



ASUNTO: RECOMENDACIONES PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO GENERADO POR LA PANDEMIA COVID-19

Ante el contexto actual, el Servicio de Psicología de la Guardia Civil, pretende aportar una serie de pautas destinadas a promover un afrontamiento psicológico adecuado.

Estas recomendaciones han sido elaboradas en base a las emitidas por los diferentes colegios oficiales de psicólogos y el Ministerio de Sanidad, y están encaminadas a cuidar la salud emocional de los guardias civiles y sus familiares.

Es muy importante que, además de prestar una gran atención a los cuidados relacionados con la propia prevención de la transmisión y contagio, tales como las medidas de higiene, seamos conscientes de **cuidar también nuestra salud emocional** con la finalidad de proteger nuestro entorno más inmediato y a nosotros mismos.

Estas recomendaciones están encaminadas a ofrecer información a los miembros del Cuerpo pero, además, pueden serle de utilidad a la hora de prestar su servicio, ya que los ciudadanos esperan de nosotros un apoyo en cualquier situación que se presente.

La aparición de conductas de alerta que se estiman necesarias ante estresores identificados o no, pueden tornar poco eficaces a nivel personal y social cuando esos estímulos que las provocan están manipulados o distorsionados por la falta de rigurosidad en su transmisión.

El miedo es una emoción necesaria para nuestra supervivencia, pero añadiéndole una dimensión exagerada y un plus de contagio social, se propaga aún más rápido que cualquier virus, convirtiéndose en desadaptativo paralizándonos o desencadenando respuestas de activación fisiológicas o conductuales racionalmente desproporcionadas. Aceptemos el miedo realizando una gestión emocional conveniente del mismo.

A continuación se detallan unas recomendaciones de ámbito psicológico:

SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD, pero está sintiendo una serie de emociones, siendo las más frecuentes **ansiedad y miedo** con alta intensidad y/o persistentes como:

- Nerviosismo o tensión, con sensación de peligro.
- Piensa continuamente en la enfermedad, o en la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración o temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.



LE RECOMENDAMOS QUE...



1. **Identifique los pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. **Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables.** Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

Las **SITUACIONES DE CONFINAMIENTO** pueden producir sensaciones desagradables:

- Tristeza o nerviosismo.
- Alteración del sueño.
- Alteración de tus rutinas y relaciones afectivas.
- Incertidumbre o aburrimiento
- Estrés.
- Sensación de abandono o deterioro físico y psicológico.

Si llegado el caso se produce el aislamiento por infección del coronavirus, o permanece confinado preventivamente ¿qué hacer para que el confinamiento se produzca en las condiciones más tolerables posibles y evitar en la medida de lo posible los síntomas anteriores?

1. Mantente informado: consulta solo fuentes oficiales. Evita la sobre información. Evita contagiarte además de actitudes catastrofistas o culpabilizadoras.
2. Informa a los demás: explica tu situación de forma clara y cuanto antes a tus círculos más próximos con el fin de evitar contagios y tomar las medidas oportunas. Procura que tus mensajes no sean alarmistas e intenta calmar a los que te rodean.
3. Muestra responsabilidad a los que te rodean: evita el alarmismo innecesario.
4. Mantente conectado a las personas más cercanas a través del teléfono y redes sociales. Si no es posible, no sientas que las abandonas (ejemplo: internos en centros de mayores u hospitales), te estás comportando de la mejor manera ahora posible.
5. Organízate: con tus personas de referencia para la logística doméstica. Háblalo, no des por sentado cosas sin tratarlas.
6. Intenta mantener tus rutinas diarias dentro de lo posible.



7. Reconoce tus sentimientos y acéptalos. Comparte tus inquietudes y estado de ánimo con alguien de confianza.
8. Distráete: se consciente de que la situación no está sólo en tus manos. Usa las técnicas de relajación que conozcas o estés familiarizado, si no busca información en páginas oficiales. Intenta hacer algo de ejercicio. Busca ocio on-line de la gran oferta que existe. Aprovecha el tiempo, hay cosas que nos gustaría hacer y no tenemos tiempo, ahora es el momento dedicando tiempo a la lectura, música...
9. Usa el sentido del humor: es una gran herramienta para combatir el miedo.



RESPECTO A LOS NIÑOS (de los 4 a 10 años), no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer para entenderles y que pueden a su vez entendernos, ofreciéndoles información adecuada y adaptada.

Antes de informarles debemos:

1. No esperar a que pregunten, preguntarles que es lo que ellos saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como sobre la posible información errónea que hayan escuchado.
2. Aclararles todas las dudas que pueden tener de manera sencilla y trasmitiéndoles calma y seguridad. Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad y debemos protegernos de él.
3. Informar sobre que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse.
4. Darles seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, reducir riesgos y encontrar una vacuna.
5. Entender que si no se lo explicamos nosotros recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información

¿CÓMO EXPLICÁRSELO?

1. No ignorar sus miedos o dudas.
2. Utilizar un lenguaje adaptado a su edad y conocimientos.
3. Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable de ello sin que sea un tema tabú.
4. Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
5. Evitar hacer referencias a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
6. Ser honestos y evitar largas explicaciones. Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
7. Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
8. Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (ejemplo que nació en China y que viajó a España o Italia...).



OTROS RECURSOS

Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/>

Teléfonos de atención de las distintas Comunidades Autónomas:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

Recomendaciones Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>

Teléfono Atención Psicológica para personal destinado en el Cuerpo y familiares directos:

T.A.P. 900 200 062 24 horas