

**Guía  
para un afrontamiento  
psicológico eficaz del proceso  
de desconfinamiento.  
¿Y AHORA QUÉ?**



# Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y AHORA QUÉ?

## 1

### INTRODUCCIÓN

Debido a la emergencia sanitaria generada por la COVID-19, y ante el Estado de Alarma decretado por el Gobierno, los españoles hemos permanecido confinados en nuestras casas durante semanas.

En este periodo de tiempo, nos hemos visto obligados a convivir con la **incertidumbre** ante una situación que hasta ahora nos era desconocida; el **estrés**, la **ansiedad** y el **miedo** ante la amenaza que pudiera representar; la indefensión ante la dificultad para dar una respuesta eficaz a la misma; el **enfado** por querer o entender que podíamos hacer las cosas de otra manera más beneficiosa; la **tristeza** por las pérdidas que hemos ido acumulando etc.

Durante estas semanas, muchas personas han vivido la enfermedad de sus familiares, la suya propia y han perdido a seres queridos de una manera sorpresiva, sin tiempo para prepararse. Hay personas que han perdido su trabajo, dejándoles en una situación complicada y de extrema vulnerabilidad. Otras personas han estado conviviendo en un clima intrafamiliar complejo, incluso violento. Muchas personas han visto cómo debutaban patologías psíquicas o, las que padecían previamente, se agravaban... En definitiva, durante estas semanas hemos intentado **adaptarnos** a un escenario desconocido para la mayoría.

Este tipo de situaciones que pueden ser vividas como traumáticas por un porcentaje de personas, no siempre van a conllevar una intensa afectación psicológica. Las investigaciones realizadas en casos de ataques terroristas, terremotos, etc., indican que este tipo de experiencias pueden ser también una oportunidad de crecimiento personal debido a la capacidad de **resiliencia** que tenemos los seres humanos, esto es, la competencia que tenemos para superar circunstancias adversas, e incluso salir reforzado de las mismas.

Así, habrá personas que durante este tiempo de confinamiento hayan **descubierto capacidades** que hasta ahora no conocían o no sabían que tenían: de adaptación a nuevas situaciones, de autocontrol, paciencia, empatía, gratitud, solidaridad... muchas de ellas reflejadas en actos de apoyo y ayuda a los demás.

El nuevo escenario de desconfinamiento que se inicia ahora supone **nuevos retos**, pérdidas y por qué no, también ganancias, que hemos de saber afrontar eficazmente para que la vuelta a la normalidad se produzca del mejor modo y lo antes posible. Nos encontrarnos con una situación nueva en la que debemos **aprender a vivir y convivir**, con el miedo y la incertidumbre que ello conlleva: realmente *¿cambiarán nuestras costumbres?, ¿cambiarán nuestras relaciones?, ¿cambiará nuestro sistema?, ¿cambiaremos nosotros?*

Desde el aspecto psicológico son muchas las variables que debemos tener en cuenta, para que dicha adaptación sea lo menos *traumática* posible, y por tanto lo más positiva en todas las áreas vitales que desarrollamos. No debemos olvidar que el ser humano es biopsicosocial, por lo cual la adaptación no será la misma e igual para todos, va a depender de esas diversidad y amalgama de variables: aspectos de la personalidad, resiliencia, entorno, fortalezas, educación, contexto social, familiar, cultural, etc...

Por todo ello, el **Grupo de Urgencias, Emergencias y Catástrofes del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid**, redacta este documento con el objetivo de reflexionar sobre las consecuencias psicológicas que se puedan desarrollar ante esta apertura vital y por ende, que el impacto psicológico que pueda provocar sea lo menos perjudicial posible aportando pautas, herramientas y estrategias eficaces de afrontamiento para esta nueva situación.

## 2

### POSIBLES REACCIONES ANTE LA SALIDA DEL CONFINAMIENTO

Son muchas las semanas que la gran mayoría de la ciudadanía ha permanecido en casa sin prácticamente salir de ella, únicamente para los asuntos esenciales, y no en todos los casos. Esta nueva situación supuso un esfuerzo de adaptación a la misma.

