
 <b>Instituto Nacional</b> General José Miguel Carrera	<b>DEPARTAMENTO PIE - UTP</b> <b>Sugerencias para enfrentar la emergencia nacional 2020</b>	<b>PIE</b>
		<b>7° - 8° - 1° Medio</b>
		<b>Coordinadoras Denisse Venegar – Karla Cortés - Monroy</b>

## Sugerencias para enfrentar esta emergencia sanitaria, cuidando nuestra salud mental y emocional



Desde hace tres días las autoridades sanitarias comenzaron a aplicar medidas de restricción para frenar el número de contagios por el nuevo coronavirus. Las rutinas diarias se han visto completamente alteradas. Pautas de higiene como el lavado regular de manos, reducir desplazamientos o situaciones de aislamiento o cuarentena para mayormente preservar la salud física.

Pero, ¿qué pasa con nuestra salud mental y emocional? Situaciones como la crisis sanitaria que estamos viviendo generan siempre una gran incertidumbre y alarma entre la población. Empezamos a estar realmente preocupados por hacer lo necesario para evitar el propio contagio, y también la posible transmisión de la enfermedad a nuestro entorno más cercano.

 <p>Instituto Nacional General José Miguel Carrera</p>	<p><b>DEPARTAMENTO PIE - UTP</b> <b>Sugerencias para enfrentar la emergencia nacional 2020</b></p>	<p><b>PIE</b></p>
		<p>7° - 8° - 1° Medio</p>
		<p><b>Coordinadoras Denisse Venegar – Karla Cortés - Monroy</b></p>

A esto se suma la gran cantidad de información, no siempre bien transmitida o contrastada, que recibimos. El miedo, ansiedad, insomnio, son algunas de las consecuencias del impacto emocional que esta crisis pueda tener en la sociedad. Y sin duda es otro elemento imprescindible que debe formar parte de la gestión de esta crisis.

Es muy probable, según esta guía, que el impacto de la situación sanitaria actual en nuestra salud psicológica tenga alguno de estos síntomas:

- Nerviosismo, agitación o tensión.
- Incapacidad de pensar en otra cosa que no sea el coronavirus.
- Excesiva preocupación por el estado de salud de sus familiares, lo que se traduce en llamadas y mensajes frecuentes para preguntarles.
- Necesidad de recibir información continua sobre este tema.
- Dificultad para concentrarse en las tareas cotidianas o laborales.
- Interpretar sensaciones corporales normales como síntomas del Covid-19.
- En algunos casos incluso se puede producir un aumento del ritmo cardiaco, respiración acelerada, sudores o temblores sin causa justificada.
- Insomnio o dificultades para dormir.


## **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**

El objetivo de los primeros auxilios psicológicos es reestablecer el equilibrio emocional de las personas afectadas por una crisis para que puedan afrontarla de manera asertiva. Esto se hace a través de **la contención emocional, el procesamiento de emociones y la búsqueda de soluciones realistas**. En situaciones como la que enfrentamos actualmente en el país, los primeros auxilios psicológicos son importantes porque ayudan a mantener a raya las acciones irracionales y caóticas asociadas al pánico que podrían entorpecer la contención efectiva de la situación. Es importante tener en cuenta que gran parte de la responsabilidad de frenar el contagio la tiene la ciudadanía.

Actuar desde la ansiedad bloquea otras formas de reacción que son más útiles para un escenario atípico como el que estamos viviendo. Si se responde desde esa emoción es más difícil manejar la situación de manera responsable. Es importante entonces tener mecanismos que nos permitan procesar y regular nuestras emociones de manera que nuestro actuar como individuos y como comunidad sea asertivo, acorde con la realidad y responsable.

### **¿Cómo dejar de pensar constantemente en el coronavirus?**

Se pueden practicar diferentes técnicas de relajación, que aparecen en youtube como la respiración profunda, la meditación, el mindfulness que es una meditación que consiste en **entrenar la atención para ser consciente del presente** y la autoconciencia. Esta última herramienta se centra

 <p>Instituto Nacional General José Miguel Carrera</p>	<p>DEPARTAMENTO PIE - UTP Sugerencias para enfrentar la emergencia nacional 2020</p>	PIE
		7° - 8° - 1° Medio
		Coordinadoras Denisse Venegar – Karla Cortés - Monroy

en tomar conciencia de uno mismo, pensar más en el presente y buscar soluciones para el aquí y el ahora.

Pudiendo así plantear otra pregunta ¿que realizo para ayudar o ayudarme para no contraer el virus?, es recomendable fomentar la participación como agente social en el estudiante y por ende de un grupo familiar que debe dialogar. Un inicio de este espacio de conversación familiar es abrirse manifestando y reconociendo mis emociones y así acéptelas, es necesario compartir su situación en estos espacios para que los estudiantes encuentren un reconocimiento con el adulto y así fomentar el lugar de ayuda y apoyo que necesita.

Hay que tener en claro que esta pandemia va a afectar a muchos niveles. **La huella psicológica del coronavirus a nivel individual va a depender de cómo cada persona gestione esta situación y de la red de apoyo con la que cuente.** "Pensar constantemente en el coronavirus puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional"

Es de suma importancia hacer presente que estamos en un periodo de restricciones sociales, lo que a algunos de nuestros estudiantes les acomoda, pero esto no implica el limitar la comunicación con mis familiares cercanos (con los que permanecen en el hogar) o el restarme de sus juegos o diversiones más individuales, por el contrario debemos vincularnos de manera más efectiva, así como incentivar las propuestas que yo como adulto puedo generar, quizás con una menor cantidad de tiempo asignado dependiendo de la motivación del estudiante ante la propuesta.

### Tres recomendaciones importantes a seguir

- Evite hablar permanentemente del coronavirus.
  - Evite la sobreinformación, ya que estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente
  - No contribuya a dar difusión a noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- ❖ Tanto para los adultos como para los niños, se aconseja diferenciar el horario de los días entre semana del fin de semana, “manteniendo una rutina de lunes a viernes aunque haya que quedarse en el domicilio y programar las actividades, sobre todo las de las mañanas”.