



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Educación Básica Alternativa

## 2.º grado: Desarrollo Personal y Ciudadano

### SEMANA 15

# Pandemia del coronavirus: Cómo manejar las emociones en la emergencia

Recomendaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA)

La Facultad de Psicología de la UBA elaboró una guía básica para conducirse en la emergencia frente a la pandemia del coronavirus: cómo protegerse y cómo afrontar esta situación desde el punto de vista psicológico.

(...)

La guía traza un panorama de los sentimientos y pensamientos asociados al coronavirus. Algunas de las emociones que las personas pueden estar sintiendo ante esta situación son:

- **Miedo:** a perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos, a la falta de insumos básicos. Es posible sentir miedo ante una situación que se percibe como nueva y amenazante. Es posible que pensamientos como “me puede pasar a mí” o “puedo contagiar a mi familia”, emerjan. (...)
- **Frustración:** esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Puede haber pensamientos del tipo “no puedo hacer lo que hago siempre”, “no puedo terminar mi trabajo”, “quiero salir y no puedo”. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.
- **Enojo:** suele ocurrir cuando experimentamos la sensación de que está ocurriendo un hecho injusto. Puede haber pensamientos del tipo de “el gobierno tendría que haber cerrado antes, esto no es mi culpa” u “otras personas no respetan la cuarentena y se aprovechan”. (...)
- **Ambivalencia:** es posible sentir alivio por estar en casa, pero también emociones como miedo, frustración o enojo. Puede suscitarse en pensamientos del tipo “ahora puedo hacer lo que nunca hago. Aunque quisiera saber cuándo terminará todo esto”.
- **Desorganización:** el hecho de no poder continuar con la propia rutina es un factor que desorganiza nuestra estructura; ya que perdemos la sensación de control. Es importante recordar la capacidad que tenemos para reorganizar una nueva estructura. (...)
- **Aburrimiento:** el aislamiento provoca que nuestra posibilidad de vincularnos para compartir tiempo con otros se reduzca significativamente; con lo cual nuestras actividades de ocio y esparcimiento disminuyen. En este sentido, pueden aparecer pensamientos del tipo “¿ahora qué hago?”, “¿cuándo podré salir a divertirme?”.

- **Tristeza:** esta situación puede darse por la ruptura de la cotidianeidad. También puede agravarse con el aislamiento y por tener contacto reiterado con noticias negativas. Pueden aparecer pensamientos del tipo “no tengo ganas de hacer nada”. (...) No deje de compartir estos sentimientos con las personas con las que vive en su hogar o con otros a través de medios virtuales.

(...)

Entre las recomendaciones que brinda la guía figuran las siguientes:

- Mantener los horarios del sueño.
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos del día establecidos (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).
- Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online, hay muchos gratuitos y de calidad.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.
- Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afectan nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.

(...)

- Los niños tanto como los adultos, requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.

(...)

Adaptado de:

<https://bit.ly/31LGTKl>