Lo cierto es que una de las características de esta pandemia son los escenarios cambiantes y la incertidumbre que conllevan, así como la necesidad de adaptarnos a ellos en cortos espacios de tiempo. Esta circunstancia, para muchas personas, genera una reacción de estrés en nuestro organismo, que se manifiesta a través de las siguientes reacciones:

## REACCIONES FISIOLÓGICAS

- Taquicardias
- Opresión torácica
- Sensación de dificultad para respirar
- Sensación de ahogo
- Tensión muscular
- Cefaleas
- Migrañas
- Alteraciones gastrointestinales
- Náuseas
- Mareos
- Sensación de inestabilidad
- Temblores
- Somatizaciones
- Dificultad para iniciar o mantener el sueño

## REACCIONES COGNITIVAS

- Minimizar el riesgo
- Sensación de desprotección, de peligro.
- Ilusión de vulnerabilidad
- Indefensión
- Inseguridad
- Impotencia
- Indecisión
- Confusión
- Aturdimiento
- Sensación de irrealdad
- Falta de concentración
- Desconfianza
- Pensamientos anticipatorios
- Rumiantes
- Pesadillas
- Pensamiento catastrofista
- Negativismo
- Sensación de pérdida de control
- Alteraciones disociativas

## REACCIONES EMOCIONALES

- Miedo
- Sentimiento de culpa
- Ansiedad
- Enfado
- Rabia
- Tristeza
- Sentimiento de vacío
- Desesperación
- Desesperanza
- Vergüenza
- Inseguridad
- Impotencia

## REACCIONES CONDUCTUALES

- No adopción de medidas de autoprotección y autocuidado
- Pasividad y abandono
- Conductas impulsivas
- Conductas compulsivas
- Conductas vigilantes
- Conductas de evitación
- Conductas de riesgo
- Conductas agresivas hacia uno mismo y/o hacia los demás
- Conductas desafiantes
- Distanciamiento emocional y aislamiento del entorno
- Conflictos personales
- Conflictos familiares
- Conflictos laborales
- Alteraciones en la ingesta

No obstante, no debemos ni podemos olvidar que el desconfinamiento lleva también aparejadas **reacciones positivas**, ante la perspectiva de volver a retomar hábitos y rutinas que nos resultaban beneficiosas con anterioridad a la pandemia, así como rutinas nuevas que durante estas semanas hemos aprendido a valorar positivamente y qué quizás antes no realizábamos o no lo hacíamos con tanta

frecuencia (ej.: ejercicio físico, contactar con amigos, realizar actividades para los que antes decíamos no tener tiempo...). Así, pueden aparecer cogniciones y emociones de satisfacción, alegría, esperanza, motivación, entusiasmo... podemos establecer nuevos objetivos personales y profesionales y vislumbrar la posibilidad de crecer, de reinventarse, de alcanzar nuevas oportunidades, etc.

# Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y AHORA QUÉ?

## 3

### PAUTAS, ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA UNA ADAPTACIÓN EFICAZ A UNA NUEVA FORMA DE VIDA

#### 3.1. DE CARÁCTER GENERAL

Como ya hemos señalado, las nuevas situaciones a las que debemos enfrentarnos suponen incertidumbre y la posibilidad de ser percibidas como peligrosas y amenazantes, pero también pueden implicar nuevas oportunidades de crecimiento y desarrollo.

Si somos **capaces de afrontar** eficazmente esta nueva situación de desconfinamiento, saldremos **fortalecidos** de ella, con nuevos aprendizajes y un bagaje experiencial que nos permitirá hacer frente a nuevas adversidades.

En líneas generales debemos:

- Tener en cuenta las **recomendaciones de las autoridades sanitarias**, siendo responsables socialmente.
- **Entender y aceptar** que la situación actual no es la misma situación que teníamos antes del confinamiento.
- **Ajustar las expectativas** a la situación actual: Es normal establecer comparaciones con la forma de vida anterior, pero las circunstancias han cambiado.
- **Ser flexibles** para adoptar nuevas formas de ver las cosas, actuar y relacionarnos.
- Implantar nuevos **hábitos** adaptados a la nueva situación.
- Fomentar nuestra **creatividad**, ser innovadores, pues esto nos puede facilitar este proceso de adaptación.
- Plantearnos la nueva situación como un reto, como algo motivador que nos va a permitir desplegar nuestras **capacidades y fortalezas** para alcanzar nuevos objetivos.
- Focalizarnos en los **aspectos positivos** que puede ofrecernos esta nueva situación.
- Mantener **rutinas saludables** con las que ya contábamos o que hemos adquirido en este tiempo de confinamiento (ejercicio en casa, mayor comunicación/relación con nuestra red social y familiar, cocinar, pasar más tiempo con nuestros seres queridos, etc).

