



PASEMOS LA CRISIS LO MEJOR POSIBLE

Sugerencias para proteger
su salud mental y el
bienestar de su familia



Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020

Bernardo Useche Aldana. PhD.

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magíster.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:

Milena Martínez Rudas, Magíster, Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Magíster, Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD. Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López Cantero, Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

Mónica Isabel Tabares Montoya, Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

María del Pilar Triana Giraldo, Presidente Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto Cortés, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Apolinar Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Lina Marcela Luna Ordoñez, Presidente Capítulo Santander.

Amílkar Calderón Chagualá, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar Rodríguez, Presidente Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz Ruiz, Presidente Capítulo Zona Norte.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diagramación: Dirección de Comunicaciones, Colegio Colombiano de Psicólogos.

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

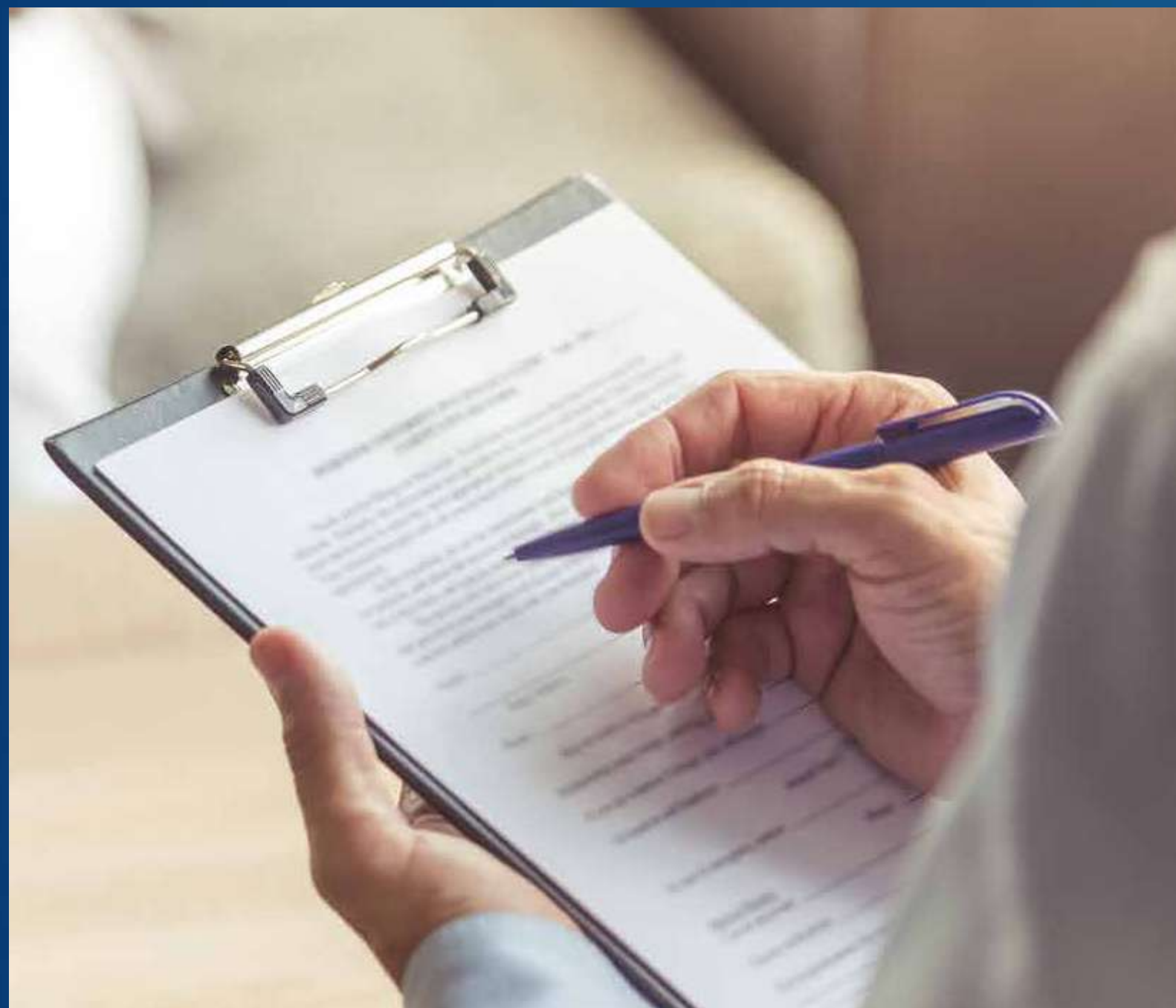
ISBN: 978-958-53688-2-8

Viendo el desarrollo de la crisis en los países donde pegó primero, y siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias, conviene que durante las próximas semanas nos reclusmos lo más posible en nuestros hogares. Es probable incluso que el aislamiento sea forzoso, como está ocurriendo en otras ciudades. Estas líneas le sugieren algunas ideas para que la experiencia sea lo más llevadera, y hasta positiva para Ud. y su familia.

