

## RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Ante esta situación excepcional en la que vivimos actualmente desde los Servicios Sociales municipales del Ayuntamiento de Picanya queremos ofrecer una serie de pautas, aconsejadas por expertos de la psicología, para afrontar de manera eficaz el malestar psicológico generado por el brote del Coronavirus y el consecuente confinamiento.

Aunque estas pautas dependen del momento que esté viviendo cada persona y varían en función de si existe contagio, se convive con alguna persona contagiada o simplemente se debe cumplir el confinamiento sin síntomas de la enfermedad, hay algunos aspectos generales que ayudan a mejorar la calidad de vida de todas las personas en la situación actual.

Ante todo, debemos tener en cuenta que **la preocupación y el miedo es normal**, ya que viene principalmente alimentado por la incertidumbre, al ser un hecho desconocido. Esta incertidumbre suele ser muy difícil de gestionar a nivel psicológico, ya que carecemos de experiencia al respecto.

Por otro lado, la principal necesidad actual es **seguir minuciosamente las pautas ofrecidas desde los medios oficiales, de prevención de la transmisión, como las medidas de higiene y el cumplimiento exhaustivo del confinamiento en casa**. Recordemos que, cuando las personas tienen información concreta y una misión estipulada, es más fácil que, al seguirla, se puedan minimizar los síntomas de estrés y ansiedad, porque se persigue un objetivo, la persona está activa y eso genera una mayor sensación de eficacia y eficiencia.

Para las personas no afectadas por la enfermedad, pero que están sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como: nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico; si no puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad o la preocupación por enfermar; si tiene dificultad para concentrarse, el miedo le paraliza y le impide salir a la calle; está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales e interpretándolas como síntomas de enfermedad o percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración, temblores sin causa justificada... **se exponen a continuación algunas recomendaciones:**

## CONSEJOS GENERALES DE AYUDA PSICOLÓGICA ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS:

- 1. Identificar pensamientos que pueden provocar malestar:** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
- 2. Reconocer las emociones propias y aceptarlas:** Compartir la situación propia con las personas más cercanas, contribuye a encontrar la ayuda y el apoyo para sobrellevar esta situación mejor.
- 3. Cuestionar la información que se recibe:** Buscar pruebas de realidad y datos fiables, siempre ofrecidos por medios oficiales y científicos. Evitar la información que proviene de fuentes no corroboradas.
- 4. Informar a nuestros seres queridos de manera realista.** No mentir a las personas menores de edad o personas especialmente vulnerables como ancianos/as. Proporcionar explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
- 5. Evitar la sobreinformación:** Estar permanentemente conectado/a no le hará estar mejor informado/a y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
- 6. Contrastar la información que se comparte:** No fomentar el sensacionalismo ni fomentar el catastrofismo. Si se quiere contribuir socialmente, siempre será mejor lanzar mensajes positivos que infundan ánimos y fomenten el respeto a las normas oficiales de respeto ciudadano y cumplimiento del confinamiento.
- 7. También puede poner en práctica la Relajación Muscular:**  
Es una técnica muy sencilla, que puede hacer perfectamente tumbado/a y ayuda a destensar el cuerpo y por lo tanto a disminuir la sensación de ansiedad y estrés. *(Ver PDF en la misma página web municipal)*
- 8. Cuide su higiene del sueño:** Es muy importante que duerma un número de horas adecuado y también que su sueño sea de calidad.

## SI PERTENEZCO A LA POBLACIÓN DE RIESGO:

1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. **Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer.** Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. **Infórmese de forma realista** y siga los consejos generales del apartado anterior.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique el riesgo real que tiene.** Sea precavido/a y prudente sin alarmarse. Si sigue las pautas ofrecidas por los medios oficiales, lo está haciendo bien y no debe temer el contagio.
5. Si le recomendaran medidas de aislamiento, **tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado**, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado/a y conectado/a con sus seres queridos.
6. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan**, pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).
7. Practique la Relajación Muscular  
(*Ver PDF en la misma página web municipal*)  
Es algo que puede hacer perfectamente tumbado/a y ayuda a destensar el cuerpo y por lo tanto a disminuir la sensación de ansiedad y estrés.
8. **Cuide su higiene del sueño:** Es muy importante que duerma un número de horas adecuado y también que su sueño sea de calidad.

