



CLÍNICA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

A medida que el mundo se enfrenta al impacto evolutivo de COVID-19, reconocemos que esta crisis ha puesto una gran presión sobre todos nosotros. Para apoyarnos en nuestros esfuerzos, la American Psychological Association, por sus siglas en inglés APA, está compartiendo ampliamente la ciencia psicológica y el conocimiento a través de los medios de comunicación y la comunidad en general. El **Departamento de Psicología** a través de la **Clínica de Bienestar Universitario (CBU)** hace las siguientes recomendaciones, para orientar a nuestra comunidad universitaria:

Guardar su distancia para mantenerse seguro

Con el número de casos de COVID-19 aumentando cada día, los psicólogos ofrecen información sobre cómo separarse de los demás, al tiempo que obtienen el apoyo social que necesita.

En todo el mundo, los funcionarios públicos piden a las personas que han contraído o han estado expuestas al nuevo Coronavirus que practiquen medidas de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento en un esfuerzo por frenar la propagación de la enfermedad.

El distanciamiento social significa mantener una distancia segura (aproximadamente 1.8 metros) de los demás y evitar espacios de reunión como escuelas, cines, salas de conciertos y transporte público.

La cuarentena implica evitar el contacto con otras personas si una persona ha estado expuesta al coronavirus para ver si se enferma.

El aislamiento implica la separación de un individuo que ha contraído COVID-19 para evitar que se propague a otros.

Pasar días o semanas en casa con recursos limitados como lo son la estimulación y el contacto social puede afectar la salud mental. Aunque faltan estudios controlados sobre intervenciones para reducir los riesgos psicológicos de la cuarentena y el aislamiento, los psicólogos han establecido las mejores prácticas para manejar estas circunstancias desafiantes.

Aquí hay un resumen de la investigación sobre distanciamiento social, cuarentena y aislamiento, así como recomendaciones sobre cómo las personas pueden hacer frente si se les pide que tomen tales medidas.

Que esperar

Es probable que las personas se les solicite quedarse en casa debido a una enfermedad, exposición o propagación activa del COVID-19, lo cual implica hacer cambios dentro de su comunidad, sus rutinas habituales durante al menos dos semanas, que corresponde al período de incubación estimado para el virus.

Las fuentes comunes de estrés durante este período incluyen una disminución de actividades significativas, estímulos sensoriales y compromiso social; tensión financiera por no poder trabajar; y la falta de acceso a estrategias típicas de afrontamiento como ir al gimnasio o asistir a servicios religiosos.

La investigación de los psicólogos ha encontrado que, durante un período de distanciamiento social, cuarentena o aislamiento, puede experimentar:

Miedo y ansiedad

Puede sentirse ansioso o preocupado porque usted o los miembros de su familia contraigan COVID-19 o lo transmitan a otros. También es normal tener preocupaciones sobre la obtención de alimentos y suministros personales, tomarse un tiempo libre del trabajo o cumplir con las obligaciones de cuidado familiar. Algunas personas pueden tener problemas para dormir o para concentrarse en las tareas diarias.

Depresión y aburrimiento

Una pausa en el trabajo y otras actividades significativas interrumpe su rutina diaria y puede provocar sentimientos de tristeza o mal humor. Los períodos prolongados de tiempo en el hogar también pueden causar aburrimiento y soledad.

Ira, frustración o irritabilidad.

La pérdida de agencia y libertad personal asociada con el aislamiento y la cuarentena a menudo puede ser frustrante. También puede experimentar enojo o resentimiento hacia aquellos que han emitido órdenes de cuarentena o aislamiento o si siente que estuvo expuesto al virus debido a la negligencia de otra persona.

Estigmatización

Si está enfermo o ha estado expuesto a alguien que tiene COVID-19, puede sentirse estigmatizado por otras personas que temen contraer la enfermedad si interactúan con usted.

Poblaciones vulnerables

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes y los trabajadores de atención médica que ayudan con la respuesta al Coronavirus pueden tener un mayor riesgo de experimentar angustia psicológica cuando se involucran en distanciamiento social, cuarentena o aislamiento.

Las personas con discapacidades que requieren dietas especializadas, suministros médicos, asistencia de cuidadores y otras adaptaciones también corren el riesgo de sufrir desafíos psicológicos durante una pandemia debido a las mayores dificultades para recibir la atención que requieren.

