

# Cómo afecta el Covid-19 desde la perspectiva psicosocial

---

Ante la alerta sanitaria generada por la pandemia del coronavirus SARS-CoV-2, el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña ha elaborado una serie de recomendaciones sobre la gestión psicológica de esta circunstancia

24 DE MARZO DE 2020

---

CONFEDERACIÓN DE CUADROS Y  
PROFESIONALES

Area de Salud y Seguridad Laboral



---

**El miedo es una de las emociones básicas de nuestro psiquismo y una reacción normal y saludable ante situaciones desconocidas, amenazadoras 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. Sin embargo, el miedo también se puede convertir en algo que nos bloquea y nos impide gestionar las amenazas con eficacia, convirtiéndose entonces en un impedimento y en un problema psicológico.**

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

Esta guía nace con la misión de evitar que estas emociones se conviertan en un problema viral añadido y conseguir que las personas que guarden cuarentena lo vivan con calma, inteligencia y buena disposición, lo que generará el máximo de bienestar para ellas, y el del conjunto de la población. Con todo esto, en este documento reflexionaremos sobre algunas lecturas llevadas a cabo estos días en relación con el Coronavirus desde punto de vista de la Psicología.

En estas últimas semanas hemos visto como a nivel social e individual hemos atravesado diferentes estados emocionales:

**Primero** se ha vivido en la distancia (aparece en China), eso no va con nosotros.

**Segundo** se vive en alguien que es como nosotros (Italia), se crea preocupación.

**Tercero** pasa cerca de donde vivimos (poblaciones cercanas y donde tenemos personas conocidas), se crea alerta.

**Cuarto** pasa en nuestro entorno directo, genera miedo.

¿Cómo actuar a nivel psicológico ante esta situación cambiante y que viene hacia nosotros?

A menudo, reaccionamos con confusión, ira, ansiedad, estrés y llegamos al temor excesivo.

---

¿Qué podemos hacer ante la situación de temor colectivo? Algunos aspectos a tener en cuenta serían:

- Evitar el alarmismo.
- Evitar la incertidumbre.
- Informar correctamente (qué se tiene que comunicar, quién, cómo y en qué momento).
- Implantar medidas efectivas (que no quiere decir excesivas).
- Si nos viésemos afectados por una situación de cuarentena, ¿qué pasa?
- La situación es de aislamiento (eso es lo que se pretende).
- Se provoca el cambio de hábitos y conductas (familiares, sociales, laborales), para controlar la enfermedad.
- Se pueden dar ciertos trastornos emocionales como consecuencia de la cuarentena: ansiedad, depresión, estrés, desánimo, insomnio (entre otros).

¿Qué hacer durante la cuarentena?

- Tener a las persona que se encuentran en cuarentena conectadas en todo momento por los diferentes sistemas de comunicación, y que se sientan que estamos con ellos/ellas y que les damos nuestro respaldo.
- Mostrar que su situación y esfuerzo es reconocido por todos nosotros.
- Que durante el periodo de cuarentena recibirán lo necesario (alimentos, ropa,...).
- Dejar claro que la cuarentena no es sinónimo de estar inactivo/a, hay que hacer ejercicio físico, comunicarse por sistemas telemáticos (social y laboralmente), o realizar actividades de ocio.

¿Qué hacer después de la cuarentena?

- Mostrar nuestro apoyo, tanto durante la situación de cuarentena, como el apoyo posterior (evitar estigmatizaciones sociales).
- Actuar solidariamente con las personas que han estado actuando contra la enfermedad (médicos/as, enfermeros/as, voluntarios/as, y con todas aquellas personas que han podido y han querido ayudar) y que en muchas ocasiones han acabado padeciendo la misma situación.

- 
- Que los estados, gobiernos, empresas, etc., tengan en cuenta que habrá muchas personas que pueden padecer consecuencias afectivas, sociales, laborales y económicas, y que necesitarán del apoyo y comprensión de todos y todas.
  - Importancia de que los medios de comunicación lleven ahora un papel de apoyo y normalización, igual que se está plasmando la preocupación de la situación de ese “preocupante virus” – Coronavirus.

Todos estos consejos se pueden plasmar en una guía de 7 pasos que vamos a comentar a continuación en la que se explica todos los consejos anteriormente descritos con más detenimiento y entrando en un mayor grado de detalle.

## **7 PASOS PARA AYUDAR A FRENAR EL RIESGO PSICOSOCIAL ASOCIADO AL CORONAVIRUS**

### **1. INFÓRMATE BIEN**

Ahora tendrás mucho tiempo para informarte de cómo evoluciona la situación, tanto a tu alrededor como por todas partes. Consulta únicamente 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 y, por el 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, a lo que tenemos que hacer frente con actitudes responsables y constructivas.

Haz de tu médico tu principal fuente de consejos e indicaciones a seguir.

## **CALMA – CONTROL – INFORMACIÓN**

---

## 2. INFORMA BIEN A LOS DEMÁS

Si te has contagiado, explica, de forma clara y lo antes posible, tu situación 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 comenzar a tomar las medidas necesarias para los próximos días.