### SI PADEZCO LA ENFERMEDAD:

Para las personas que padecen la enfermedad, los Colegios Oficiales de la Psicología recomiendan:

1. Maneje sus pensamientos intrusivos. **No se ponga en lo peor anticipadamente.**
2. No se alarme innecesariamente. **Sea realista.** La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.
4. Practique la Relajación Muscular:  
*(Ver PDF en la misma página web municipal)*  
Es algo que puede hacer perfectamente tumbado/a y ayuda a destensar el cuerpo y por lo tanto a disminuir la sensación de ansiedad y estrés.
5. Cuide su higiene del sueño: Es muy importante que duerma un número de horas adecuado y también que su sueño sea de calidad.

### SI DEBO CONVIVIR CON PERSONAS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD:

1. Siempre que se pueda, se recomienda instalar al/a la paciente en una habitación de uso exclusivo, asegurando una buena ventilación en la misma y a poder ser, una ventana con acceso a la calle. En el interior de la habitación donde se encuentra la persona enferma, colocar un cubo de basura con tapa automática y bolsa en su interior con cierre hermético para los desechos del/ de la paciente.
2. La puerta de esta habitación debe permanecer cerrada. Para minimizar el contacto, la persona enferma intentará comunicarse con el resto de familiares o convivientes a través del móvil.
3. Si es posible, reservar un cuarto de baño para la persona contagiada.
4. Deberemos limitar la circulación por el hogar a situaciones imprescindibles. En caso de permanecer en la misma habitación que la persona enferma, mantener al menos una distancia de 1 metro con el/la paciente. Si la persona contagiada ha salido de su habitación, se recomienda el uso de mascarilla y una correcta higiene de manos, con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.

## **OTROS CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA TRANSMITIR UNA ACTITUD ADECUADA, DESDE LAS PERSONAS CON RESPONSABILIDAD SOCIAL HACIA LA CIUDADANÍA:**

Los especialistas en psicología insisten en que el mensaje que se transmita a la población debe ser colectivo para fomentar la solidaridad. Por ello, para las personas responsables de colectivos sociales, es útil conocer las siguientes pautas:

**1. Insistir en la obligación moral frente al resto de personas de nuestro entorno.**

En momentos de incertidumbre y temor, nuestro cerebro necesita ayuda para procesar y encontrar un objetivo, una misión. Un **liderazgo claro, instrucciones precisas, llamadas a la acción colectiva (en comunidad el ser humano se siente mejor), evitar el desasosiego y la duda, evitar comportamientos compulsivos (como los del papel higiénico), resaltar comportamientos ejemplares y no irracionales, potenciar la empatía y la humanidad, deben ser las directrices a seguir y a transmitir a la comunidad.**

**2. En general, debemos colectivizar, no personalizar.**

Cuando una amenaza se enmarca en términos grupales, en lugar de individuales, la respuesta pública es más sólida y efectiva. Se fomenta la organización social, el apoyo mutuo y la responsabilidad para con el/la otro/a.

**3. La población necesita instrucciones muy claras para ayudar a eliminar la incertidumbre. El cerebro humano no está preparado para superar la incertidumbre.**

**4. Cuando no existe una norma social clara, el ser humano reacciona imitando erráticamente, porque se identifica con las emociones de los/as otros/as. No enfatizar estos comportamientos (como mostrar imágenes de estanterías de supermercado vacías, transmitir signos de alarmismo, etc)**

**5. Como resumen, evitar catastrofismos, transmitir calma y positividad (sin necesidad de mentir), explicar acciones concretas a realizar, detallando el beneficio que conllevará para la comunidad. Mostrar seguridad, empatía y serenidad. La ansiedad es muy contagiosa, por lo que si conseguimos transmitir calma, cortamos un ciclo que aumenta exponencialmente.**

## **CÓMO COMBATIR LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS:**

Aunque los niños y las niñas son más resistentes psicológicamente que los/as adultos/as, no son totalmente inmunes a los efectos psicológicos de la cuarentena. **El aislamiento, la falta de juego libre y ejercicio físico** puede provocar más estrés, peleas entre hermanos/as y en el medio plazo incidir en el estado de ánimo de los niños y las niñas.

