

## Recomendaciones desde la psicología ante el ambiente de incertidumbre económica del mundo y el país

- *El Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic comprende que existe un aumento de casos de ansiedad y depresión debido a los cambios en materia económica que experimenta el mundo.*
- *Las condiciones del precio del dólar, la inflación y la crisis socio-económica que afronta el mundo y el país ha generado preocupación entre los colombianos.*
- *Expertos del Colpsic recomiendan contar con un profesional para poder expresar lo que se está sintiendo y buscar tranquilidad en estos momentos.*

**Bogotá. Julio de 2022.** Expertos del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, revelaron que en los próximos meses se podrían aumentar los casos de ansiedad y depresión relacionados con la incertidumbre que produce el panorama económico que vive el mundo y Colombia, y lo que pueda pasar a futuro.

Con el dólar en su estado más volátil, la inflación, la situación económica y social actual, más las diferentes noticias que se reciben del ambiente mundial y las nuestras, hacen que los colombianos están experimentando una ansiedad generalizada.

“Es posible que ante la incertidumbre las personas tengan una reacción de miedo frente a lo que está pasando en el mundo y en el país y, con el fin de protegerse del miedo que les causa la incertidumbre, se busque o se garantice liquidez como medida de precaución, lo que podría reducir, en consecuencia, la demanda de bienes y servicios”, explica José Ricardo Franco Mojica, psicólogo del Campo de la Psicología del Consumidor del Colpsic.

Y es que, por naturaleza, cada vez que hay un riesgo económico, los humanos prefieren un escenario que refleje el menor riesgo posible, y evitar los miedos y preocupaciones excesivas.

De acuerdo con Franco, estos miedos y temores no deben tomarse a la ligera sino que debe ser abordado de acuerdo a la gravedad de lo que se esté experimentando ya que el miedo a la incertidumbre puede ser incapacitante porque amenaza la zona de confort en la que todos los seres humanos buscan estar.



En este sentido, el experto explica que algunas de las estrategias para lidiar con este tipo de incertidumbre son:

1. **Aceptar que es normal sentir temor.**

Aceptar como normales el miedo y las preocupaciones por la incertidumbre del futuro ayuda de manera significativa a reducir la ansiedad y disminuir la posición defensiva, lo que reduce a su vez los niveles de estrés.

2. **Dejar de pensar y pasar a la acción.**

El exceso de atención a los pensamientos relacionados con el temor y la incertidumbre puede llevar a que se conviertan en ideas obsesivas que aumentan el estrés, por lo que es clave pasar a la acción. Es necesario involucrarse en acciones dirigidas a alternativas de solución valoradas.

3. **Vivir en el presente.**

Los estudios sobre los efectos de conciencia plena han demostrado la efectividad de mantenerse en el momento presente, ya que es el único que se puede vivir.

Finalmente, Franco afirma que es importante consultar a un especialista cuando se sienta angustia o ansiedad que no pueda manejarse y que esté afectando el bienestar psicológico de la persona.

**Colegio Colombiano de Psicólogos**  
**Colpsic**  
Julio de 2022

