias para las próximas semanas.

SI TIENES HIJOS/AS A TU CARGO: reduce su miedo explicándoles que **las personas que os rodean (profesionales de la medicina, enfermería, analistas... psicología) saben bien cómo cuidaros y protegeros**, y que tanto vosotros como las autoridades tenéis un plan claro sobre qué hacer si alguien se contagia.



- **SI EL NIÑO/A HA DADO POSITIVO** en la prueba de detección, explícale detenidamente, como un juego y sin alterarte o mostrar preocupación elevada, las nuevas normas y restricciones, y los motivos por los que hace falta que las respete.



ACTITUDES POSITIVAS ANTE EL CONTAGIO

SI TIENES PERSONAS INFECTADAS A TU CARGO: Cúdalas psicológica y emocionalmente.

- Escúchalas, mantenlas informadas del exterior, valida sus sentimientos, dales algún entretenimiento o tarea que puedan realizar.



SI TIENES PERSONAS INGRESADAS EN UNA RESIDENCIA: No sientas que las abandonas, sino que te haces cargo de la mejor manera posible. Van a estar atendidos con más medios y profesionalidad.

- Vela porque la persona esté bien informada de lo que pasa y sepa el motivo de la ausencia de visitas.
- Llámala o ponte en contacto de forma regular con ella, con los medios que tengas a tu alcance y que el centro te permita.

EN EL TRABAJO Explica de forma clara e inminente tu situación a tus superiores, equipos y proveedores, para poder empezar a tomar decisiones y organizaros con las nuevas rutinas.

- Durante la toma de decisiones, no olvides comentar si tienes niños/as o personas dependientes a cargo porque, obviamente, la cantidad de trabajo que podrás realizar será menor.
- Asegúrate de conocer o pactar los términos económicos de la nueva situación,
- Si has de trabajar desde casa, establece un espacio y un horario lo más parecido posible al que tenías antes. Mantener ciertas rutinas te ayudará a mantener el orden mental y la sensación de normalidad.



¡MUY IMPORTANTE! Asegúrate de estar al día de las medidas expuestas por el Gobierno o Autoridades de tu comunidad.



DURANTE EL AISLAMIENTO VOLUNTARIO EN CASA:

Mantén una rutina. Llega a acuerdos explícitos con tus personas de confianza sobre cómo será, durante la cuarentena, vuestra logística doméstica: compras, cuidado de los familiares dependientes, espacio destinado a las personas que pueden tener el virus... No des nada por supuesto. Háblalo.

– CON LOS/LAS PEQUES



- **Mantén la rutina:** se levantan a la hora, desayunan, miran lo que les han mandado desde el colegio o instituto, hacen los deberes, cuando acaben puedes jugar con ellos (escondite inglés, pintar, juegos de mesa, aplastar al virus de plastilina...).
- Si hay que toser **recordad como toser** ¡como Batman!
- **Lavarse las manos con jabón** (seguir el llamado “protocolo de lavado de manos”). Pintar el virus en una mano y ganas un punto si al final del día se te ha borrado.

– CON TODOS/AS

- Si convives con más gente en casa, respetad espacios diferenciados. Todas las personas necesitamos nuestro espacio. ¡No hace falta estar todo el rato juntos!
- Entérate de la gran oferta de ocio online gratuito de que dispones, y disfruta de tu tiempo libre: conciertos en streaming, museos virtuales, libros y revistas, películas y cortometrajes, teatro y ópera online...
- Usa tu sentido del humor. El humor es una emoción que te ayudará a reducir la angustia y a mantener el miedo controlado.

Si tienes que recibir asistencia sanitaria o hacer recados (compras, pasear mascota...)

- Ten claro con qué ayuda cuentas y para qué tareas, cuántas horas necesitarás...
- Por el camino sigue las recomendaciones (tosar al codo, guardar distancia, lavado de manos...)





EN TU COMUNIDAD: a medida de tus posibilidades reales, **crea o participa en alguna iniciativa de tipo comunitario** que pueda ser de ayuda para ti, para los tuyos y para los demás en esta difícil situación.

- En pocos días, se **han creado grupos** en comunidades de vecinos y vecinas **para facilitar la vida a la gente mayor.**
- **Grupos online** para gente que necesita compartir su estado de ánimo
- **Otros** para compartir ideas para hacer en casa con los pequeños...

CONTIGO MISMO/MISMA: Reconoce tus sentimientos y acéptalos.

- **Escribe un diario**
- Si te ves muy desbordado o desbordada pedir ayuda es lo más valiente e inteligente. **Contrata los servicios de un/a profesional. Vía online** o presencial los psicólogos/as somos los profesionales adecuados para ayudarte a reconocer y gestionar tus emociones (frustración, abatimiento, ira, enfado, tristeza, ansiedad, angustia, duelo, soledad, aburrimiento...)
- **Usa la técnica** que más te guste o funcione **para relajarte:** respiraciones profundas, yoga, meditación, actividades o movimientos que te hagan sentir bien
- **Intenta hacer ejercicio,** sobre todo si tu confinamiento es preventivo.

SI ERES INTERVINIENTE:

Cuando te sientas desbordado ¡PARA!, ¿Cuándo? Pues igual que cuando vas en coche, procura parar 10 minutitos cada 2 horas. En ese parón no hables con colegas de “lo mismo” haz algo que te distraiga.



Cuando sientas estrés.

- Reconoce que tienes límites, **es normal sentir miedo,** sensación de que “no llegas”, pensamientos que te inquietan.
- **Confía en tus conocimientos y formación.**
- Para, respira diafragmáticamente, refréscate la cara. Bebe unos sorbos de agua, infusión. **Relájate**
- **Busca al profesional de la psicología** de tu centro y **pídele tratamiento.**
- **Usa o reclama equipos de autoprotección.**



GRACIAS AL PERSONAL QUE
TRABAJA PARA HACERNOS ESTA
ETAPA MÁS LLEVADERA
(SANITARIOS, PERSONAL DE
SUPERMERCADOS Y
DE LIMPIEZA,
TRANSPORTISTAS, COMERCIANTES,
POLICÍAS...)