El cambio de rutinas, las noticias que escuchan o las imágenes de los noticieros pueden tener un gran impacto emocional en los niños y las niñas más sensibles. Existen algunas medidas básicas pero importantes para **ayudar a los niños y las niñas durante este proceso**:

### **¿Qué síntomas podemos notar en los niños y las niñas?**

Aunque en un primer momento pueda parecer emocionante pasar unos días sin cole, los niños y las niñas pueden experimentar **todo tipo de síntomas en relación a la cuarentena**. Salir de casa a diario, tener rutinas, aprender, jugar con compañeros, correr y saltar son necesidades básicas de los niños y las niñas, y cuando no están cubiertas, el niño o la niña puede experimentar todo tipo de síntomas.

Los niños y las niñas que de por sí tienen mucho carácter pueden experimentar más rebeldía, más dificultades para seguir las instrucciones que les damos y una mayor tendencia a responder de malas formas. La mayoría **demonstrarán los síntomas de la falta de estructura** como aburrimiento, cambios de humor y más peleas entre hermanos/as.

Los niños o las niñas más sensibles **pueden experimentar alteraciones del sueño**, tales como pesadillas y terrores nocturnos. Pueden acudir a nuestra cama con más frecuencia de lo habitual durante la noche o simplemente se pueden mostrar más llorosos/as. En algunos casos, **es posible que verbalicen preocupación y angustia** acerca del virus.

### **¿Cómo podemos actuar?**

Como siempre recomendamos, en general, pero por supuesto también en esta situación actual especial, aprovecha este tiempo con tus hijos e hijas para dedicarles atención, tiempo y cariño. Interésate por sus preocupaciones, aclara dudas, conversa mucho, juega, ríe, participa de sus aficiones, expresa cariño y amor... en definitiva, aprovecha ahora que lo que más tienes es tiempo con ellos y ellas, pues en nuestra rutina diaria suele ser lo que nos falta. Y, sobre todo, disfruta de tener la oportunidad de poder pasar mucho tiempo con tus hijos e hijas.

Algunos consejos útiles para estos días, pueden ser los siguientes:

### 1. Establece una rutina diaria

Los niños y las niñas **acusar la falta de rutinas** porque estas les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos/as. Fija un horario en papel que pueda ayudarles a saber lo que va a ocurrir. Les facilitará sentirse más tranquilos/as y pasar de una tarea a otra sin tanto esfuerzo por tu parte.

### 2. Los niños necesitan cierta disciplina:

Los niños y las niñas **necesitan, además de amor, cierta disciplina** para sentirse seguros/as: Hacerse la cama cada mañana, recoger su cuarto, ayudar a preparar el desayuno y mantener el cuarto de los juguetes ordenado, pueden ser tareas sencillas y asequibles para niños y niñas a partir de los 2 o 3 años, que les ayudará a sentirse satisfechos/as y centrados/AS. Eso sí, **la disciplina siempre hay que implementarla de forma positiva, sin gritos, sin coacciones, con conversaciones y explicaciones razonadas del por qué y de la importancia de tener cierto orden.**

### 3. Utiliza el arte como terapia:

Dibujar el virus uno o dos días por semana les va a **ayudar a canalizar su miedo y preocupación**. El simple hecho de poder ver su miedo en un papel, fuera de sus emociones ya les ayudará. Si además utilizamos el dibujo para hablar un poco del virus, el ejercicio será mucho más efectivo.

Podemos hacer preguntas sencillas como “Explícame cómo es el virus que has dibujado” “¿Y estos dientes?” “¿Te da miedo?” “¿Qué es lo que te asusta?”, que ayudarán al niño o la niña a expresar verbalmente sus sentimientos. Si tenemos plastilina en casa podemos también hacer la forma del virus y luego jugar a aplastarlos como **una catarsis contra el miedo que ayudará al niño o a la niña** a sentirse poderoso.

Otro ejercicio muy útil y relajante para los niños y las niñas, es la Técnica del barquito de papel. Consiste en enseñar por modelado a construir un barquito (o varios) de papel al niño o a la niña. Una vez hecho (s), se pone (n) sobre la barriga y utilizaremos la respiración para simular que el/los barquito/s están navegando. Esta técnica suele producir una sensación de relajación en los/as más pequeños/as, a la vez que se entretienen y aprenden a construir figuras sencillas de papel.

### 4. Música para no parar de cantar:

Los/as más pequeños/as **no pueden dibujar pero sí que pueden cantar**. Utiliza canciones infantiles para transmitirles rutinas y confianza. Las canciones son repetitivas por naturaleza y esa repetición de patrones conocidos dará al niño o a la niña seguridad. Así que todos los días una pequeña sesión de “musicoterapia” será muy terapéutica.

