

DECÁLOGO PSICOLÓGICO PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO PROVOCADA POR EL COVID-19

INTRODUCCIÓN

Llevamos ya varios días afrontando el COVID-19 y sus consecuencias. Sabemos que son tiempos complejos para todos. Seguramente muchas personas se hayan preguntado o se estén preguntando cómo actuar, qué hacer para poder sobrellevar el día a día o qué hábitos se tienen que modificar para poder afrontar este nuevo escenario de la mejor forma posible. Obviamente, las respuestas ante esta nueva situación son múltiples, no hay una única forma de afrontar esta realidad.

Desde el Grupo de Investigación PRISMA (<http://www.besrioja.com/>) de Psicología de la Universidad de La Rioja (Departamento de Ciencias de la Educación) queremos invitaros a llevar a cabo una serie de **pautas generales de actuación** que van a permitir llevar de una forma más apropiada el periodo de confinamiento. Estas recomendaciones van destinadas a la **población general**, al conjunto de la sociedad.

Asimismo, estas pautas se deben adaptar a las **circunstancias concretas y a cada caso particular**. Obviamente, no hay una receta general para sobrellevar la cuarentena positivamente, pues cada persona, cada familia, cada entorno, etc. es diferente y tiene sus propias circunstancias e idiosincrasias.

Implementar, en la medida de lo posible, algunas de estas pautas de actuación **nos ayudarán a afrontar de forma más eficaz y positiva** el día a día, no solo mientras dure este escenario, sino también cuando salgamos del confinamiento. Si alguien por sus circunstancias personales no las puede realizar, no debe agobiarse, el simple hecho de tener esta información ya es provechoso en sí mismo.

Esperamos sinceramente que sean de **utilidad**, pues la **salud mental y el bienestar emocional** de las personas y del conjunto de la sociedad es un bien preciado a cuidar y potenciar.

A continuación, ofrecemos en forma de decálogo estas 10 pautas de actuación con sus respectivas indicaciones **para afrontar la situación de confinamiento** provocada por el COVID-19:

1. **ADAPTACIÓN A LA SITUACIÓN Y NORMALIZACIÓN DE LAS RESPUESTAS EMOCIONALES.**
2. **GESTIONAR LA INFORMACIÓN.**
3. **ESTABLECER RUTINAS Y HáBITOS DIARIOS.**
4. **MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**
5. **MANTENER LA MENTE ACTIVA.**
6. **AFRONTAR DE FORMA REALISTA LA SITUACIÓN.**
7. **REALIZAR ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR BIEN.**
8. **ESTAR CONECTADO.**
9. **PONER OBJETIVOS, METAS.**
10. **PEDIR AYUDA.**

1. ADAPTACIÓN A LA SITUACIÓN Y NORMALIZACIÓN DE LAS RESPUESTAS EMOCIONALES

El COVID-19 y las consecuencias derivadas a nivel personal, familiar, socio-sanitario y económico, es algo nuevo para todos nosotros. Adaptarse a esta **nueva situación de confinamiento requiere de un periodo de adaptación**, un proceso de ajuste, que nos llevará cierto tiempo y esfuerzo. Este periodo de adaptación es **una forma normal** que tiene nuestro organismo para responder ante las nuevas demandas del entorno. No nos cabe duda de que el ser humano tiene una gran capacidad

de adaptación, es lo que nos ha traído hasta aquí como especie, solo requiere de tiempo y del aprendizaje de nuevos comportamientos.

También es necesario **reconocer y asumir como lógicas ciertas reacciones** emocionales (p.ej., miedo, ansiedad, preocupación, ira), cognitivas (p.ej., incapacidad para tomar decisiones, dificultades atencionales, sensación de bloqueo) y conductuales (p.ej., huida, evitación, aislamiento social). Estas formas de respuesta son totalmente normales dada la atipicidad de la situación actual que vivimos.

Es importante que nos demos permiso para tener este tipo de reacciones, siempre y cuando no alcancen una alta intensidad y se prolonguen en el tiempo. Por lo tanto, adaptarse a esta situación requiere de cierto tiempo y presentar algunas respuestas emocionales es, en cierto modo, lógico dada la situación.

2. GESTIONAR LA INFORMACIÓN

Es sumamente relevante aprender a gestionar de forma correcta y útil la información que nos llega desde las diferentes fuentes (amigos, televisión, redes sociales). Para ello sería interesante:

a) buscar y leer **fuentes de información fiables** y basadas en la evidencia científica (comunicados oficiales del Gobierno de España, de la OMS o de asociaciones científicas respetadas) y **seguir las recomendaciones** de los organismos oficiales de la forma más rigurosa posible; y

b) **evitar todo tipo de información que provenga de fuentes dudosas**, personas no expertas o noticias falsas y evitar compartir este tipo de información falsa en las redes sociales.

No solo la calidad de la información es importante. **La de cantidad es también clave.** Para nuestro bienestar debemos encontrar un equilibrio en la cantidad de información que necesitamos y podemos manejar. Ni la ausencia ni el exceso de información es adecuado. Como muchas otras cuestiones en la vida, los extremos, generalmente, no suelen ser buenos consejeros.