¿De dónde vienen estas sugerencias? Soy Psicólogo, Neurocientífico y he trabajado muchos años en varios continentes en la gestión de riesgos, crisis, conflictos armados y desastres, precisamente apoyando a las comunidades afectadas para prevenir, afrontar y recuperarse de situaciones muy duras, que frecuentemente limitan su movilidad, el acceso a los recursos y otras condiciones de seguridad y salud similares a las que estamos viviendo. En ese mismo trabajo yo mismo he tenido que vivir, cuidarme y amoldarme a esas condiciones, y entrenar, supervisar y proteger el personal a mi cargo. Confío en que varios de esos aprendizajes son útiles en este contexto.

En este escrito no encontrará instrucciones específicas para prevenir y tratar la enfermedad: no soy el experto en el tema, y esa es tarea de las autoridades de salud de su ciudad. A ese respecto solo puedo aconsejarle que esté atento a los comunicados oficiales de esas autoridades, y siga sus indicaciones sin tardanza ni modificaciones porque ellas tienen más información que Ud., toda acción tiene varias razones y su éxito depende en buena medida de que sean acatadas colectivamente. Cada falla, cada resistencia, cada demora individual en aplicarlas compromete la seguridad del

grupo, igual que sucede con las personas que se niegan a vacunar a sus hijos: no solo arriesgan la salud de su familia, sino también la de todas las familias alrededor.



Dejando claro que lo primero es seguir rápidamente y sin dudar las indicaciones oficiales de salud, en lo que insisto, complemento con varias sugerencias para proteger también su salud mental y general a lo largo de esta experiencia:

Es necesario mantenerse informado, pero con mesura. Escuchar todo el día el exceso de información y emociones de la mayor parte de los medios de información masiva, machacar y machacar con los daños, las pérdidas y la desgracia puede ser adictivo, pero no le conviene a la tranquilidad de nadie. La radio, la TV e Internet también ofrecen música, humor, películas, series, documentales, muchos otros temas gratos que su cerebro necesita para descansar y no caer en el pesimismo. Hay tantos buenos libros para leer o releer. Y multitud de opciones de las que hablaré más adelante. No se trata de negar la crisis: con escuchar o leer sobre la situación y las instrucciones diarias un par de veces al día, basta. Mejor si se pone un horario para eso: al mediodía y a las 7 PM, por ejemplo, por unos minutos. Cuando comiencen a repetir lo que ya sabe, póngase a hacer otra cosa.

Igual con el teléfono y las redes sociales: por un lado, nos ofrecen la enorme ventaja de enterarnos de todo casi al instante, y más importante aún, de mantener contacto permanente con las personas que queremos y que nos importan en todo el mundo. Eso vale oro, y es un recurso invaluable que no tuvieron las generaciones anteriores, que además de sufrir los eventos que los atenazaban en los momentos difíciles sufrieron también la incertidumbre por sus seres amados. Nosotros ya no tenemos esa incertidumbre, pero

la reemplazamos con el exceso de información y desinformación sobre la crisis. Todos tenemos varias personas cerca que reenvían, comentan y exageran todo lo que les llega, sin filtro. Puede que Ud. sea una de esas personas. Y otra vez caemos en el remolino de hablar y escribir y preocuparnos y hablar y escribir y preocuparnos y hablar y escribir y preocuparnos todo el día y en todos los espacios y con todo el mundo por lo mismo. Lo que le pasa al cerebro con esos estímulos negativos permanentes y sin descanso es que se concentra más en los instintos y las emociones que esas preocupaciones le generan, en un círculo vicioso que se retroalimenta y crece continuamente, y desactiva sin que nos demos cuenta las funciones más racionales que nos permiten analizar la situación con más calma, visualizar las opciones, entender que estamos frente a un problema importante, pero que ese problema no es nuestra única realidad. Y que el mundo no se va a acabar.