- Adoptar un **afrontamiento activo** ante las consecuencias que se han podido derivar de esta pandemia en el marco social, laboral...
- **Ser pacientes** con la vuelta a la “normalidad”; es un proceso que se llevará a cabo de forma gradual y progresiva.
- Seguir informándonos a través de **fuentes oficiales**.



Algunos aspectos que nos pueden resultar de utilidad conocer son:

**I. La información tiende a tranquilizarnos** porque de esta manera eliminamos la incertidumbre que nos pone en un estado de alerta ante una eventual amenaza. Por ello, conocer las reacciones más habituales nos ayudará a conceptualizar su aparición como algo



normal, más allá del malestar o bienestar que nos puedan producir, así como a saber qué estrategias podemos poner en marcha para manejarlas.

La situación de confinamiento ha supuesto una reducción de estímulos en muchos aspectos: ambiental, social... Estar tanto tiempo en casa ha hecho que nos acostumbramos a un espacio físico concreto que contrasta enormemente con el mundo exterior. Este contraste puede generar en nosotros distintas emociones y reacciones.

Esta experimentación de emociones y sensaciones es completamente normal, si bien es necesario gestionarla de una manera adaptativa para evitar así que interfieran con nuestra vida. Además, hemos de tener en cuenta que la experimentación de emociones y la gestión de situaciones puede variar entre distintas personas, siendo necesario adaptar las recomendaciones y supuestos a cada caso particular.

## 2. Entre las emociones y reacciones que con mayor frecuencia podemos encontrarnos destacan:

- **La ansiedad y el miedo:** que puede ser acusados en relación a dos aspectos importantes: uno, por las semanas de confinamiento, que para la mayoría de la población fue sorpresiva y no anticipada, y por otro lado, por lo desconocido que resulta esta experiencia para todos. La ansiedad y el miedo se pueden presentar en forma de "bloqueos" (ej.: me cuesta centrarme en lo que hago, tengo dificultad para tomar decisiones); evitación a salir a la calle por el temor a contagiarse; hipervigilancia a todo lo que pueda representar una amenaza con niveles elevados de activación que pueden traducirse en dificultades para iniciar o mantener el sueño, agotamiento, pesadillas...

La situación vivida a raíz de la pandemia del COVID-19 ha instaurado la conciencia de que la posibilidad de infección es real. La conducta de permanecer en casa el máximo tiempo posible obedecía, de hecho, a esta cuestión. Por tanto, estas emociones son adaptativas a la situación que estamos viviendo. En este sentido, el miedo es una emoción que nos avisa de un posible peligro (contagio por COVID-19) y nos lleva a movilizar los recursos para hacerle frente (seguir las recomendaciones y precauciones dadas por las autoridades sanitarias). En niveles medios de intensidad, el miedo es completamente beneficioso. Se convierte en disfuncional cuando esta emoción se

produce por defecto o por exceso, pudiendo llevar al bloqueo e impidiendo un desempeño normal de nuestras actividades diarias (por ejemplo, salir de casa). Esto podemos combatirlo con:

- Aprendizajes que nos ayuden a entender qué son y qué función juegan las emociones, entendiendo que son normales ante esta situación y que es positivo expresarlas.
- Comunicación y desahogo con personas que nos hagan sentir tranquilas y seguras.
- Estrategias de reducción de la activación (técnicas de respiración, relajación...)
- Centrándonos en el aquí y ahora tratando de ejercer control únicamente sobre aquello que podemos controlar (pensamientos, emociones, medidas de protección).
- Distracción y detención del pensamiento frente a aquellas preocupaciones que aparecen de manera intrusiva y reiterada y aumentan los niveles de ansiedad.
- Re-evaluación del peligro (ej.: peligro de contagio) de forma objetiva (datos a favor y en contra). Los pensamientos que se tienen por ejemplo a la hora de salir a la calle, ¿son ajustados a la realidad?, ¿cumplen alguna función?.



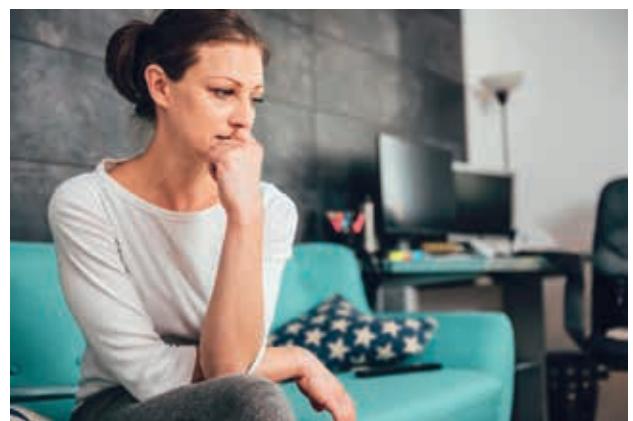
# Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y AHORA QUÉ?