### 5. Utiliza las tecnologías:

La televisión, el video juego o la tablet pueden ser grandes aliados, en medidas adecuadas, en una situación como esta. Sin abusar del tiempo empleado en esto, combinando con otros juegos y estrategias e incluso participando junto a ellos/as de las actividades tecnológicas, podemos hacer uso de las tecnologías a ratitos, en un momento como el actual. Si normalmente no sueles utilizarlas, será un reforzador muy potente para el niño o la niña. Puedes utilizarlos en momentos en que ya esté más cansado/a y necesite estar sentado para descansar. No se recomienda utilizar antes de las horas de sueño, puesto que las

pantallas y su luminosidad activan cerebralmente a los/as niños/a, pudiendo producir dificultades para conciliar el sueño.

Durante la mañana los niños tienen más energía lo que les permitirá **mantener un buen estado de ánimo** casi sin ayuda, por lo que sería buen momento para aprovechar para hacer actividades más interactivas. Por la tarde es **cuando estarán más cansados y aburridos** por lo que parece más adecuado dejar esta sesión de pantallas para por la tarde.

#### 6. Evita ver las noticias con los niños:

En cada noticiero se muestran **imágenes y palabras que pueden tener un impacto** psicológico en los niños y en las niñas. No necesitan conocer el recuento diario de muertos ni ver imágenes de abuelos y abuelas como los suyos/as intubados/as. Es importante que **vosotros/as estéis informados/as** pero hacedlo en momentos y lugares en los que los niños y las niñas no estén presentes.

#### 7. Aumenta tu tolerancia

Los niños y las niñas, al igual que los/as adultos/as pueden mostrarse más nerviosos/as durante los días en los que estemos en cuarentena. Es importante que  **aumentemos nuestro umbral de tolerancia ante sus comportamientos**. Para esto es importante comprender lo que pueden hacer, el efecto que la inactividad tiene en ellos y ellas, manejar estrategias para gestionar situaciones difíciles, pero también ser capaces de desconectar y tomarnos un respiro. Todo ello son **estrategias de comunicación y educación positiva básicas** que todos los padres y las madres deberíamos manejar. Esta es una buena oportunidad para practicar y mejorar.

#### 8. Toma control sobre las discusiones y peleas:

La irritabilidad puede retroalimentarse o apaciguarse. Las peleas entre hermanos/as pueden ser algo relativamente normal en un día cotidiano y también en situaciones especiales como esta. Sin embargo, pueden ir a más y **generar un estado general de irritabilidad y malestar**. Intenta ser tolerante pero también poner límites y normas antes de que se conviertan en una dinámica habitual durante la cuarentena. Sólo conseguirán que el ánimo de toda la familia se venga abajo. **Si ves que son muy frecuentes**, comienzan pronto en el día o van en aumento, es momento de tomar el control y establecer de manera consensuada un plan de acción para solucionarlo en familia, contando con las propuestas de cada miembro y aprovechando un momento de tranquilidad familiar para llegar a un consenso.

#### 9. Contacto con los seres queridos:

Los niños y las niñas **no saben lo que pasa fuera de su casa** y les puede producir cierto miedo o incertidumbre. Una llamada de teléfono o incluso una vídeollamada con abuelos y abuelas, tíos y tías o sus amigos y amigas, les va a ayudar a mantener contacto diario con personas que les transmiten amor, seguridad y confianza. Programad cada día una o dos videoconferencias **para mantenerlos entretenidos** y mantener cierta sensación de tranquilidad.

#### 10. Tómate un respiro:

Durante las próximas semanas **el contacto con tus hijos e hijas va a ser muy intenso** y por eso, ellos y ellas también necesitan que te tomes un respiro. Aunque pueda parecer paradójico cuánto más continuada sea la atención a tus hijos e hijas, menos conexión emocional sentirás por ellos. Dicho de otra forma. Cuanto menos tiempo te dediques a ti misma o a ti mismo, **más separación emocional o frustración sentirás** y más resentida

estará la relación con tus hijos e hijas. Toma turnos con tu pareja o simplemente establece una hora al día para que tus hijos e hijas se entretengan solos/as o vean la televisión. Aprovecha ese rato para desconectar, para leer un libro o simplemente tumbarte en la cama a descansar. Tu salud mental, tu calma y tu sosiego también van a ser contagiosos y de ellos va a depender que tus hijos actúen de manera sana, calmada y sosegada.

