

# Equilibrio psicológico en tiempos del Covid-19

escrito por Rafael Ramos Sánchez | abril 18, 2020



# Equilibrio psicológico en tiempos del Covid-19

**Rafael Ramos Sánchez**

*docente de la ENMUN*

**Mónica Villafuerte Alcántara**

*docente y subdirectora académica de la ENMUN*

# 10 Pautas para mantener el equilibrio psicológico ante el COVID-19



GOBIERNO DE  
MÉXICO

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

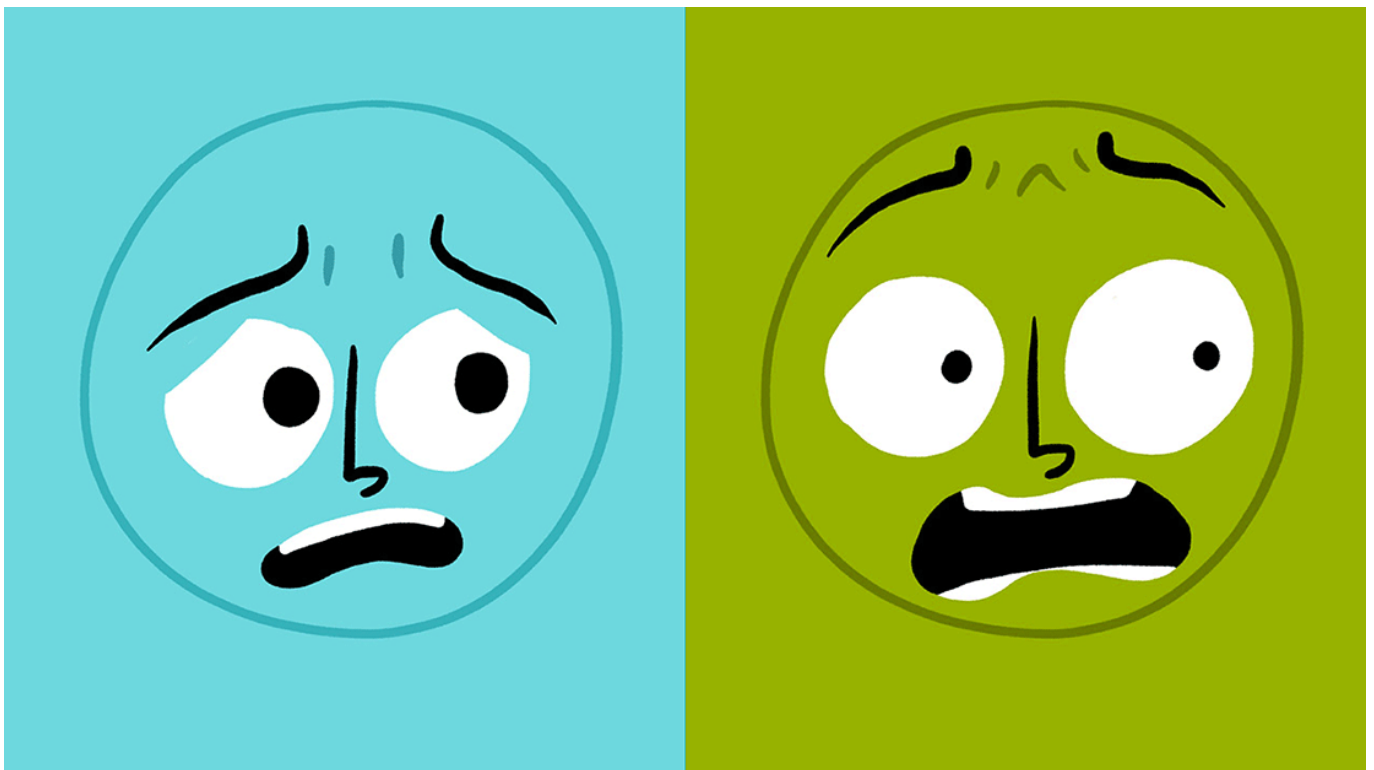
AEF MÉXICO  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



Como herencia de nuestra especie, los humanos contamos con un sistema interno que sirve de alerta, es una señal que, cuando se activa, ya sea por estímulos internos o externos,

genera una serie de respuestas de acuerdo con la circunstancia que vivimos en un momento determinado. Por ejemplo, cuando, distraídos en las muchas ideas que orbitan nuestra mente, nos aproximamos a casa o caminamos en los pasillos de la escuela, en medio de nuestros pensamientos y de manera repentina alguien salta detrás de nosotros, ante ello, invariablemente

*experimentaremos un miedo instintivo que, al instante, desencadena una serie de respuestas fisiológicas que activan física y químicamente distintos sistemas orquestados por el sistema nervioso central; de modo que nuestro ritmo cardiaco pronto se acelera, ocurre una súbita tensión muscular, quizás haya un incremento en la sudoración y es probable que se presente cierta dificultad para respirar, entre otras reacciones. Entonces, a nivel interno, asimismo se liberan sustancias que contribuyen a que podamos actuar bajo dos alternativas naturales: huir o enfrentar.*



Siguiendo este ejemplo, al notar que en este caso se trata simplemente de una persona conocida que nos jugó una broma; aun nos tomará unos instantes tranquilizarnos, y aunque al final ni siquiera será algo digno de una anécdota que recordar, es posible que entonces exclamemos que “el alma nos regresó al cuerpo”. Con ello podemos decir que las emociones básicas juegan un papel fundamental en las circunstancias que atravesamos cotidianamente, éstas permiten la adaptación al medio y ayudan a mantener nuestro equilibrio psicológico.