- Autoinstrucciones de preparación, mantenimiento y finalización del objetivo propuesto.
- Control de aquellos estímulos que generan malestar: seguimiento continuado de noticias sobre coronavirus, no apagar el móvil dificultando la desconexión emocional...
- Establecimiento (si no lo hubiera) y mantenimiento de las rutinas desarrolladas en las últimas semanas (ej.: ejercicio).
- Fijación de pequeños objetivos a conseguir.
- Si existe ansiedad ante la reincorporación a actividades cotidianas, valorar la posibilidad de hacerlo de manera progresiva, planificando con anterioridad la forma de llevarlo a cabo.
- Autorrefuerzo por el esfuerzo realizado y/o el logro alcanzado.

• **La tristeza**, es otra emoción prevalente en la “noría emocional” que se puede experimentar como consecuencia de esta situación y que está motivada principalmente por las pérdidas sufridas tanto en el aspecto personal, como situacional, económico... Es importante legitimar siempre dicha emoción y además desarrollar:

- La aceptación, haciendo a la persona consciente de dichas necesidades, así como el poder compartirlas de alguna manera, con el objetivo de realizar el camino hacia el cambio, siempre permitiendo y respetando su espacio. Si además sumamos el fallecimiento de algún familiar, sin haberse podido despedir como le hubiera gustado al deudo, ahora podría ser un buen momento para empezar a planificar algún tipo de ritual de despedida que ayude a paliar ese malestar.
- Rodearse de personas con las que pueda sentirse tranquila, segura y con confianza para expresar cómo se siente y lo que pueda necesitar.
- Establecer unas rutinas. Es importante moverse o realizar alguna acción física (andar, limpiar etc.) que mantenga a la persona activa. Importante es también respetar los descansos, cuidar la alimentación y dedicar tiempo al ocio (junto a otras responsabilidades)
- Fomentar conductas que le puedan hacer sentir útil (ej.: escribir cartas a personas enfermas...) y reforzar aquellos logros y fortalezas que la persona presente (ej.: solidaridad).

- Para finalizar con el vaivén emocional causado por la pandemia, las emociones de **ira, culpa y frustración**, pueden seguir manifestándose en muchas personas como reflejo de impotencia, cambio de expectativas y falta de control ante la nueva situación. La reflexión y el trabajo subjetivo son importantes para estas personas, facilitando la escucha activa y la expresión.



3. **Entre los problemas** surgidos de esta situación y en el marco de los problemas familiares, pueden darse también:

• **Conflictos de pareja.** Estas situaciones se han visto acentuadas por tantas horas de convivencia continuada. Ahora que la situación vuelve a cambiar, vuelve a exigirse un nuevo ajuste en la pareja que puede estar ya debilitada. La comunicación asertiva, el respeto a tiempos y espacios o las normas de convivencia pactadas, debe aplicarse, más si cabe, en estos momentos.



- Para personas con algún **problema psicológico** previo al confinamiento (incluso ya superado), estas situaciones novedosas pueden ser un o “estresor” que haga que afloren o se acentúen determinados síntomas. Pedir ayuda, si fuera necesario, resulta fundamental.

**4.** Existen **profesiones** que, dada la situación excepcional a la que se han enfrentado, pueden verse afectadas en mayor grado tras la pandemia; como profesionales del ámbito sanitario, de residencias, trabajadores de la limpieza, supermercados, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, etc. Es importante conocer las posibles consecuencias psicológicas que pueden manifestarse, así como normalizar la posibilidad de solicitar una intervención psicológica para su gestión; reduciendo la estigmatización asociada al hecho de acudir a terapia.

### 3.2. MENORES

#### 3.2.1. Los niños

Para los niños, al igual que para los adultos, esta pandemia ha supuesto una nueva situación a la que han tenido que adaptarse con los recursos disponibles hasta este momento.

Es normal que estén asustados y muestren desconfianza. Se interrumpió su vida cotidiana al dejar de ir al colegio, en muchos casos sus padres han dejado de salir a trabajar, se han visto en la imposibilidad de ir a jugar al parque, posiblemente hayan escuchado comentarios de los mayores o visto por la televisión noticias donde se ve a personas en la calle con mascarillas, incluso algunos hayan perdido algún familiar por causa del virus... por lo que es fácil para ellos pensar que fuera hay “algo” muy peligroso y es muy lógico que sientan miedo de salir a la calle.