#### 11. Haced planes especiales:

Al igual que las personas adultas, los niños y las niñas necesitan estímulos positivos e ilusión para mantener un ánimo positivo. **Establece actividades especiales** como preparar una pizza juntos/as, hacer una cabaña o ver una película en familia para mantener la moral de toda la familia alta. Si puedes planifica todos los días una actividad especial, **programala para el día siguiente y coméntala** con los niños y las niñas. Así se irán a la cama ilusionados/as y se despertarán con un objetivo positivo para el día que comienza.

### PAUTAS PARA COMBATIR LA SOLEDAD PARA PERSONAS QUE ESTÁN EN CUARENTENA Y VIVEN SOLAS:

Ante todo, debes saber que es totalmente normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado. Estas reacciones incluso pueden ser saludables, ya que el miedo a lo desconocido es adaptativo y perfectamente normal para enfrentar una situación desconocida y amenazadora. Otra cosa es que ese miedo nos paralice, se instale en el estado de ánimo, nos angustie y acabe por convertirse en un fenómeno que interfiera en nuestra capacidad de gestionar la situación con eficacia o, peor aún, que suponga una paralización o empeoramiento en nuestra calidad de vida.

Todas las pautas comentadas en el apartado de “Consejos Generales”, son aplicables para las personas que viven solas en esta situación actual. Además, es importante dar especial importancia a lo siguiente:

1. Si conoces a alguien que vive solo/a y consideras que puede necesitar ayuda o apoyo en estos momentos, ponte en contacto con **tu Ayuntamiento, en concreto con Servicios Sociales. En Picanya, llama al tlf. 961594460** y explica la situación al personal especializado. Ellos y ellas prestarán a la persona la ayuda necesaria.
2. Si vives solo/a, es muy importante que te mantengas ocupado/a, con tareas divertidas o entretenidas que te ayuden a mantener la mente ocupada. Proponte como objetivo ser útil, y ahora mismo la manera más efectiva de ser útil es **QUEDARTE EN CASA y EVITAR LOS CONTAGIOS.**
3. Respira hondo, mantén la calma, aprovecha que tienes que estar en casa para cuidarte, realizar actividades que te gusten y que te reporten satisfacción personal.
4. Llama a tus amigos, amigas y familiares. Transmite una actitud positiva, comenta tus preocupaciones haciendo el ejercicio de enfocarlos con un tinte positivo, con expectativas de mejora, con planes de futuro. Compartir la situación propia con las personas más cercanas, contribuye a encontrar la ayuda y el apoyo para sobrellevar esta situación mejor. **Informa a tus seres queridos de manera realista.** Es importante no mentir a las personas menores de edad o personas especialmente vulnerables como ancianos/as. Proporciona explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.

5. **Identifica pensamientos que pueden provocarte malestar:** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional. Intenta relativizar y no perder de vista que estás vivo/a y que no tiene sentido anticipar catástrofes que no sabemos si van a ocurrir o no.
  6. **Cuestiona la información que recibes:** Busca pruebas de realidad y datos fiables, siempre ofrecidos por medios oficiales y científicos. Evita la información que proviene de fuentes no corroboradas.
  7. **Evita la sobreinformación:** Estar permanentemente conectado/a no te hará estar mejor informado/a y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
  8. **Contrasta la información que se comparte:** No fomentes el sensacionalismo ni el catastrofismo. Si se quiere contribuir socialmente, siempre será mejor lanzar mensajes positivos que infundan ánimos y fomenten el respeto a las normas oficiales de respeto ciudadano y cumplimiento del confinamiento.
9. También puedes poner en práctica la Relajación Muscular  
*(Ver PDF en la misma página web municipal)*
10. **Cuida tu higiene del sueño:** Es muy importante que duermas un número de horas adecuado y también que tu sueño sea de calidad.

Recuerda que no estás solo/a, aunque únicamente vivas tú en tu casa. Existe toda una red de apoyo social a tu disposición si necesitas apoyo, ayuda o consejo.

Es muy importante que **PERMANEZCAS EN CASA**, por ti, por todas las personas que lo están haciendo y por las que trabajan para que todo vaya bien.

**¡¡¡ÁNIMO!!! ¡VAMOS A SALIR DE ESTA SITUACIÓN TODOS Y TODAS JUNTAS!**