



RECOMENDACIONES DEL COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE LA RIOJA PARA AFRONTAR DE FORMA EFICAZ EL IMPACTO PSICOLÓGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS*

Nos encontramos ante una situación de inesperada incertidumbre que nos puede generar emociones variadas: desconcierto, indefensión, nerviosismo, ansiedad o angustia. Emociones naturales ante esta situación.

¿Qué podemos hacer?

Tratar de mantener la calma, evitar riesgos innecesarios, buscar información veraz y actuar de manera responsable.

En esta lucha estamos todas y todos juntos, y es necesario que asumamos la responsabilidad personal que nos corresponde con información veraz y con estrategias eficaces de afrontamiento.

Para afrontar esta situación extraordinaria del modo más adaptado, hemos de tener en cuenta:

LAS RECOMENDACIONES GENERALES

- **Prestar atención únicamente a las comunicaciones oficiales** de las administraciones puesto que son quienes poseen la información veraz y más precisa, teniendo en cuenta que son responsables de velar por el conjunto de los ciudadanos. Atender a las de la OMS, del Ministerio de Sanidad y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.
- **Confiar en los profesionales sanitarios** puesto que son quienes conocen mejor cómo proceder ante situaciones extraordinarias que comprometen la salud.
- **Seguir las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias en cada momento.

A NIVEL PSICOLÓGICO

1. **Hacer consciente nuestro estado físico y mental** para potenciar el autocuidado. Es natural sentir nerviosismo, ansiedad, preocupación...Ante ello, conviene buscar aquellas acciones que nos ayudan a estar más tranquilos.
2. **Identificar los pensamientos** intrusivos que están generando malestar. Es recomendable no anticipar negativamente sucesos que no tienen fundamento y frenar las repeticiones de ideas que generan inquietud.

*Uso indistinto del género masculino como referencia a ambos géneros y facilitar la expresión del lenguaje



3. **Buscar pruebas y datos fiables de la realidad** que sustenten los pensamientos sobre la situación. Evitar los datos alarmistas o no fundamentados.
4. **Evitar la sobreinformación** ya que estar permanentemente conectado puede incrementar la percepción de riesgo.
5. **Informar a los seres queridos con realismo**, proporcionando la información adaptada al nivel de comprensión según la edad.
6. **Contribuir a mantener la calma** y tener un pensamiento flexible y adaptativo a las situaciones que se van presentando.
7. **Manifestar una actitud optimista realista** basada en la evidencia. Percibir y fijarse en las posibilidades estimula un comportamiento eficaz y adaptativo.
8. **Mantener las rutinas** y hacer la vida normal en la medida de lo posible. Aprovechar para realizar aquellas actividades positivas que por falta de tiempo no se pueden hacer. El miedo se controla mejor con comportamientos saludables que a través de preocupaciones constantes irracionales.
9. **Evitar conductas de rechazo o aislamiento** hacia personas que nos generan desconfianza por pertenecer a grupos culturales distintos. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.
10. **Buscar ayuda adicional.**
 - Comunicar y compartir con las personas de confianza.
 - Es aconsejable que las personas que sientan un nerviosismo abrumador, tristeza prolongada u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente a su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales, consulten con un profesional de la Psicología competente y experimentado.
 - Las terapias online son una alternativa interesante para las personas que permanecen aisladas.

EN EL CONTEXTO EDUCATIVO DE LAS FAMILIAS

Mientras permanecen cerrados los Centros Escolares:

1. Tratar de mantener los horarios de sueño-vigilia y horarios de trabajo y descanso que se realizan para acudir al centro escolar.
2. Tener en cuenta los contenidos que los niños han trabajado en sus centros escolares.



3. Tratar de mantener abierto el canal de comunicación con el centro escolar (ej.: a través de Alexia, Racima) para conocer tanto las posibles actividades que pauten los profesores como el día de reincorporación al centro.
4. Gestionar el tiempo de modo que puedan realizar actividades variadas:
 - a. En Educación Infantil: combinar tiempo de atención conjunta proponiendo juegos/actividades que resulten de interés para el menor; facilitar tiempos de auto-entretenimiento;
 - b. En Educación Primaria: planificar las sesiones de trabajo y supervisar la realización de sus tareas, así como establecer el tiempo de ocio y/o juego significativo.
 - c. En Educación Secundaria: colaborar en la planificación autónoma de sus trabajos.
5. Prestar atención a sus dudas y preocupaciones. Usar explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel. Ayudarles a filtrar las informaciones que reciben por otros canales. (Adjuntamos imágenes que pueden ayudar a explicar la situación a los niños).
6. Recordar que los menores observan los comportamientos y emociones de los adultos en busca de señales de cómo manejar sus propias emociones y comportamientos.

En esta lucha estamos **todas y todos juntos**, y es necesario que asumamos la **responsabilidad personal** que nos corresponde con información veraz y con estrategias eficaces de afrontamiento.