

FRENANDO AL CORONAVIRUS: IDEAS Y SUGERENCIAS DESDE LA PSICOLOGÍA

ERES NECESARIO, ERES NECESARIA: SOIS LOS PROTAGONISTAS.

POR ESO CREEMOS QUE TE INTERESA LEER Y ESCUCHAR LO QUE TE PROPONEMOS

2- Estupendo, profesional de la Psicología, buen rollito, pero ¿y ahora qué y cómo lo hago?

Efectivamente y ahora ¿qué? Para empezar, pocos consejos, sí puede que recomendaciones/orientaciones, y alguna idea, que seguro que de ti y de tu entorno sabes más que cualquier profesional de la Psicología; y seguro que también sabes cómo manejarte con los problemas... pero, solo como un experimento mental, abramos la puerta a pensar que no todo el mundo tiene las mismas competencias personales para manejarse ante situaciones complicadas, y que entre todos podemos ayudarnos a mejorarlas, las de los psicólogos y psicólogas incluidas, que somos personas también. De hecho puedes entrar en este enlace para encontrar todo tipo de información sobre la pandemia y cómo adaptarse lo mejor posible (<https://coronavirus.epidemixs.org/#/opening>).

Pero, veamos, si ya estás recibiendo tratamiento psicológico, el confinamiento casi seguro que te va a dificultar seguir recibéndolo como lo has hecho hasta ahora, especialmente si nadie de tu entorno sabe que lo estabas recibiendo, o justo el tratamiento era para llevarte mejor con quien ahora tiene que estar confinado o confinada. Según la gravedad de ese no llevarse bien, aprovecha los recursos que te dan las autoridades (por ejemplo, prevención, asistencia y protección contra la violencia de género), pero sigue en contacto con él o la profesional de la Psicología a través del teléfono o por videoconferencia (siempre que esté en un entorno virtual seguro). Ese contacto incrementará las posibilidades de mantener un mejor estado de ánimo, y de poder seguir más satisfactoriamente con el confinamiento. En resumen: **SI YA ESTÁS RECIBIENDO AYUDA PSICOLÓGICA, INTENTA MANTENERLA EN LO POSIBLE USANDO LA TECNOLOGÍA. MANTÉN EL CONTACTO CON QUIEN TE PRESTA LA ASISTENCIA PSICOLÓGICA SIEMPRE QUE TE SEA POSIBLE.**

Sin excluir lo anterior, si crees que necesitas ayuda psicológica, ponte en contacto con el Colegio de la Psicología de tu Comunidad, pidiendo información sobre qué profesionales son expertos

Clínica de Psicología UV
Facultat de Psicologia, 1ª Planta
Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010, València.
Tel.: 96 398 3981; E-mail: psicoclin@uv.es
www.uv.es/cliniques

para lo que te esté preocupando o el problema psicológico que creas que puedas tener. En este enlace encontrarás los datos de todos los Colegios de la Psicología de España: <https://www.cop.es/index.php?page=colegios> Te orientarán y tratarán de buscar la mejor alternativa posible.

Seguimos. Si más bien es un problema de cómo adaptarse a la situación de confinamiento y lo que conlleva, cabría reafirmar que cada persona, familia, grupo, barrio, ciudad, etc. son diferentes. Más aún, no somos ni son entidades estáticas, y cambiamos y cambian incluso en un mismo día, en función de distintos elementos, como las noticias, cambios hormonales, acontecimientos que nos afectan, muchas veces imprevisibles, como que se estropee el ordenador, nevera, lavadora, etc., justo cuando más falta hace. Pero nos vemos afectados también por buenas noticias, como que alguien de la familia con coronavirus ha sido ya dado de alta, o no ha dado positivo cuando parecía que estaba contagiado. Así que lo que viene a continuación son ideas, reflexiones, sugerencias y ejercicios prácticos que pueden, o no, servirte para estar más orgulloso u orgullosa, disfrutar de la mayor cantidad de momentos del día, sentirse útil, y mantener una convivencia lo más satisfactoria posible, sabiendo que al final venceremos a ese virus, y saldremos reforzados como personas, y ojalá que como especie humana en su conjunto.

Planos de convivencia al estar confinados

Ya hemos indicado que cada caso es cada caso, así que no todo es aplicable, y seguro que hay casuística y situaciones que no se verán reflejadas en este compendio de sugerencias, ideas, y reflexiones. Pero podemos pensar en varios planos de convivencia habituales en España y otros países con grandes urbes.

LA CALLE: entendamos la calle, como los vecinos que tenemos enfrente, el barrio y las vías de desplazamiento (calles, avenidas, aceras, carriles bici, etc.). Desde algunos medios se está dando una información bienintencionada, de que es adecuado poner música fuerte para compartir, salir a los balcones para hablar, a veces gritando, con el resto del vecindario, bailar, etc. Eso puede estar muy bien para algunas personas. Pero para otras ese exceso de ruido puede ser más que molesto: niños pequeños, especialmente si tienen problemas relacionados con Trastornos del Espectro Autista, Asperger, ancianos, personas enfermas, o simplemente personas a las que no les gusta que haya ruido. La música que le atrae a unas personas puede ser molesta, incluso

odiosa para otras, y si todo el mundo pone música, canta, etc., los decibelios se elevan. Ese **ruido** para algunos, **sonido** para otros, dificulta el sueño, genera tensión psicológica, puede incrementar la presión arterial, etc., pero, sobre todo, puede percibirse como una falta de respeto y dificultar la convivencia (de hecho, hay normativas nacionales y municipales para evitar esas molestias). Ejemplo: oigo más al barrio que a la persona con la que intento hablar en mi casa; o, es tanto el barullo, que no me concentro en el teletrabajo que tengo, no digamos si además tengo niños y/o niñas en casa que también requieren mi atención; o soy una persona mayor que necesito descanso porque estoy con una enfermedad crónica, y el exceso de decibelios me altera mi estado de ánimo.

Recordemos, cada persona y cada comunidad es diferente, pero con esta actividad lúdica seguramente haremos más llevadero el confinamiento al conjunto de la ciudadanía. Palabras a destacar: **RESPECTO Y EMPATÍA**. Hay muchas formas de contactar con los vecinos: una pancarta con el número de teléfono o una dirección electrónica, Facebook, etc. y quienes quieran, que se comuniquen sin perturbar a los demás.

ERES NECESARIO, ERES NECESARIA: SOIS LOS PROTAGONISTAS

Clínica de Psicología UV, Fundació Lluís Alcanyís, Universitat de València.

Colaboran: Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada.

Grupo de Trabajo de Hipnosis Psicológica del Colegio Oficial de la Psicología de la Comunitat Valenciana.