Por eso también es muy conveniente ponerle freno al flujo de información que recibimos y entregamos sobre la crisis. Hablemos de ella, claro, actualicémonos sobre las nuevas indicaciones, cómo cuidarnos unos a otros, quién necesita más ayuda y cómo podemos brindársela, pero hablemos también de otras cosas, dediquemos espacio y los muros de nuestras redes para compartir información positiva sobre lo que sea que nos guste, nos motiva o queramos compartir con el mundo. En los innumerables grupos virtuales propongamos unas reglas, un horario, un espacio definido o una cuota de comentarios sobre la crisis. Pero no permitamos que ese sea el único tema.

Las redes sociales merecen especial atención: es verdad que nos ofrecen el valioso contacto que por ahora no podemos tener en directo con otras personas, y cuentan mucha información que no dan los canales oficiales, pero también traen muchas opiniones a la ligera, mitos, mentiras descaradas, verdades deformadas, manipulaciones, intereses y prejuicios que en general hacen más mal que bien. Es buena idea desconfiar de todo lo que nos llega, así sea de personas en las que confiamos, y aunque afirmen provenir de nombres y entidades reconocidas: eso frecuentemente no es cierto. Confirme todo lo que dicen con varias fuentes respetables y equilibradas, y absténgase de reenviar lo que le parece raro o no ha confirmado plenamente.

En especial, borre y si quiere bloquee los mensajes que se valgan de la crisis para hacer cualquier tipo de planteamiento o proselitismo político o religioso, a favor o en contra de cualquier creencia u orilla ideológica. Esas tienden a ser las más

manipuladoras y ponzoñosas, porque utilizan la crisis para posicionar sus agendas y no les importan las realidades científicas, sino inventar lo que sea por posicionar su propaganda. Húyale a los conflictos y los insultos cibernéticos. No permita que la polarización política y otras alienaciones que tanto daño le están haciendo a nuestras sociedades contaminen también su salud física y mental. La situación que estamos pasando exige la colaboración social decidida, y va mucho más allá de los intereses confesionales, politiqueros y electorales del momento. Su bienestar emocional, el de su familia y amigos es más importante que eso. Esto va a pasar. Ya tendrá oportunidad para regresar a sus batallas virtuales.

Resígnese y adáptese a la situación: por más que reniegue y se amargue, esto no va a cambiar, hasta que termine. Ud. elige si pasa estas semanas con la mejor actitud posible, o prefiere sufrir y envenenarse todo el tiempo, y de paso ponerse intenso con las personas a su alrededor, amargarles la vida también y conseguir que sus contactos telefónicos y virtuales lo bloqueen o le saquen el cuerpo. A nadie le gustan las personas negativas y que se quejan de todo.

¡Ríase! Con buena onda los momentos difíciles son más llevaderos, y obtendrá mejores respuestas de los demás. Los chistes, los memes y otras expresiones son válvulas de escape de la presión, siempre que no caigan en discriminación, sexismo o agredan a otras personas.



Abra las ventanas y asoléese: las abuelas saben por qué nos lo dicen. El sol y el aire fresco siempre ayudan en la prevención y la recuperación de enfermedades, pero también son buenos para su estado de ánimo. Si su ciudad es fría, aproveche los momentos soleados. Si el sol es muy fuerte, protéjase, pero asoléese unos minutos todos los días.

Haga ejercicio diariamente: es más importante de lo que se imagina, porque protege no solo su salud física sino también la mental. Puede ser con la asesoría remota de profesionales en el tema, o varíe entre ejercicios que ya conoce, o hay innumerables tutoriales por Internet. Hágalo moderadamente, pero oblíguese al menos media hora cada día: si tiene un espacio al aire libre, aprovéchelo. Si no, con seguridad encontrará cientos de rutinas que puede ejecutar bajo techo y sin equipos especiales.

Coma bien: no olvide las proteínas, las frutas y las verduras en su dieta. Haga especiales los momentos de comer. Ya que va a tener algún tiempo disponible, ¿qué tal aprender algunas nuevas recetas que enriquezcan las rutinas alimenticias suyas y de su familia? De paso, ¿Le parece buena idea que sus hijos aprendan a cocinar?

Duerma bien: ¿no le faltaba tiempo para dormir las horas necesarias? Bueno, ya lo tiene. Impóngase un horario de descanso sin aparatos, sin ruido, sin luces, sin interferencias. Verá cómo le hace de bien.

Arréglese: quedarse en la cama y en pijama todo el día no es la mejor idea. Puede vestirse más cómodamente, pero mantenga su rutina diaria de cuidado personal.

