

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB. Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 Internacional



¿Cómo enfrentar y acompañar las afecciones psicosociales en el contexto del COVID-19?

María Fernanda Soliz Torres

María Elena Sandoval Castillo

Milena Alía Yépez Fuentes

2020

¿Cómo enfrentar y acompañar las afecciones psicosociales en el contexto del COVID-19?

Primera sección

Afecciones psicosociales

Frente a situaciones adversas, desde las más simples e individuales, hasta las más complejas y colectivas como epidemias, desastres naturales y conflictos bélicos, es **normal** que la esfera psicosocial sufra desajustes.

El miedo es una respuesta natural y adaptativa frente a situaciones nuevas, amenazantes, inseguras e inciertas, que nos permiten estar alertas y adoptar estrategias de cuidado y protección personales y familiares. Sin embargo, el miedo exagerado, ligado a una sensación de pérdida de control o muerte, puede provocar graves estados de ansiedad con manifestaciones corporales, como dificultades para respirar, alteraciones del sueño, sudoraciones, desarrollo de tics, agravamiento de enfermedades previas, ideas o acciones obsesivas y repetitivas, rumia mental, aislamiento emocional y deterioro de las relaciones con las personas cercanas.



Por ello, es importante comprender que en este tiempo de aislamiento social (cuarentena), también hay que tomar medidas de cuidado para la salud psíquica y emocional. Entre estas, se recomiendan las siguientes:

Segunda sección

Medidas

1. Reconocer que se trata de una condición **temporal** que requiere de reajustes en la vida cotidiana en lo laboral, familiar y social.





2. Identificar los canales oficiales y confiables de información. Evitar la saturación de noticias sobre el virus o la desinformación; ambos extremos son peligrosos.
3. Tener claros los protocolos de prevención y cuidado dentro y fuera del hogar. Si hay niños y niñas, explicarles la situación sin dramatizarla en exceso, ni minimizarla. Contrario a lo que se suele pensar, los niños y niñas se sienten más seguros y tranquilos cuando se les explica lo que sucede, qué pueden esperar y cómo deben comportarse frente a los distintos escenarios posibles.
4. Escribir los protocolos a seguir y ponerlos en un lugar visible para que todos sepan cómo actuar. De igual manera, poner en un lugar visible los números de emergencia.
5. Construir participativamente con la familia una serie de estrategias, para la provisión de alimentos y medicinas, ajustándose a las condiciones y restricciones de circulación.
6. Adaptar rutinas diarias para organizar el teletrabajo y las tareas de cuidado de nuestros familiares, en especial de niños, niñas adolescentes, adultos mayores o personas que requieran atención especial. En lo posible, designar responsabilidades entre los miembros de la familia.
7. Permitir que los miembros de la familia expresen sus sentimientos y temores con amplitud, brindándoles respuestas tranquilizadoras y objetivas. Recuérdeles que hacer lo que piden las autoridades de salud a toda la población es una importante contribución.



8. Incluir en la rutina diaria el aseo personal y el cambio de ropa para iniciar la jornada de trabajo y tareas escolares (según el caso). No se recomienda estar todo el día en pijama. De igual manera, incluir alguna rutina de ejercicio físico de al menos media hora al día.

9. Asignar lugares en la casa para el teletrabajo y el estudio, así como para compartir momentos de esparcimiento y diversión con la familia. Es importante encontrar actividades que promuevan la alegría y el disfrute.
10. Mantener comunicación con la familia y los compañeros de trabajo ayuda a disminuir la sensación de aislamiento. Recuerde que el humor es un gran recurso para bajar la ansiedad y afrontar las situaciones difíciles. Si hay adultos mayores, en lo posible enséñeles a manejar las tecnologías digitales para que se mantengan comunicados.
11. Recordar las veces que lamentamos no tener el tiempo suficiente para estar con nuestros seres queridos, y convertir esta situación en una oportunidad de acercamiento con ellos y ellas.
12. Compartir con los familiares y amigos que se encuentren solos para evitar sentimientos de ansiedad y angustia. Las llamadas y videollamadas son una opción muy valiosa en estos momentos.
13. Evaluar la cantidad de tiempo con aparatos electrónicos (celular, computador, tablet, etc.) e intentar dosificarlo entre la mañana, tarde y noche. Procurar un equilibrio entre las redes sociales, juegos electrónicos, programas de televisión y las actividades que impliquen movimiento, actividad física, lectura, contacto con plantas o cuidado de animales.
14. Evitar pensamientos a futuro pues esto puede generar angustia. Sabemos que estamos en un momento complejo pero que pasará. Intentar hacer una lista de planes positivos para cuando la emergencia sanitaria termine.
15. Realizar actividades que antes no hemos hecho por falta de tiempo: escribir un diario, leer literatura, pintar, preparar nuevos alimentos, jugar con la creatividad para que de este momento puedan aflorar nuevas aptitudes que no conocíamos de nosotros mismos.



ELABORADO POR:
Docentes del Área de Salud – Universidad Andina Simón Bolívar
María Elena Sandoval
María Fernanda Solís
Alía Yépez