

COVID-19: Cómo superar el confinamiento en casa y la cuarentena

Ayuda psicológica en tiempos desafiantes

El confinamiento en casa y la cuarentena son situaciones excepcionales que la mayoría de personas aún no han vivido. Estas medidas impuestas pueden influir en la psique y ser estresantes para los afectados. Existen claras, científicamente explorados y probados patrones de comportamiento y estrategias mentales que posibilitan la superación de esta situación de excepción.

La Asociación Austriaca de Psicólogas y Psicólogos (BÖP = Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen) ha concebido esta información en base a conocimientos científicos a fin de apoyarles en su autoayuda y superar con éxito el desafiante tiempo actual. Básicamente: Todo ser humano es diferente, todas y todos deberían adoptar aquellas recomendaciones que mejor se ajusten a sus necesidades.

Consejos prácticos generales



iMantengan una estructura del día!

La estructura ayuda contra el caos, proporciona seguridad y fortalece en situaciones de estrés. Nuestra estructura del día es comparable con un ritual: así que no se queden en pijama, sino que – como siempre – levántense, vístanse, mantengan los habituales tiempos de comer, duerman y trabajen o estudien. Adapten su estructura de día a su situación actual.



iReflexionen sobre sus fortalezas!

Recursos ayudan superar situaciones de crisis. Recursos internos son sus experiencias positivas vividas, los problemas que han resuelto y superado, sus fortalezas y talentos, en resumen todas sus capacidades e intereses. Recursos son fuentes de energía. Activen y utilícelos.



iPlanifiquen su día con la mayor precisión posible!

Actividades planificadas previenen la pérdida de control e impotencia. Mediante actividades planificadas se obtiene el sentimiento de no estar indefenso ante una situación desafiante, sino poder desarrollar activamente las medidas resolutivas.



iHagan ejercicio!

Moverse causa milagros en la mente y repercute – científicamente probado – positivamente en la psique. El deporte también es posible en un espacio reducido: videos en Internet facilitan sugerencias y programas de entrenamiento. Ahora las agujetas están bienvenidas.



iConsuman medios de información consciente- y específicamente!

Hechos reales ayudan contra la histeria. Información seria y clara facilita orientación y seguridad. No obstante, eviten un consumo desmesurado de medios.



iCuiden de sus contactos sociales mediante medios electrónicos!

Solidaridad con la familia y con el círculo de amistades crea fortaleza. Utilicen el teléfono y/o los demás medios electrónicos y pregunten sobre todo: “¿Qué te hizo feliz hoy?”

Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

El servicio de asesoramiento de la asociación profesional de psicólogos austriacos ayuda de manera rápida y competente.

www.psychnet.at

Psychnet es el sistema de información en línea para servicios psicológicos de la asociación profesional.



1. Medidas contra el miedo y grandes preocupaciones

En tiempos excepcionales pueden producirse cargas nuevas y emociones inusuales. Esto requiere tiempo para acostumbrarse a la situación nueva y los retos.

- **¡Limiten el consumo de medios!**
Consuman los medios en relación con COVID-19 de modo consciente y limiten el mismo. Estar confrontado una y otra vez con imágenes y relatos – aunque facilitados por medios serios – no ayuda y estresa.
- **¡Manténganse alejados de personas alarmistas!**
Pongan límites y prescindan de leer todos los SMS, E-Mails, Whatsapps y demás noticias que circulan masivamente en los medios sociales en relación con COVID-19.
- **¡Enfoquen lo positivo!**
El enfoque en contenidos positivos tranquiliza y estabiliza. Hablen con personas de su confianza y acatan la conversación a contenidos positivos.
- **¡Atiendan sus sentimientos!**
Todos tenemos sentimientos muy diferentes en esta situación inusual, p. ej. confusión, angustia o estrés. Estos sentimientos son absolutamente comprensibles. Sin embargo, demasiado sentimiento puede suponer una carga no soportable. Tómense el tiempo para percibir y expresar lo que sienten. Algunas personas escriben sobre sus sentimientos o los expresan de otro modo creativo, p.ej. con pintar, hacer música o meditar.
- **¡Hablen sobre sus sentimientos!**
Cuando sienten la necesidad de hablar sobre sus sentimientos, diríjense a una persona compasiva de su confianza. En caso de no encontrarla, busquen ayuda profesional.
- **¡Limiten el reflexionar!**
Reflexionar es una de las muchas estrategias al tratar con situaciones de estrés. Pero un reflexionar demasiado es contraproducente, dado que produce estrés adicional. Piensen ya de antemano en actividades realizables caso de caer fácilmente en un estado reflexivo. Hagan algo muy diferente que les sienta bien. Algunas personas hornean, leen o escriben con gusto.
- **¡Realicen simples ejercicios de relajación!**
Angustia y relajación no se producen al mismo tiempo. Por esto, realicen ejercicios de relajación que reducen el miedo. También en Internet encuentran instrucciones para ejercicios de relajación.
- **¡Piensen que esta situación pasará!**
Es importante entender que el brote del COVID-19 inevitablemente pasará. Utilicen todas las posibilidades a su alcance para minimizar su riesgo de enfermarse, p.ej. lavarse regularmente las manos y evitar un estrecho contacto físico interpersonal. Planifiquen actividades que después de la superación de esta situación retadora quieren realizar.



