



PERÚ

Ministerio
de Educación

6.º grado

SEMANA 2

Coronavirus: pautas para sobrellevar el aislamiento social

Actualidad

La psicóloga clínica, Carla Berrios, nos da 9 pautas para evitar el estrés y la ansiedad durante la cuarentena.

Nota de Diana Gonzales Obando

En total serán quince días los que estaremos en nuestros hogares y debemos saber que todas las personas no reaccionamos de la misma manera ante el aislamiento social. La psicóloga clínica, Carla Berrios, nos brinda algunas pautas para liberarnos del estrés y nos explica cómo encontrar la tranquilidad al lado de quienes nos rodean.

- 1.** Buscar y brindar contención emocional. Hacer el ejercicio de identificar qué pensamientos generan ansiedad. Hablar de las emociones negativas (miedo, frustración o tristeza) o pensamientos estresantes con alguien que nos pueda escuchar y dar calma es importante. No necesariamente hablamos de contacto físico, sino de contención emocional. También, si tienen la oportunidad de brindar esta contención será una gran experiencia de conexión.
- 2.** Disfrutar del tiempo libre. Usen el tiempo libre para conectarse y fortalecer los vínculos con la familia y los amigos. Genera mucho bienestar el brindar y recibir demostraciones de afecto y valoración. También, se puede usar el tiempo libre para retomar algo que se dejó pendiente y empezar algo para lo que antes no se tuvo tiempo. Además, es fundamental buscar actividades lúdicas y/o placenteras, tanto para cada uno de los miembros de la familia, como para el grupo.
- 3.** Evitar la sobreinformación. Compartir solo la información con datos fiables y de medios oficiales. Filtrar la información de las redes sociales, ya que tienen muchos datos falsos día a día que abrumba a todos. Es importante entrar a páginas oficiales o escuchar las noticias. Por algo los medios de comunicación siguen trabajando, para dar información fiable y validada por el Gobierno o medios científicos.
- 4.** Dosificar la información. No solo hablar del coronavirus. Es importante liberar dudas, pero también hablar de otros temas en el hogar. Buscar noticias positivas (sobre cómo el planeta se está favoreciendo con la cuarentena, por ejemplo). Por otro lado, hay que cuidar cómo transmitimos la información sobre todo con la población vulnerable (niños y ancianos), seamos realistas, pero con la información clara y suficiente para su entendimiento.

- 5.** Mantenerse ocupados y productivos. Hay que tener rutinas o agendas cotidianas que puedan balancear diferentes actividades e intereses. Es básico tener tiempo para el trabajo y los estudios, así como para las tareas domésticas. Es importante que todos los miembros de la casa puedan colaborar con alguna tarea, que vaya acorde con sus posibilidades. El tiempo se puede aprovechar para desarrollar habilidades y disfrutar de momentos de ocio. Es recomendable que haya momentos en los que puedan compartir y otros en los que cada uno tenga su privacidad.
- 6.** Vivir en el presente. La ansiedad se genera a partir de la proyección de lo que va a pasar. Lo importante es vivir en el presente, disfrutar el día a día y saber que si bien es cierto no tenemos control sobre la propagación, sí podemos controlar el hecho de evitar el contagio ya que es nuestra responsabilidad salir o no salir. Debemos saber que sí estamos en control de nuestra protección y de la de nuestras familias.
- 7.** Informarse respecto a los síntomas. Hay bastante gente con síntomas de gripe que se angustia y llama a la línea 113 porque no saben cuál es el síntoma correcto. No se anticipen, concéntrense en sus síntomas actuales para recibir el mejor tratamiento y recuerden que ya han superado otros virus antes.
- 8.** Relajarse. Cuando estamos estresados o con altos niveles de ansiedad se ve debilitado nuestro sistema inmunológico. Si se sienten muy tensos, además de buscar contención emocional pueden hacer ejercicios de respiración profunda, meditación, yoga o actividades cardiovasculares. También ayuda buscar una actividad que exija nuestra concentración y cambie nuestro foco de atención hacia esta. Mientras nos cuidemos emocionalmente ayudaremos a nuestro sistema de defensa.
- 9.** Cuidar la sana convivencia. Es importante entender que es natural sentirse impotente o frustrado y que eso puede llevar a las personas a estar más alteradas y poco tolerantes. Trabajen en escuchar atentamente antes de hablar, buscar espacios para calmarse antes de discutir y buscar puntos medios para llegar a acuerdos.

Fuente: Gonzales Obando, Diana (26-03-2020) . “Coronavirus: pautas para sobrellevar el aislamiento social”. *El Comercio*:

<https://elcomercio.pe/eldominical/actualidad/coronavirus-pautas-para-sobrellevar-el-aislamiento-social-noticia/>