Ocupe la cabeza: ¡Hay tantas cosas por hacer además del celular, el computador y la TV! Leer y releer siempre es un placer. Puede ser buen momento para una limpieza

Ocupe la cabeza: ¡Hay tantas cosas por hacer además del celular, el computador y la TV! Leer y releer siempre es un placer. Puede ser buen momento para una limpieza general de su casa, de su armario, de su guardarropa. Aprender o practicar una o varias manualidades. Aprender un nuevo juego de mesa, o enseñárselo a quienes conviven con Ud. Ese proyecto que tiene estacionado. Ese curso virtual que viene aplazando desde hace rato. Ese hobby que tiene arrumado en alguna parte. Ese libro que tiene por escribir. Esa tesis que debe terminar. Armar rompecabezas, modelos a escala, sentarse a planificar esa idea que le viene dando vueltas hace tiempo.

La oración: es respetable y útil como recurso de protección de la salud mental, independientemente de cuál sea su confesión.

Las artes: todas ellas, la que a Ud. o a sus allegados les gusten, es otro recurso eficaz para relajar la mente y proyectarse hacia otros espacios, otros momentos y otras realidades que le recuerdan que no todo es la crisis, y que esto también va a pasar.

¡Juegue! Los videojuegos individuales o colectivos en red valen, pero mejor los juegos reales con su familia. Si tiene niños, establezca un par de horas para jugar con ellos. Otra vez Internet le ofrece todo tipo de alternativas.

Estudie: ¿No venía quejándose de que no tenía tiempo para eso? Bueno, ya lo tiene.

Esta actividad es particularmente importante para las niñas y los niños: no es solo porque ocupen el tiempo y mantengan el hábito,

que ya es importante, sino también por preservarles una rutina y un sentido de seguridad. Fíjeles un horario diario para estudiar. Póngales tareas, amigablemente. Rételos con concursos de conocimientos. Felicítelos por sus progresos y acérquese más a su desarrollo académico.

Siga trabajando: a todas y todos nos está tocando fortalecer nuestras competencias digitales para mantener la productividad. Que sea la oportunidad para desatrasarse de pendientes, y de adquirir o actualizar algunas destrezas. La crisis nos golpea a la mayoría en lo económico y lo laboral, pero también genera la oportunidad de idear nuevas formas de producir.



Retome el contacto con la naturaleza: Si, también lo puede hacer en un apartamento en el centro de la ciudad. Hay muchas formas de hacer jardines interiores de todos los tamaños, y hasta sembrar y cosechar alimentos. Para muchas personas que pasan por momentos difíciles, esa actividad es poderosamente curativa. Fíjese si por su sector hay pájaros o ardillas o zarigüeyas o animales callejeros a los que pueda alimentar e hidratar desde su ventana: cuidar a otros es otra excelente herramienta para cuidarse uno mismo.

¿Tiene mascotas? Por un lado, la Organización Mundial de la Salud y otras autoridades sanitarias de varios países confirmaron que no son una fuente de contagio. Relájese ahí. Por el otro, el encierro también afecta a los perros, además de que en muchos casos tienen que salir regularmente por razones fisiológicas. En ese caso, siga al pie de la letra las instrucciones para salir a la calle con ellos, pero también invéntese rutinas de juego y ejercicio con sus mascotas bajo techo. Los relajan a ellos, y también a Ud.

Ayude: a su familia, a sus vecinos, a sus amigos, a personas desconocidas. Mantenga los cuidados que las autoridades de salud indican para prevenir contagios, pero acuérdesese que no vive en una cápsula aislada en el universo. El bienestar de su familia extendida, su comunidad, sus vecinos también impacta en el suyo. ¿Quién necesita más cuidados? ¿A quién le caería bien una ayuda económica? ¿Quién está bajo de nota? ¿Qué tal que sea Ud. quien necesite ayuda?

Cuando estas crisis pasan, uno de los efectos que valoran quienes las vivieron es la satisfacción de haber ayudado, y el sentido de comunidad que se produjo. Eso dura toda la vida.

Prevea el peor escenario: con tranquilidad, sin dramatismo, converse

discretamente con los demás adultos de su entorno qué es lo peor que puede pasar, cómo pueden disminuir las probabilidades de que pase, a qué números hay que llamar, qué harán, quién lo hará y con qué recursos lo harán si sucede, y cómo se recuperarán después del impacto. Es cierto que no es el tema preferido, pero la experiencia ha demostrado que las familias y las comunidades que hacen gestión de riesgos, que así se llama, sufren impactos menos severos, sus efectos duran menos tiempo y su recuperación posterior es más rápida, menos costosa, menos dolorosa y con más éxito.