Al mismo tiempo, es importante **confiar en nuestros profesionales**, del ámbito que sean, pues son personal altamente cualificado que toma decisiones informadas atendiendo a la evidencia científica existente.

3. ESTABLECER RUTINAS Y HÁBITOS DIARIOS

Después de los primeros momentos de aceptación de la nueva situación y del periodo de adaptación, es **necesario retomar cuanto antes nuestras rutinas diarias**. Somos seres de costumbres; por lo tanto, tenemos que intentar establecer rutinas diarias y semanales, que sin duda van a ayudar a estructurarnos y a organizarnos. Por ejemplo, levantarnos y acostarnos a la misma hora, asearnos, mantener el horario de comidas, un espacio para actividades laborales, etc.

A este respecto, es muy importante establecer una **planificación flexible**, esto es, un **cronograma** de actividades diarias. Dicho horario tiene que estar a la vista para que podamos ir registrando las tareas que vamos haciendo y las que no. Esta planificación también debe incluir **tiempo para uno mismo**. No sería aconsejable realizar únicamente actividades o tareas que responden a obligaciones laborales.

Establecer rutinas implica ser **proactivos** -que no pasivos-, esto es, no esperar a que las cosas pasen o el tiempo transcurra sin más. Como bien dice el refranero popular “el que espera desespera”.

4. MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Tenemos que cuidar nuestros periodos de descanso, la actividad física y la alimentación, así como evitar el consumo de drogas. Los expertos resaltan la imperiosa necesidad de respetar estos cuatro pilares en nuestra vida, y especialmente en la situación actual. Por ejemplo, debemos mantener algún tipo de actividad física en función de nuestras posibilidades y siempre adaptada a nuestra edad y estado físico. Actividades como caminar por casa, hacer estiramientos o levantarse-sentarse varias veces de una silla nos permiten movilizar el cuerpo, activar el sistema muscular y circulatorio, reducir los niveles de estrés y mejorar nuestro funcionamiento mental.

Digno de mención es que esta nueva situación, que nos aleja de forma temporal de nuestras rutinas y hábitos, no nos puede conducir a **comportamientos nocivos** para nuestro organismo como el consumo de sustancias (p.ej., alcohol, tabaquismo pasivo). Por ello es

realmente importante focalizarse en las directrices que se mencionan en este decálogo, evitando así conductas adictivas (p.ej., apuestas online). Cuidar nuestro cuerpo y el de nuestros allegados mediante un **estilo de vida saludable** es la mejor inversión de futuro que podemos hacer.

5. MANTENER LA MENTE ACTIVA

Debemos, además, mantenernos mentalmente activos a través de actividades como la lectura, la escritura, la música, la pintura, etc. Mantener nuestro cerebro activo es importante básicamente por dos motivos. Primero, cuando estamos haciendo una actividad estamos **ocupados que no preocupados**. Segundo, cuando **ejercitamos nuestras funciones cognitivas** (p.ej., memoria, atención, pensamiento) mejoramos la forma de responder al entorno, además de potenciarlas.

Digno de mención es el **uso correcto de las tecnologías de la información** con la finalidad de cuidar nuestra salud mental. Mantener la mente activa también implica tener **periodos de descanso y desconexión**, tiempo para nosotros mismos e incluso fases de aburrimiento y/o ensimismamiento. En la medida de lo posible se debe evitar la sobre-exposición y el estar "conectado" (online) continuamente. **Se pueden realizar actividades que no requieren del uso de una pantalla.**

6. AFRONTAR DE FORMA REALISTA LA SITUACIÓN

La realidad depende en gran medida del prisma con el que se mira. Ante una misma situación una persona lo puede ver como una fuente de crecimiento, mientras que otra distinta lo puede percibir como un problema. La forma en la que interpretamos la realidad es aprendida y por lo tanto se puede modificar, cincelar. Para afrontar eficazmente la situación actual en la que vivimos es importante:

- a) manejar **información fiable y veraz**, como comentamos anteriormente;
- b) **regular nuestras expectativas respecto al futuro**, esperando que la situación se resuelva de la mejor forma posible, una pizca de tranquilidad y confianza no viene mal;
- c) ser, en la medida de lo posible, **realistas** -que no alarmistas;
- d) **centrarse en el aquí y en el ahora**;
- e) **tomar decisiones y asumir responsabilidades** (comprometerse con hacer

cosas) para recuperar cierto control sobre nuestra vida;

f) **evitar pensamientos negativos y cuidar el dialogo interno**, evitando discursos basados en la culpa, en el castigo y/o en el catastrofismo; y

g) **aceptar esta realidad con cierto optimismo**, pues si, dada la situación, somos capaces de extraer algunas cosas positivas, haber pasado por este proceso vital habrá sido de gran utilidad.