2. Medidas en el trato con niños y adolescentes

Aislamiento es una carga. El objetivo principal en el aislamiento es la superación del tiempo con el menor estrés posible. Este aislamiento no sirve para mejorar la familia. La educación de los niños y la resolución de conflictos con la pareja no deben tener protagonismo en este tiempo.

- Mantengan la estructura habitual del día.
- Planifiquen de modo claro los tiempos de estudio y de tiempo libre.
- Definan de modo inequívoco los tiempos en los que cada uno se ocupa solo.
- Realicen actividades en común.
- Faciliten posibilidades de retiro para evitar o minimizar conflictos.
- Faciliten – en lo posible – el ejercicio físico.
- Elaboren juntos reglas para utilizar el tiempo ganado de la mejor manera posible.
- Limiten junto con los niños y adolescentes los “tiempos screen” para TV, móvil, tableta y ordenador.
- Explíquenles – de forma adecuada para su edad – la situación.
- Acepten si los niños y adolescentes buscan más afecto de lo habitual. Atiendan su necesidad. Justo ahora necesitan más seguridad y recogimiento.
- Prescindan ahora de aplicar grandes medidas de educación o castigos. Intenten fortalecerles positivamente con alabanzas y motivarles para el comportamiento deseado.

3. Medidas contra la ocurrencia de conflictos

En situaciones de espacio físico reducido se produce “estrés de densidad”. También por el inusualmente largo tiempo en común pueden producirse conflictos en parejas o familias. Todo esto puede llegar a producir desde disputas hasta actos violentos.

- Definan de modo inequívoco las horas en las que cada uno pasa un tiempo solo.
- Faciliten una posibilidad de retiro a cada uno de los miembros de la familia.
- Aborden cuanto antes los problemas, antes de que la situación se intensifique.
- Si las normas vigentes lo permiten: Realicen solos un paseo alrededor de la manzana o por el bosque.
- Realicen diariamente una mini-conferencia en familia: ¿Cómo está cada uno? ¿Quién necesita qué? ¿Qué ideas u deseos tiene cada uno?
- Sean más indulgentes de lo usual, hacia sí mismos y hacia los demás.
- En caso necesario, busquen ayuda profesional mediante respectivos Hot- y Helplines.

4. Medidas contra el aburrimiento



Puede que de repente disponen de un inusualmente largo tiempo libre por no acudir al trabajo o no poder realizar sus habituales actividades de ocio. Es importante que – a pesar de todo – creen una estructura de día y establezcan objetivos alcanzables.

- Realicen diariamente trabajos fijos.
- Inicien “proyectos” que hasta ahora han pospuesto. También tareas pequeñas pueden efectuarse ahora.
- Planifiquen exactamente un highlight por día que pueden celebrar después.
- Mantengan el contacto con personas que les importan. Intercambien contenidos positivos y planifiquen actividades en común para el tiempo después de la cuarentena.

5. Medidas contra la violencia



El confinamiento espacial, la falta de posibilidades de retiro y de intimidad pueden producir agresiones y violencia. Contrarresten activa- y conscientemente cualquier escalada de situación. Para esto disponen de las siguientes posibilidades:

- **iReconozcan y nombren la violencia!**
Violencia tiene muchas formas: Pegar, gritar, menospreciar, ignorar prolongadamente ... Sean sinceros consigo mismos y reaccionen en caso de notar sobrecargas propias y, en consecuencia, volverse violentos.
- **iLlaman por teléfono para su propio alivio!**
Llaman por teléfono a un/a amigo/a, aunque solo sea por volver a hablar con alguien. En caso posible, diríjense a otra habitación. Respiren profundamente. Si esto no es suficiente, contacten con los respectivos teléfonos de crisis.
- **iNo vivan la violencia de modo desinhibido!**
Emociones negativas, tensión y agresiones son normales en situaciones excepcionales. No es grave tener sentimientos agresivos contra alguien. Sin embargo esto se vuelve peligroso cuando la agresión se vive de modo desinhibido.
- **iHablen en caso de ocurrir violencia!**
En caso de notar que otros adultos llegan a ser violentos en casa – en particular contra niños y adolescentes – hablen con ellos. Tal vez sean Ustedes los únicos en este momento para establecer la protección del niño. Déjense secundar por profesionales del asesoramiento telefónico.
- **iBusquen ayuda en caso de estar afectados por violencia Ustedes mismos!**
Lo mismo vale naturalmente en caso de estar afectados por violencia Ustedes mismos. Busquen ayuda. Aquí es importante que no se queden solos. Ustedes no están solos, a pesar de la situación de confinamiento en casa. Busquen ayuda mediante amigos, servicios de asesoramiento y en casos graves, la policía.
- **iY sobre todo: busquen ayuda a tiempo!**
No esperen hasta que sea demasiado tarde: los anteriores consejos contra el aburrimiento, la angustia y las preocupaciones, y sobre todo contra los conflictos, ayudan a tratar con sentimientos incómodos que se producen en situaciones de tensión, a menudo apretadas, antes de que estos sentimientos se conviertan en violencia.