No se aíse emocionalmente: la cuarentena es solo física. Puede y le conviene mantener el contacto, aunque sea virtual o telefónico, con las personas que quiere y le quieren. Compartir preocupaciones, y mejor todavía, soluciones a esas preocupaciones. Es válido sentirse mal, no está prohibido desahogarse, no es un error pedir ayuda ni preguntar por sus dudas. Todos necesitamos y damos ayuda a lo largo de la vida. Eso es parte de ser humano.



Frente a la economía personal y familiar: si, está duro. Y observando la dinámica en los países a los que les pegó primero, las actividades pararán aún más. Es posible que pronto se cierren algunas ciudades colombianas por varias semanas. Esa es una realidad que hay que afrontar. Ahora, las crisis nos obligan a salir de la caja: por ejemplo, vamos menos a los restaurantes, pero igual hay que trabajar y comer: ¿Qué deben cambiar los restaurantes para mantener algunos de sus clientes, quizá a domicilio? Otros negocios, ¿Cómo mantener el

contacto y algunas ventas, probablemente menores, con los clientes habituales? ¿Qué costos hay que reducir? ¿Qué ajustes hay que hacer? Los hoteles: muchas familias piensan en sacar de la ciudad a sus miembros más vulnerables, de pronto a climas más benignos y menos propensos para el virus. ¿Qué tal tarifas más accesibles para que sea un gana-gana para ambas partes?

La economía colaborativa es otra opción: ¿Qué ofrezco que le sirve a otro, y viceversa? ¿Cómo nos ayudamos? ¿Y si recuperamos el trueque?

Nadie quiere las crisis ni sus efectos negativos. Pero también generan oportunidades y obligan a hacer cambios y ajustes que a veces resultan mejor que lo anterior. No es nada fácil, pero quienes innovan, se salen de la caja y se mueven en red suelen tener más opciones. Si leemos las biografías de grandes personajes, o las historias de las sociedades más desarrolladas, en la mayoría de ellas, si no en todas, encontraremos que pasaron por grandes crisis con graves daños y pérdidas, mucho más fuertes que la que estamos viviendo, pero no solo las superaron sino que aprendieron de ellas lo necesario para crecer más, para fortalecerse o para conseguir desarrollos que habrían tardado mucho más en tiempos de "normalidad" o simplemente no se hubieran alcanzado. Eso se llama resiliencia, le invito a investigar sobre ella y cómo le ayuda a lograr una vida mejor y más productiva. No buscamos esta crisis, pero ya la tenemos al frente y no la podemos evitar. Entonces aprovechémosla.

Engels Germán Cortés Trujillo

egcortes2@gmail.com

Bogotá, Colombia, 15 de marzo del 2020

ENGELS GERMÁN CORTÉS TRUJILLO - PSICÓLOGO, MAGISTER EN NEUROPSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN, Investigador, Consultor y Ejecutor de proyectos y programas con formación y experiencia desde 1986 en la Gestión del Riesgo de Desastres (GRD), Preparativos para Emergencias (PE), Búsqueda y Rescate (SAR), Salvaguardia Infantil (SI), Soporte Psicosocial (PSS), Educación en Emergencias (EeE), Protección Infantil en Emergencias (CPIE), Seguridad Integral, Acción Integral contra las Minas Antipersonal (AICMA), Continuidad de Negocios (BCM), conducta humana y social alrededor de las situaciones críticas, acción humanitaria y cooperación internacional con organizaciones oficiales y privadas en Alemania, Argentina, Austria, Bahamas, Bolivia, Brasil, Camerún, Colombia, Costa Rica, Croacia, Chile, Dinamarca, Ecuador, El Salvador, Eslovenia, España, Estados Unidos, Francia, Haití, Hungría, Inglaterra, Kenia, México, Panamá, Perú, República Checa, República Dominicana, Sudán del Sur, Suiza, Turquía, Uruguay y Venezuela. Ha dirigido acciones de protección de personas desplazadas y refugiadas de guerras y otras situaciones de Latinoamérica, el Oriente Medio, Asia y África.

Es autor de un libro sobre la optimización del entrenamiento para la respuesta a emergencias con recursos de la Neuropsicología, y varias publicaciones sobre la Gestión de Riesgos, crisis, emergencias y desastres. Por más de 20 años ha liderado equipos de trabajo exitosos con presupuestos de varios millones de dólares, más de 70 profesionales de diferentes disciplinas, entidades, culturas y países y fue reconocido como Investigador Científico por el Instituto Colombiano de Ciencia y Tecnología, COLCIENCIAS.