Como hacerle frente

Afortunadamente, la investigación psicológica también señala formas de manejar estas condiciones difíciles. Antes de que se promulguen las órdenes de aislamiento social,

cuarentena o aislamiento, los expertos recomiendan planificar con anticipación al considerar cómo puede pasar su tiempo, a quién puede contactar para obtener apoyo psicosocial y cómo puede abordar cualquier necesidad de salud física o mental que usted o su familia puedan tener.

Limite el consumo de noticias a fuentes confiables

Es importante obtener información de salud pública precisa y oportuna con respecto a COVID-19, pero una exposición excesiva a la cobertura mediática del virus puede conducir a una mayor sensación de miedo y ansiedad. Los psicólogos recomiendan equilibrar el tiempo dedicado a las noticias y las redes sociales con otras actividades no relacionadas con la cuarentena o el aislamiento, como leer, escuchar música o aprender un nuevo idioma. Las organizaciones de confianza como la Organización Mundial de la Salud, son fuentes ideales de información sobre el virus.

Diseñe y siga una rutina diaria

Mantener una rutina diaria puede ayudar a adultos y niños a preservar un sentido de orden y propósito en sus vidas a pesar de la falta de familiaridad del aislamiento y la cuarentena. Intente incluir actividades diarias regulares, como trabajo, ejercicio o aprendizaje, incluso si deben ejecutarse de forma remota. Integre otros pasatiempos saludables según sea necesario.

Manténgase conectado virtualmente con otros

Sus interacciones cara a cara pueden ser limitadas, pero los psicólogos sugieren usar llamadas telefónicas, mensajes de texto, video chat y redes sociales para acceder a las redes de apoyo social. Si te sientes triste o ansioso, utiliza estas conversaciones como una oportunidad para discutir tu experiencia y las emociones asociadas. Comuníquese con aquellos que conoce que se encuentran en una situación similar. Ya se han formado grupos de Facebook para facilitar la comunicación y el apoyo entre las personas a las que se les pide que se pongan en cuarentena.

Confiar en las mascotas como apoyo emocional es otra forma de mantenerse conectado. Sin embargo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan restringir el contacto con las mascotas si contraes COVID-19 hasta que se entiendan mejor los riesgos de transmisión entre humanos y animales.

Procure seguir un estilo de vida saludable.

Duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio en su hogar cuando sea físicamente capaz de hacerlo. Trate de evitar el uso de alcohol o drogas como una forma de lidiar con el estrés del aislamiento y la cuarentena. Si ya tiene un psicólogo, comuníquese con él antes de una cuarentena potencial para ver si pueden continuar sus sesiones mediante llamadas telefónicas o en línea.

Utilice estrategias psicológicas para controlar el estrés y mantenerse positivo.

Examine sus preocupaciones y procure ser realista en su evaluación de la preocupación real, así como de su capacidad para hacerle frente. Intente no tener pensamientos catastróficos;

en su lugar, concéntrese en lo que puede hacer y acepte las cosas que no puede cambiar. Una forma de hacerlo es llevar un diario de cosas por las que se siente agradecido. También puede optar por descargar aplicaciones para teléfonos inteligentes que ofrecen ejercicios de mindfulness y relajación.

Centrarse en las razones altruistas para el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento también puede ayudar a mitigar la angustia psicológica. Recuerde que, al tomar tales medidas, está reduciendo la posibilidad de transmitir COVID-19 y protegiendo a los más vulnerables.

¿Qué pasa después?

Después de un período de cuarentena o aislamiento, puede sentir emociones encontradas, que incluyen alivio y gratitud, frustración o ira hacia las personas que temen que pueda infectarlas con el virus, o incluso sentimientos de crecimiento personal y espiritualidad. También es normal sentirse ansioso, pero si experimenta síntomas de estrés extremo, como problemas constantes para dormir, incapacidad para llevar a cabo rutinas diarias o un aumento en el consumo de alcohol o drogas, busque ayuda de un proveedor de atención médica.

En caso de solicitar/necesitar nuestros servicios, te pedimos que envíe un correo electrónico o ponerse en contacto con nosotros al correo: cbu@ibero.mx o los tels. 91774400 ext. 7478.

Referencias:

- [Mental Health and Coping During COVID-19](#)
Centers for Disease Control and Prevention, 2020
- [Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019](#)
The National Child Traumatic Stress Network, 2020
- [Coronavirus Disease \(COVID-19\) Advice for the Public](#)
World Health Organization, 2020
- [Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation During an Infectious Disease Outbreak](#)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014
- [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence](#)
Brooks, S.K., et al., *The Lancet*, 2020



CLÍNICA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO