

## **Kit de primeros auxilios mentales para cuarentenas y aislamientos<sup>1</sup>**

¿Cómo hacer más llevadero este tiempo desde el plano mental? ¿Qué hacer y qué no hacer para que este periodo no se deslice a padecimientos del plano psiquiátrico?

El Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid lanzó hace poco un documento decálogo con sus orientaciones para la gestión psicológica de periodos como estos por el coronavirus.

Dentro de estas recomendaciones se destacan tres: "Tener pensamientos positivos", "Trasladar sentimientos de amabilidad y afecto" y "Planificar actividades para que nuestro día a día sea razonable y sensato".

Sin embargo, lo esencial, según explica José Antonio Luengo, secretario de este colegio de psicólogos, es confiar en las medidas de las autoridades y ser conscientes de que la vida va a cambiar drásticamente por este evento, "por lo que tenemos que extremar todas las emociones, amabilidad y empatía ante los que nos rodean".

Otra recomendación clave de los psicólogos es acudir a fuentes confiables de información, pero evitar la sobreinformación que puede llevar a saturaciones emocionales.

El psicólogo Jaume Descarrega, profesor de Psicología en la Universitat Rovira i Virgili (URV) de España, afirma que es clave reconocer que las dudas, los miedos y la tristeza son emociones válidas en momentos como este.

---

<sup>1</sup> <https://www.eltiempo.com/salud/consejos-para-cuidar-la-salud-mental-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus-476458>

El especialista aconseja fijar rutinas diarias y fomentar la creatividad para sobreponerse al confinamiento durante la crisis del coronavirus.

El psicólogo recomienda también compaginar la vida familiar con el teletrabajo; para las personas que viven solas, procurar estar conectadas, y explicar la situación a los niños.

#### Para los niños

Tony Crespo, psicólogo del servicio de Psiquiatría del hospital La Salud de Valencia, cree que es necesario no ocultar la gravedad de la crisis sanitaria generada por el covid-19 a los niños, porque la ambigüedad puede despertarles incertidumbre y ansiedad. Por el contrario, se les debe trasladar confianza y seguridad.

“Hay una delgada línea entre asustarlos innecesariamente y armarlos con los detalles, no solo de la enfermedad, sino también de cómo puede afectar tanto a los adultos como a ellos mismos”, sostiene el experto.

Eso sí, los padres, como con otros temas, deben tener anticipadamente las respuestas para las preguntas más obvias, responder con confianza y sin dudar y cerciorarse de que el niño sepa de qué se está hablando.

Aconsejan, entonces, que la conversación con ellos sea sin interrupciones y establecerla durante la cena o momentos de ocio, en calma y con palabras entendibles.

#### **Decálogo para enfrentar el aislamiento:**

**1. Entender que no es un castigo:** cuando la situación exige poner sobre la mesa con claridad las causas que condicionan el encierro y estas se ubican en una escala de riesgos y beneficios, en el caso del coronavirus siempre debe verse como una ganancia para el bienestar de todos.

**2. Defina rutinas:** cualquier actividad, así sea casera, debe tener orden, objetivos, metas y plazos. Dicho de otra forma, hay que evitar al máximo el sedentarismo extremo y tener la mente desocupada.

**3. Establezca tiempos:** cuando la permanencia en la casa se torna obligatoria es importante destinar tiempos específicos para cada tarea con los consecuentes descansos y lapsos para divertirse, dormir y descansar. Muchos alteran los horarios y se someten a jornadas exageradas o poco ajustadas a la realidad.

**4. Evite de la monotonía:** procure que sus actividades sean variadas y por encima de todo reconfortantes, de tal forma que al realizarlas le generen gusto o placer. La monotonía se puede convertir en un foso de desespero e irritabilidad.

**5. Sea tolerante:** a no ser que se viva solo, la convivencia con otros, por lo general cercanos, puede generar roces que incrementados por la ansiedad del disgusto llega a deslizarse a conflictos que harán insufribles estos días. Evite los temas que generen discusiones mayores, recordar situaciones desagradables o reclamos atrasados.

**6. Ejercítese:** Dedique un tiempo fijo para realizar una actividad física de manera regular. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, inicie este proceso de manera ascendente. Y si ya lo hace no pierda sus rutinas. Existen muchos tutoriales en Internet para hacer ejercicio en casa.

**7. Ojo con la alimentación:** en casa se gasta menos energía y esto exige moderación y equilibrio en la comida. Sea estrictos con los horarios de alimentación, evite la comida chatarra y excesos de harinas y grasas y prefiera siempre las frutas y las verduras, idealmente en cinco porciones por día.

**8. Sea empático y solidario:** la convivencia exige unos grados de relación tan íntima que terminan por requerir cuidado mutuo entre los integrantes del grupo que comparte. Revise síntomas, ayude a sobrellevarlos y esté pendiente del bienestar de los demás.

**9. Mantenga sus contactos:** estar aislado no quiere decir estar incomunicado. Mantenga siempre la relación con sus familiares, sus amigos, sus compañeros cercanos y otras personas importantes para usted. Hable con ellos de manera regular. Hoy la tecnología lo permite.

**10. Infórmese sin saturación:** la crisis del coronavirus condicionó una nueva forma de vivir. Y en medio de la ansiedad muchos son dados a recoger información constantemente, aunque no siempre veraz. El consejo acudir a fuentes confiables, pero con moderación y ante las dudas consulte. No difunda noticias sin verificar y no se deje sugerir