Evita hablar permanentemente del tema o compartir angustias con personas afectadas. Y procura dar un mensaje de cuidado y mantener una actitud reconfortante con los que te rodean.

Evita esparcir rumores e informaciones falsas. Comparte solo las informaciones relevantes y procura no hacerlo “en caliente”, desde el miedo o la angustia.

### SI TIENES NIÑOS A TU CARGO

Manténlos bien informados. Son personas competentes, y tienen todo el derecho a saber.

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 confiarnos sus dudas.

Proporciónales explicaciones comprensibles 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 reciben por otros canales.

No les mientas, y evita tanto el alarmismo. Únicamente regula el flujo de información y no les des más de la necesaria.

Reduce su miedo explicándoles que las personas que están con ellos saben bien cómo cuidarlos y protegerlos, y que tanto nosotros/as como las autoridades tienen un plan claro sobre qué hacer si alguien se contagia.

Si el niño ha dado positivo en el test de detección, cuéntale detenidamente las nuevas normas y restricciones, y los motivos por los que es necesario 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.

---

## SI TIENES PERSONAS INFECTADAS A TU CARGO

Cuédalos psicológica y emocionalmente. Muestra una actitud de apoyo con responsabilidad.

Si sales a hacer alguna gestión como ir de compras, te agradecerán que les lleves 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.

## SI TIENES PERSONAS INGRESADAS EN UNA RESIDENCIA

Procura que la persona esté bien informada de lo que pasa y sepa el motivo de la ausencia de visitas.

Llámalas o contacta con ellas de forma regular con los medios que tengas al alcance y que el centro te permita.

No sientas que le estás abandonando, sino que te haces cargo de la mejor manera posible en estos momentos.

## COMPAÑÍA – AYUDA – COMPARTIR

### 3. ORGANÍZATE

#### EN CASA

Llega a acuerdos explícitos con tus personas de confianza sobre cómo será, durante la cuarentena, su 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 cosas, cuantas horas ... Esta información te permitirá organizarte mejor.

Si convives con más gente en casa, respeta espacios diferenciados. Todos necesitamos nuestro espacio. No hay que estar todo el tiempo juntos.

Si tienes niños 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.

---

## EN EL TRABAJO

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

Siempre que la salud lo permita, pacta un periodo de teletrabajo y o delegación en otras personas, a fin de garantizarte tanto la continuidad en el trabajo como que esta se llevará a cabo.

Durante la toma de decisiones, no olvides comentar si tienes niños o personas dependientes a cargo porque, obviamente, la cantidad de trabajo que podrás alcanzar será menor.

Asegúrate de conocer o pactar los términos económicos de la nueva situación, y estar al día de las medidas expuestas por el Gobierno y los Gobiernos Autonómicos. Vivirás este período con más tranquilidad.

Si tienes que trabajar en casa, establece un espacio y un horario lo más parecido posible a lo que hacías antes. Mantener ciertas rutinas te ayudará a mantener el orden mental y la sensación de normalidad.

## 4. MANTENTE CONECTADO/A

No poder ver a los tuyos en persona no significa no poder estar en contacto. Llámalos, envíales mensajes, haz videoconferencias ... Os sentiréis menos aislados y más cerca.

Pide a personas que no estén en cuarentena que te hagan llegar noticias de tu entorno más inmediato.

Inscríbete 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. No te hará estar más seguro frente 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 a un colapso de los dispositivos asistenciales.

Mantén tus rutinas diarias y haz vida normal en la medida de lo posible. El miedo se controla mucho mejor a través de nuestros comportamientos saludables que a través de los razonamientos autoinducidos o de las 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 estos pocos días, se han creado grupos en comunidades de vecinos y vecinas para facilitar la vida a las personas mayores, grupos online para gente que necesita compartir su estado de ánimo, de otros para compartir ideas para hacer en casa con los más pequeños...

Reconoce tus sentimientos y acéptalos. Si es necesario, comparte con las personas más cercanas a ti, escribe un diario o contrata los servicios de un/a profesional.

RUTINAS – COLABORACIÓN – CREATIVIDAD



---

## 6. RELÁJATE, PROCURA DISTRAERTE

Acepta que hay una parte de la situación que no está en tus manos y no puedes controlar ni prever. Lo que sí podrás es tomar decisiones a medida que se presenten los retos. En el fondo, como todos hacemos siempre.

Utiliza la técnica que más te guste o te funcione para relajarte: respiraciones profundas, yoga, meditación, actividades o movimientos que nos hagan sentir bien ...

Trata de 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 el sentido del humor. El humor es una emoción que te ayudará a reducir la angustia y mantener el miedo (otra emoción) a raya.

## MOMENTOS PARA TODO – APROVECHA TU TIEMPO

## 7. SACLA LA PARTE POSITIVA

Por fin tienes un momento para parar y 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 relieve y dan valor a tareas invisibilizadas y muy a menudo realizadas por las mujeres.

Puedes aprovechar los momentos de calma para imaginar y crear: juegos para 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 mucho tanto de los demás como de nosotros mismos.

Esperemos que esta situación pase pronto y seamos capaces de aprender de ella.

Fuente: Colegio Oficial de Psicología de Cataluña