



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

RECOMENDACIONES DE GESTIÓN PSICOLÓGICA DURANTE CUARENTENAS POR ENFERMEDADES INFECCIOSAS

MARZO DE 2020

COPC.CAT

INTRODUCCIÓN

Ante el alerta sanitaria generada por la llegada a nuestro país del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña quiere compartir con la ciudadanía una serie de recomendaciones sobre la gestión psicológica durante esta circunstancia con un doble objetivo: evitar que el miedo se convierta en un fenómeno viral que interfiera en la ya compleja situación sanitaria y, llegado el caso, hacer más tolerable la situación de confinamiento durante la cuarentena.

El miedo es una de las emociones básicas de nuestro psiquismo, y una reacción normal y saludable ante situaciones desconocidas, amenazantes y potencialmente peligrosas como la que estamos viviendo. Una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta y tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos, ya sea a través de la evitación del peligro o de mecanismos de control y afrontamiento. Aun así, el miedo también se puede convertir en algo que nos bloquee y nos impida gestionar las amenazas con eficacia, convirtiéndose entonces un lastre y un problema psicológico.

Pero además, las situaciones de confinamiento pueden producir sensaciones que van de la soledad a la incertidumbre, pasando por la ira, la tristeza, el aburrimiento, la angustia o el estrés, entre otros.

Esta guía nace con la misión de evitar que estas emociones se conviertan en un problema viral añadido, y conseguir que las personas que tengan que guardar cuarentena la vivan con calma, inteligencia y buena disposición, lo que generará el máximo de bienestar para ellas, los suyos y el conjunto de la población.

Junta de Gobierno
Colegio Oficial de Psicología de Cataluña

1. INFÓRMATE BIEN

- Ahora tendrás mucho tiempo para informarte de cómo evoluciona la situación, tanto a tu alrededor como globalmente. Consulta solo canales de información [oficiales](#) o [contrastados](#).
- Ten cuidado con las redes sociales. Contrasta la información que se comparte y, muy especialmente, antes de volverla a compartir.
- Evita la sobreinformación. Conectarte permanentemente o escuchar informativos 24 horas no te hará estar mejor informado sino que, al contrario, aumentará tu angustia innecesariamente.
- Tanto si has dado positivo como si estás a la espera de resultados, evita contagiarte de actitudes catastrofistas o culpabilizadoras. Se trata de un problema colectivo, responsabilidad de todos y todas, al que debemos hacer frente con actitudes responsables y constructivas.
- Haz de tu médico/a tu principal fuente de consejos e indicaciones a seguir.



**CALMA
CONTROL
INFORMACIÓN**

2. INFORMA BIEN A LOS DEMÁS

- Si te has contagiado explica tu situación, de forma clara y cuanto antes mejor, a las personas de tu alrededor, como familia, amistades y 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.
- Evita hablar permanentemente del tema o compartir angustias con personas afectadas. Y procura que tus mensajes y actitudes sean reconfortantes con los que te rodean.
- Evita esparcir rumores e informaciones falsas.
- Comparte únicamente las informaciones relevantes y procura no hacerlo “en caliente”, desde el miedo o la angustia.

2.1. Si tienes hijos a tu cargo

- Mantenlos bien informados. Los niños y niñas son personas competentes, y tienen todo el derecho.
- Estate atento/a a sus dudas y preocupaciones, y responde a sus preguntas a medida que vayan apareciendo, siguiendo su ritmo. Demuéstrales que pueden expresarse y confiarte sus dudas.
- Proporcionales explicaciones claras y adaptadas a su nivel de comprensión.
- Comprueba qué información o ideas tienen sobre el coronavirus y corrige las que no sean correctas. Ayúdales a contextualizar y filtrar las informaciones que reciban por otros canales.
- No les mientas, y evita tanto el alarmismo como la minimización. Únicamente regula el flujo de información y no les des más de la necesaria.
- Reduce su miedo explicándoles que las personas que le rodean saben bien cómo cuidarlos y protegerlos, y que tanto vosotros como las autoridades tenéis un plan claro sobre qué hacer si alguien se contagia.
- Si el niño ha dado positivo en la prueba de detección, explícale detenidamente las nuevas normas y restricciones, y los motivos por los que hace falta que las respete.
- Recuerda que a los niños y niñas les transmitimos más información a través de nuestros comportamientos y actitudes que a través de las palabras. Mantén la calma y las rutinas habituales en la medida de lo posible.

