

San José, Costa Rica. Marzo 2020.



Artículo y video

La psicóloga [Melissa Céspedes](#), en este artículo desarrollará cómo la población debe responder ante la situación que se está viviendo por el COVID-19 en el país, e indica qué población puede responder de diferentes maneras en distintas etapas, por ejemplo:

Etapas de negación: las personas que minimizan cualquier tipo de riesgo, lo que genera este tipo de comportamiento de negación, es aumentar los riesgos, porque la persona de repente puede volverse irresponsable, no tiene el aseo correcto, sigue saliendo aunque las autoridades piden que nos mantengamos en la casa.

Etapas de miedo: el pánico es lo que nos lleva a tomar decisiones un tanto irracionales como, por ejemplo, las compras compulsivas.

Etapas de tristeza: puede afectar a la persona que ve todo muy negativo, muy catastrófico. Si bien es cierto perjudica a todos, no solo en términos de salud, sino económica y laboralmente, entre otras áreas; la posición del ser humano es siempre, ante situaciones de crisis, ser optimistas.

Este fenómeno es muy interesante porque es psicológico y social, tiene mucho que ver con el miedo, pero ya el miedo más enlazado con el pánico; entonces, qué significa eso, ante la idea que nos vamos a quedar sin ningún tipo de apoyo podríamos recurrir a las compras compulsivas y lo que está detrás de eso es el pánico, por lo tanto, hacemos compras innecesarias o compramos de más y eso genera consecuencias importantes.

Por ejemplo: desabastecimiento, porque solamente pensamos en nosotros y también nos olvidamos de la comunidad, también puede haber violencia porque se pelean por algún producto y genera mucho pánico cuando una persona ve que otro está comprando mucho, eso ocasiona el efecto de imitación que es, precisamente, lo que acompaña este comportamiento compulsivo.

¿Cómo manejar situaciones y no caer en impulsos o excesos?

Muy importante que las compras sean razonables, es decir, de acuerdo con lo que nos van diciendo los medios de comunicación o el Ministerio de Salud; entonces ir haciéndolas así, no recurrir a la compulsividad y, tampoco, a las compras por pánico que nos hacen comprar de forma irracional; seguir las medidas recomendadas, no comprar más de lo necesario, pensemos en lo que requerimos para una o dos semanas, e ir viendo cómo los medios de comunicación van informando y, sobre todo, mantener la calma porque estaremos periodos en casa a los cuales no estamos acostumbrados y podrían generar otro tipo de problemáticas.

¿Cómo manejar esa convivencia en familia para que sea sana?

Muchas personas no están acostumbradas a este tipo de situación, están experimentando quedarse en casa por largos periodos, los adultos pueden tener situaciones de miedo o preocupaciones económicas, preocupaciones reales y tangibles, y eso ocasionar situaciones de violencia, violencia intrafamiliar e incluso descargas hacia la población más vulnerable como, por ejemplo, los niños y adultos mayores.

Es muy importante que, ante situaciones de estrés y tensión excesiva, busquemos ayuda y si escuchamos a nuestros vecinos en alguna situación de violencia que, también, seamos podamos ser solidarios y reportar las situaciones.

Es necesario hacer una rutina, designar una vez al día para actualizarnos, ojalá en medios oficiales, y no estar pegados constantemente a las noticias; organizar lo que va a hacer en la mañana, tarde y noche, buscar una actividad que hacer, algún ritmo de actividad física. La mente ociosa es muy negativa, por eso debemos tener en este momento mucho trabajo mental.

Video



Stickies

Lovies