

San José, Costa Rica. Marzo 2020.



## Artículo y video

Ante la situación de emergencia que se está viviendo en el país y en el mundo entero, sobre **el coronavirus o COVID-19**, las autoridades están emitiendo directrices dirigidas a crear conciencia; por eso, nuestra especialista en psicología clínica, [Rita Flores](#), brindará medidas que se deben tomar ante los comportamientos y conductas.

Una de las medidas que más resistencia provoca es la cuarentena o aislamiento, ya que significa un ritmo de vida diferente, nuevo e inesperado que, en muchos casos, puede afectar las redes de apoyo social en momentos críticos, dejando a las personas aisladas y vulnerables. Se deja de visitar a los amigos y familias, así como la rutina laboral o académica, no se puede acudir a las iglesias ni a lugares de esparcimiento como teatros, bares, etc.

Este periodo de aislamiento y de restricción de movimientos por indicación sanitaria puede generar emociones y reacciones como miedo, confusión, ira, ansiedad reacción de estrés aguda, síntomas depresivos, aumento en comportamientos agresivos.

Además, otros de los efectos que pueden perjudicar la salud son el consumo excesivo de alcohol y drogas, manifestaciones fisiológicas como dolores de cabeza, estómago; por su parte, el aburrimiento y frustración pueden incrementar.

Para muchos, es desesperante no saber con certeza cuánto va a durar la cuarentena, cuáles van a ser las consecuencias económicas, la información inadecuada que se recibe, la escasez de suministros y la estigmatización de la enfermedad.

Sin embargo, para reducir esos efectos negativos, debe tener presente que la cuarentena es un acto de solidaridad, por el bien común, y si es voluntario, su efecto será más beneficioso, además se puede aprovechar la oportunidad para tener un tiempo diferente, consigo y con su familia.

La salud mental es fundamental, si se logran reducir los efectos mencionados anteriormente, pueden disminuir muchas reacciones emocionales que se consideran normales ante un evento anormal; sin embargo, hay que estar atento a todas aquellas conductas que impidan un estado de ánimo adecuado y no propicien actitudes resilientes.

Es un momento propicio para analizar la importancia de nuestro bienestar físico y mental, ya que es normal sentirse vulnerable y con miedo, por ejemplo: agitación, nerviosismo, tensión, sensación de un peligro inminente o pánico, no puede dejar de pensar en el coronavirus o en la preocupación por enfermarse, incluso sus problemas emocionales y familiares se agravan.

Si es así, la [Dra. Rita Flores](#), brinda algunas pautas de autocuidado, cómo y qué acciones efectuar:

- Piense que se vale estar asustado, pero trate de identificar los pensamientos que están detrás del malestar.
- Reconozca sus emociones (miedo, tristeza, alegría, enojo) y acéptelas.
- Percibir la cuarentena como una oportunidad de estar en contacto con los demás a través del juego, el humor, la creatividad.
- Aprender o practicar técnicas de respiración, relajación, meditación.
- Evitar hábitos poco saludables como exceso de televisión, Ingesta excesiva de bebidas alcohólicas y comida, dormir en exceso.
- Hacer consciente la presencia de estos malos hábitos y otras posibles alteraciones emocionales y ver en la cuarentena una oportunidad de cambio.
- Organizarse, elaborar un plan con su familia para llevar estos días de la mejor manera .
- Propiciar dar lo mejor de nosotros mismos para enfrentar esta crisis.
- Compartir su situación con familiares o amigos.
- Trate de controlar pensamientos intrusivos, no se vea en la peor situación anticipadamente.

- Siga las instrucciones giradas por el Ministerio de Salud, sin obsesionarse.
- Confíe en nuestro sistema de salud.
- No dude en acudir a un profesional en psicología si presenta un malestar intenso que no logra manejar.

**Fuente:** [M. S. P. Rita Flores](#)  
Psicóloga Clínica

---

Video



---

**Stickies**

**Lovies**