Básicamente es adoptar una actitud que sume; obviamente, en la medida de nuestras posibilidades y circunstancias. Esta actitud es la que debemos transmitir a las personas de las que somos responsables, como es el caso de los más pequeños. A ellos debemos darles información sobre lo que está ocurriendo, para lo que existen libros en internet, adaptados a su edad y escritos por expertos, que pueden ser de gran ayuda.

7. REALIZAR ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR BIEN

Es transcendental, en nuestro día a día, hacer **actividades que nos reporten bienestar**, que nos hagan sentir bien, dependiendo de cada persona y circunstancia particular. Se pueden hacer diversas actividades como, por ejemplo, disfrutar de un buen libro, hacer actividad física, escuchar música, cocinar, escribir sobre esta experiencia, dibujar, jugar con los seres queridos y/o ayudar a los otros.

También podemos aprovechar esta fase de nuestras vidas para **hacer cosas que no habíamos tenido tiempo** de realizar hasta este momento. Como se comentará en el siguiente punto, **ayudar a otras personas**, como a un familiar, amigo, vecino o paciente puede ser una de las actividades que mejor nos va a hacer sentir. El sentimiento de empatía y utilidad por ayudar a otras personas es la base de todo el proceso que estamos viviendo y una excelente inversión para nuestro bienestar presente y futuro.

Ver que cada uno desde su parcela, como bien pueda, está ayudando para solucionar esta situación, genera sentimientos de bienestar difícilmente alcanzables con otras actividades. Respetar la norma de **permanecer en casa** para evitar que la propagación del COVID-19 pueda afectar a otras personas, es una primera y gran aportación en este sentido.

8. ESTAR CONECTADO

Nos tenemos que dar cuenta que necesitamos de otras personas no solo para vivir sino para vivir con calidad. No nos debemos aislar. Es importante buscar el apoyo social de un amigo, de un ser querido, de un familiar o de un vecino. La presencia de los otros y su compañía **disminuye nuestro sentimiento de soledad** y nos hace sentir mejor, más aún, si cabe, en esta situación de confinamiento. Es además una **fuentes de satisfacción** que también nos mantiene conectados emocionalmente con el mundo.

Para mantener este apoyo social podemos hacer muchas actividades como, por ejemplo, llamar a nuestros familiares, escribir mensajes, hablar de lo sucedido, o salir a aplaudir a los profesionales que tanto están luchando.

A este respecto, las **tecnologías de la información** pueden ser de gran utilidad, pues nos permiten estar conectados con otras personas significativas para nosotros sin salir de nuestro hogar. Esta situación de confinamiento también es una **oportunidad para hacer cosas nuevas** como, por ejemplo, escribir a viejos amigos.

En suma, es importante buscar apoyo y cuidar, en la medida de lo posible, a nuestros seres queridos, allegados y personas del entorno, siempre y cuando se responden las recomendaciones de seguridad.

9. PONER OBJETIVOS, METAS

Todos los días nos tenemos que **fijar una o varias metas**. Cada uno tiene que marcarse sus propios objetivos en función de sus necesidades y circunstancias. Es importante focalizarse en el aquí y en el ahora, y no tanto en lo pasado o en el futuro próximo.

En particular, aparte de nuestros pequeños objetivos diarios (p.ej., hacer la comida, llamar, estudiar, trabajar), es sumamente interesante marcarse un **objetivo común**, que trascienda a nuestra propia individualidad. Este objetivo es el de la **responsabilidad personal y social** que tenemos como miembros de la sociedad de ayudar a los demás (p.ej., familia, vecinos, pacientes).

Esto se puede llevar a cabo de muchas formas como, por ejemplo, cuidando de nuestros seres queridos, saliendo a aplaudir, quedándose en casa y un largo etcétera.

Ya sabemos, parafraseando a Séneca, que no hay ningún viento favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige; pues bien, ayudar al otro, a la comunidad, a la sociedad, en cualquiera de sus formas, es el objetivo superior que nos va a permitir desembarcar, con total seguridad, en puerto seguro.

10. PEDIR AYUDA

En caso de necesitarlo o si la situación nos desborda, podemos pedir ayuda a **un familiar, a un amigo, a alguien de tu vecindad o a un profesional**.

Asimismo, se pueden consultar los teléfonos o las páginas web de información habilitadas para tal fin dentro de nuestra comunidad.

Hay mucha gente dispuesta a ayudarnos. Como estamos viendo todos los días, somos una sociedad fuerte, que se esfuerza por ayudar al otro de forma altruista. Vamos a hacer todo lo que está en nuestras manos para ayudar. Estas directrices son un pequeño ejemplo. Esperemos que sirvan de ayuda.

CONCLUSIÓN

Nuestro objetivo con estas recomendaciones ha sido ofrecer unas pautas generales de actuación para que podamos manejar esta crisis social y sanitaria de la forma más eficaz posible.

Para más información puede ponerse en contacto con nuestro equipo de profesionales en la dirección email: eduardo.fonseca@unirioja.es.

Obviamente queda mucho por hacer. No esperes a que pase, cuídate y cuida a otros mientras dure este periodo.

Y, por favor, recuerda: *La vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia* (Vivian Greene).