



¿Cómo enfrentar la crisis Covid-19 de la mejor forma posible?

El mundo se ha enfrenta ante una de las más importantes crisis de los últimos años, una pandemia mundial que ha cambiado el modo de vida de millones de personas en el mundo y nuestro país.

La cuarentena es una de las medidas más efectivas en nuestro país y es sumamente relevante cumplirla y respetarla, por lo mismo las clases presenciales han sido cambiadas por el desarrollo de actividades desde casa para evitar la exposición de estudiantes y sus familias a las condiciones de propagación del virus covid-19.

Es esperable que surjan ciertas sensaciones y pensamientos “incómodos” mientras nos encontramos en cuarentena por una pandemia mundial, pero siempre podemos hacer algo al respecto para sobrellevar de mejor manera la situación.

1. Hablar de la situación: Es importante no reprimir pensamientos y sensaciones y que podamos **conversar con alguien al respecto sobre lo que sentimos**, aun así cabe señalar que solo es importante conversar mientras esto no empeore la situación por medio del descontrol o la propagación del medio, así que, es recomendable decir lo que sentimos sin necesidad de explicar mucho o responder las interrogantes **manteniendo una actitud dispuesta a escucharnos y aceptarnos evitando juzgar**.
2. Mantener la calma y enfocarse en la seguridad: En cualquier crisis, sea cual sea, el criterio más eficiente es la seguridad y solo se puede otorgar por medio de la calma. En situaciones de alto estrés (e incluso pánico) suele ser más fácil descontrolarse y actuar de manera apresurada. **Mantener la calma siempre ha sido la mejor de las herramientas** para sobrellevar una situación complicada y si la enfocamos en la seguridad es mucho mejor. Evitar salir, tomar las medidas higiénicas, mantener la distancia social y **realizar cada acción con responsabilidad y enfocado en la seguridad de ti mismo y tu familia**, harán que cada medida por muy engorrosa que sea, se desarrolle de la mejor forma posible.
3. Realizar rutinas diarias: **Mantenerse ocupado** es una de las recomendaciones más utilizadas por los expertos y es que realizar actividades específicas de manera regular, **ayudan a mantener un sentido de continuidad de la vida que reducen la ansiedad y el estrés**, evita a su vez la exposición descontrolada de los medios de comunicación que están diseñados para que no los dejemos de ver, por lo que se



recomienda fijar horarios de uso y exposición a los medios de comunicación, uso de redes sociales, horas de alimentación (evitando comer de aburrimiento) realizar tareas domésticas y académicas (preguntando dudas e intentando aprender cosas nuevas), sin olvidar la importancia de hacer actividades recreativas dentro de casa y ,por qué no, ejercicios físicos dentro de nuestras posibilidades, siendo el ejercicio físico una de las mejores técnicas para mantener el cuerpo y mente sana disminuyendo la ansiedad y el sobreactivación de situaciones manteniendo un buen humor.

4. Considerar a las personas que te rodean: Ser considerado no solo hace sentir bien al resto, si no también a uno mismo, hace que las cosas sean más fáciles y la calidad de vida mejore. Si eres apoderado o convives con niños, es sumamente clave **ser didácticos y lúdicos con los niños (enseñar jugando)**, no ser duros, hacer actividades recreativas que los mantengan activos, ya que como niños, jugar es su trabajo, aunque no quita que puedan tener algunas responsabilidades menores dentro del hogar que ayuden al desarrollo de la responsabilidad. **Los adultos le traducimos el mundo a los niños** y es importante recordar que llegan sin saber nada de lo que les enseñaremos, por lo tanto **ser pacientes y explicarles con sus palabras es clave**. Si convives con gente **adulto mayor recuerda considerar sus intereses y cuidados**, preguntándoles cómo se encuentran y si podemos apoyarlos de alguna forma, hablar con ellos y tranquilizarlos por medio de información **precisa y fidedigna**.

Estamos ante una situación compleja y esperable que suframos de estrés, ansiedad o miedo, pero podemos hacer algo al respecto y mejorar la situación, así mismo no por eso dejaremos de aprender, ahora es cuando nuestro aprendizaje se pone a prueba. La comprensión de la prevención de contagios del virus, la empatía y unidad que tengamos con nuestras familias, vecinos y personas que nos rodean, harán que podamos enfrentar de la mejor forma una de las crisis más profundas que hemos vivido, saquemos lo mejor de nosotros y seamos las personas que hacen del mundo un lugar mejor cuando más lo necesitamos.

Carlos Muñoz A.
Psicólogo