

SUGERENCIAS PARA CUIDARNOS⁽¹⁾



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CÓRDOBA
JESUITAS

A lo largo de la cuarentena es normal que pases por distintos momentos y estados emocionales: estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, enfado, sentimientos de miedo y desesperanza, etc. Estos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento.

Llegado el caso de que te sientas con desánimo o incertidumbre, cuidar tus acciones, pensamientos y sentimientos resultará de gran importancia para enfrentar esta situación y resolverla adecuadamente.

En este artículo te ofrecemos una serie de recomendaciones, desde el punto de vista psicológico, y que serán útiles para cualquier persona que se encuentre dentro de los siguientes tres escenarios:

A ESTÁS EN AISLAMIENTO
PERO NO AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

B PERTENECÉS A LA **POBLACIÓN DE RIESGO**

C PADECÉS LA ENFERMEDAD **POR INFECCIÓN DEL COVID-19**



ESTÁS EN AISLAMIENTO **PERO NO AFECTADO POR LA ENFERMEDAD**

Si te encontrás en aislamiento, no afectado por la enfermedad, pero sin embargo estás sintiendo alguna de las siguientes emociones de forma persistente o con alta intensidad:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No podés dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad o la preocupación por enfermarte.
- Necesitás estar permanentemente viendo u oyendo informaciones sobre este tema y tenés dificultad para interesarte por otras cuestiones.
- Te cuesta excesivamente concentrarte, desarrollar tus labores cotidianas, realizar tu trabajo adecuadamente o el miedo te paraliza.
- Te encontrás en estado de alerta, analizando continuamente tus sensaciones corporales e interpretándolas –no siendo signos patológicos– como síntomas de enfermedad.
- Te cuesta controlar tu preocupación y preguntás persistentemente a la gente que tenés cerca por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren dada la situación.
- Evitás de forma exagerada el contacto con otras personas por miedo al contagio.
- Percibís un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración o temblores sin causa justificada.
- Presentás dificultades para mantener un sueño reparador.
- Tus problemas emocionales se agravan o reaparecen después de superados.

ENTONCES TE RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE

- 1 **Identificá los pensamientos que te generan malestar.** Tratá de centrarte en aquello que te gusta o te genera esperanza o bienestar.
- 2 **Reconocé tus emociones y aceptalas.** Muchas veces ayuda expresarse y compartir la situación con las personas más cercanas que te generen confianza. La gente que te aprecia probablemente se sentirá mejor sabiendo cómo te encontrás.
- 3 Cuestionate lo que estás viviendo y **buscá pruebas de realidad.** No creas que es verdad toda la información que circula. **Acudí a fuentes oficiales** y buscá información contrastada por expertos: Ministerio de Salud, Colegio de Médicos, Organización Mundial de la Salud, etc. La sobreinformación desde una perspectiva negativa, te puede hacer actuar de forma contraproducente.
- 4 **Evitá la saturación informativa.** Vivir permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará tu sensación de riesgo y nerviosismo.
- 5 Contrastá la información que compartís, especialmente si usás las redes sociales. **No contribuyas a difundir noticias falsas.** No alimentes tu miedo ni el de los demás.
- 6 **Llevá a cabo los hábitos adecuados de higiene,** pero acordate que no es lo único que tenés que hacer a lo largo del día.
- 7 Evitá hablar permanentemente del tema y buscá otros temas de conversación.
- 8 Apoyate en tus redes vinculares, familiares, amigos, compañeros, y ayudá a quienes tenés cerca a mantener la calma y no alarmarse innecesariamente.
- 9 Procurá hacer la vida más normal posible y continuá con tus rutinas habituales, dentro de la situación en la que nos encontramos.
- 10 Si compartís el aislamiento con otras personas, **asumí actitudes responsables y sé empático:** facilitá la convivencia armoniosa y colaborá en la solución de las cuestiones cotidianas.
- 11 **Tené cuidado con las conductas de rechazo, estigma y discriminación.** El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas. Si te has sentido así en estos días, tratá de entender que hay gente que se encuentra todavía más nerviosa; y que –muy probablemente– estas conductas son fruto del malestar general.

B SI PERTENECÉS A LA POBLACIÓN DE RIESGO

- **Seguí las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias.
- Informate de manera realista y seguí las pautas sugeridas en apartados anteriores.
- **No subestimes tu riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad. Hacer como que no pasa nada es una forma natural que tenemos los seres humanos para protegernos ante lo que nos causa angustia o gran preocupación. Resulta más saludable hablar de lo que te preocupa o te da miedo para poder afrontarlo.
- **No te victimices exageradamente.** Sé precavido y prudente sin alarmarte.
- Sé objetivo y adoptá una perspectiva global. Recordá que muchos científicos a lo largo del mundo están trabajando en el tema y nos están proporcionando consejos para resolver esta situación de la mejor forma posible.

C PADECÉS LA ENFERMEDAD **POR INFECCIÓN DEL COVID-19**

Si estás padeciendo la enfermedad seguí las recomendaciones anteriores y, además:

- No pienses lo peor anticipadamente y no te alarmes ya que la mayoría de las personas se están curando.
- Apoyate en la experiencia que tenés en situaciones parecidas y recordá que podés salir adelante en circunstancias difíciles.

#YoMeQuedoEnCasa

(1) Adaptadas del comunicado del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: "Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus – COVID-19 4.



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CÓRDOBA**
JESUITAS