2. INFORMA BIEN A LOS DEMÁS

2.2. Si tienes personas infectadas a tu cargo

- Cuídalas psicológica y emocionalmente. Muéstrales una actitud de apoyo con responsabilidad.
- Si sales a hacer alguna gestión como ir a comprar, te agradecerán que les proporciones información del exterior.
- Evita tanto el alarmismo como transmitir soluciones o indicaciones no contrastadas que a la larga solo proporcionarán más angustia a las personas afectadas.

2.3. Si tienes personas ingresadas en una residencia

- 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 el centro te permita.
- No sientas que la abandonas, sino que te haces cargo de la mejor manera ahora posible.

**ACOMPAÑÉMONOS
AYUDÉMONOS
COMPARTAMOS**

3. ORGANÍZATE

3.1. En casa

- 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.
- Si tienes que recibir asistencia sanitaria, ten claro con qué ayuda cuentas y para qué tareas, cuántas horas... Te permitirá organizarte mejor.
- Si convives con más gente en casa, respetad espacios diferenciados. Todos necesitamos nuestro espacio. ¡No hace falta estar todo el rato juntos!
- Si tienes niños/as a tu cargo, trata de encontrar actividades que hacer juntos, más allá de la televisión o la tablet. Será un buen momento para dedicarles un tiempo de calidad.

3.2. 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.
- Siempre que la salud te lo permita, pacta un periodo de teletrabajo y/o delegación en otras personas, para garantizarte tanto la continuidad en el proyecto como que el trabajo se llevará a cabo.
- 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, y estar en el día de las [medidas expuestas por el Gobierno](#) o tu comunidad. Vivirás este periodo con más tranquilidad.
- 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.

4. PERMANECE CONECTADO

- No poder ver a los tuyos en persona no significa no poder estar en contacto. Llámales, envíales mensajes, haced videoconferencias... Os sentiréis menos aislados y más cerca.
- Pide a personas que no estén en cuarentena que te hagan llegar noticias del exterior.
- Suscríbete a alertas de texto o correo electrónico de fuentes contrastadas para recibir las actualizaciones tan pronto como estén disponibles.

**ACCEDE
VERIFICA
APRENDE**



5. CUÍDATE, PROTÉGETE

- Sigue las [recomendaciones y medidas de prevención](#) que determinen las autoridades sanitarias. Confía en la ciencia y en la experiencia de nuestro sistema de salud.
- No tomes más precauciones de las necesarias. Eso no te hará estar más seguro ante un contagio y, en cambio, alimentará tu miedo y el de los que te rodean, en especial el de los más pequeños.
- Ante la duda de contagio, sigue las [indicaciones de las autoridades sanitarias](#). No hagas consultas médicas superfluas, evitando así contribuir al colapso de los dispositivos asistenciales.
- Mantén tus rutinas diarias y haz, en lo posible, vida normal. El miedo se controla mucho mejor a través de comportamientos saludables que de razonamientos autoinducidos o precauciones innecesarias.
- En la 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...](#)
- Reconoce tus sentimientos y acéptalos. Si lo necesitas, compártelos con tus personas de confianza, escribe un diario o [contrata los servicios de un/a profesional](#).



**RUTINAS
COLABORACIÓN
CREATIVIDAD**

6. RELÁJATE, DISTRÁETE

- Acepta que la situación no está enteramente en tus manos, y que hay una parte que no puedes controlar ni prever. Lo que sí puedes es tomar decisiones a medida que los retos se vayan presentando. En el fondo, como todos y todas hacemos siempre.
- 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. *Mens sana in corpore sano!*
- 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 (otra emoción) a raya.

**MOMENTOS
PARA TODO**

**APROVECHA
TU TIEMPO**

7. DESCUBRE EL LADO POSITIVO

- Por fin tienes un momento para pararte a reflexionar sobre tus prioridades y los próximos pasos que quieres dar.
- Es una gran ocasión para compartir cuidados y tareas domésticas. Situaciones de excepción como la actual ponen de manifiesto y dan valor a tareas invisibilizadas y muy a menudo realizadas por mujeres.
- Puedes aprovechar los momentos de calma para imaginar y crear: juegos para los niños, guiones de teatro, poemas, ilustraciones, inventos... Proyectos que nacen de tu capacidad creadora y que, por falta de tiempo, tenías en un cajón.
- Valora la empatía y solidaridad de mucha gente conocida y desconocida.
- Recuerda que solo se trata de una situación temporal, pasada la cual todos habremos aprendido muchas cosas tanto de los demás como de nosotros mismos.