En ausencia de emociones, no actuaríamos ante aquellas situaciones que representasen un riesgo potencial o un peligro inminente; y aquí resulta conveniente detenerse un instante para establecer una distinción entre los conceptos de ‘miedo’ y de ‘pánico’, pues habitualmente los confundimos o los creemos sinónimos; sin embargo, las acciones que resultan del miedo tienden a la adaptación, es decir, permiten reorganizar nuestro ambiente para

sobrevivir. El pánico, en cambio, es la presencia de miedo excesivo, desproporcionado e irracional, que hace que nuestras pautas de acción sean erráticas y especialmente no-adaptativas.



Como muestra, pongamos el caso de las acciones recurrentes que una persona (un paciente de consulta psicológica) lleva a cabo en el actual escenario de la *Etapa 2 de la contingencia*: él comenta que para tomar agua efectúa algunas consideraciones, en primer lugar, sólo usa vasos desechables, y en segundo, antes de hacerlo, los limpia con una solución de agua con cloro... Aunque, en una primera impresión, podríamos apreciar esto como una virtud en estas condiciones sanitarias, en realidad no lo es, ya que la solución que emplea es utilizada y sólo recomendada en los ambientes hospitalarios para desinfectar áreas contaminadas, y en este sentido, advertimos que se trata de una pauta de acción desproporcionada, incluso, bajo las condiciones de la epidemia.

Siguiendo esta línea, el momento histórico venido por el nuevo coronavirus (COVID-19) por el que transitamos en nuestro país y a nivel global, parece convertirse en la circunstancia perfecta para lo que en la salud mental se conoce como **colapso** y que es promovido justo por **el pánico paralizante**, cuya consecuencia es el **desequilibrio psicológico** persistente, mismo que merma nuestras capacidades cognitivas, conductuales, afectivas, somáticas y sociales.





Derivado de esto y mirándolo de forma integral, es pertinente detenernos a reconocer lo que esta situación emergente provoca en nuestro organismo, de modo que comprendamos que **cada persona experimenta la situación de forma distinta**, que hay lugar para transitar por diversas sensaciones, emociones y estados de ánimo; desde la ansiedad, la desesperanza, la incertidumbre, el miedo, hasta aquellas en quienes prima la calma o, incluso, la indiferencia. Por tal motivo, a continuación se presentan algunas sugerencias para hacer frente a esta contingencia, aprender de uno mismo y poner en marcha nuevas herramientas psicológicas en búsqueda del equilibrio emocional. ♦

# 10 Pautas para mantener el equilibrio psicológico ante el COVID-19



**1** Mantente informado por fuentes autorizadas y sigue las recomendaciones de la Secretaría de Salud: ¡Quédate en casa, quédate en casa, salva vidas!



**2** Evita los abundantes medios que promueven información falsa o *fake news*.



**3** No prestes atención a rumores y no contribuyas a su propagación.



**4** Realiza actividades físicas regulares dentro de casa durante el confinamiento.



**5** Busca alternativas que promuevan el buen ánimo personal y familiar: juegos de mesa, narración de historias y actividades recreativas variadas.



**6** Mantén, en la medida de lo posible, rutinas definidas de trabajo y descanso.

**7** Duerme lo necesario: de 6 a 8 horas es lo indicado.

**8** Muestra actitud positiva y ten paciencia, la contingencia es transitoria, pasará, y regresaremos a la normalidad.

**9** Lávate las manos constantemente y mantén limpio y agradable tu espacio.



**10** Conserva siempre tu sana distancia para preservar la salud, y no pierdas el contacto afectivo con familiares y amigos.

**...Y recuerda: ¡cuidándote a ti, cuidas a todos!**



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CUADRO MÉXICO  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## **Fuentes de consulta:**

Centro Nacional de Prevención de Desastres. Escuela Nacional de Protección Civil. Atención Psicológica en Emergencias

<http://www.enaproc-cenapred.gob.mx/psicologica.html>

Organización Panamericana de la Salud. Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres; 2006.

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/2800/9275326657-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud, *War Trauma Foundation* y Visión Mundial Internacional. Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo, 2012.

## **Enlaces para recibir mayor información**

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203\\_spa.pdf?s%20equence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf?s%20equence=1)

<http://www.imss.gob.mx/covid-19/recomendaciones>

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://datos.covid-19.conacyt.mx>