Es necesario señalar que las reacciones de los niños pueden ser más variables entre unos y otros, pues el desarrollo evolutivo influye en cómo se experimentan las situaciones y en cómo ellos expresan sus emociones. Así:

- Para algunos niños, igual que para los adultos, **el miedo** va a ser la emoción más frecuente, ya que han asimilado que el coronavirus es como un monstruo que nos acecha detrás de la puerta de casa, o que estamos saliendo de una “guerra”. Por tanto, en niños muy apegados o miedosos es



normal que se den comportamientos evitativos, síntomas hipocondríacos y pensamientos obsesivos relacionados con sus miedos. Lo ideal es crear con ellos relatos o cuentos, apoyados en la realidad en los que ese monstruo se acabe esfumando por el trabajo de nuestros profesionales y el apoyo y colaboración de los niños.

- **La tristeza** se puede manifestar en los niños, al echar de menos a sus familiares, profesores y amigos del colegio. Es necesario explicarles que la tristeza aparece al añorar algo y si lloramos, no pasa nada, nos ayuda a sentirnos mejor; al mismo tiempo que recordar historias felices juntos, ayuda a sentirse mejor. Especialmente en niños pequeños, la tristeza puede manifestarse más en forma de ira que en conductas como llanto o pena.
- **El enfado** puede aparecer en los niños cuando piensan que algo es injusto. Proponerles formas adaptativas y creativas de canalizar ese enfado.



# Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y AHORA QUÉ?

- Siendo **flexibles, fomentando, validando, y normalizando la expresión de las emociones** que puedan experimentar y presentar los niños, podremos enseñarles a gestionarlas adecuadamente.
- En algunas ocasiones, puede que el menor se sienta reticente a abandonar el hogar y salir a la calle. Es importante **escucharle, ver qué teme y anticipar qué es lo que hará y verá durante la salida.** A tal fin se le debe dar seguridad, control y protagonismo dejando que elija el recorrido, qué ropa se pondrá, que haga un dibujo de lo que hará... Puede ser aconsejable que lleve a los paseos esa muñeca o juguete que les proporcione seguridad; de este modo y poco a poco al llegar a casa y mostrarles la prueba de realidad de que ha llegado sano y salvo, irán confirmando que el peligro no es como ellos puedan imaginar. Es muy importante, hacer de esos paseos, un espacio divertido y agradable, donde el respeto a las normas sea a la vez que una responsabilidad, un juego. Previo a salir podemos hacer también algún ejercicio de relajación con el niño.
- **La comunicación** es básica en su adaptación, siendo los paseos y la exploración vigilada por adultos, esencial para su salud física y mental. La vuelta de estas salidas puede ser un buen momento para comentar con él cómo se ha sentido, que nos pregunte dudas, que nos indique si ha experimentado algún malestar; y en ese caso, cómo puede manejarlo la próxima vez que ocurra...
- **Las personas de referencia** que les aportan **seguridad** son sus progenitores y es importante que éstos con su conducta aporten calma y comprensión de sus temores e inquietudes, modelando con su conducta pautas de higiene y cuidados de autoprotección. La creatividad, el ingenio, el uso de diversos materiales (plastilina, pintura...) pueden servir de apoyo. Además, los niños necesitan tener límites y rutinas que les confieran sensación de **orden y control.** Así mismo, es conveniente promover actividades con ellos que puedan sustituir a aquellas que no puedan realizar en la calle.
- Teniendo en cuenta estos meses de confinamiento donde los niños han podido actuar de forma más dependiente del adulto, es importante fomentar y reforzar su autonomía en la realización de actividades cotidianas (aseo, estudios...). Para ello, es conveniente asignarles **pequeñas responsabilidades** acordes a su edad que serán ampliamente reforzadas y cuyo cumplimiento redundará en su autoconcepto y autoestima.
- **Los cuentos publicados estos meses para ayudar a los niños en el afrontamiento de sus miedos ante el COVID19**, además de vehículo de explicación a los nuevos acontecimientos, pueden servir de apoyo para invitarles a crear historias cuyos personajes sean ellos y sus amigos, y tomarlos como base también para cambiar el contenido y fantasear con la vuelta al cole y su reencuentro.

## 3.2.2. Los adolescentes

La adolescencia es una etapa más de la vida, durante la cual se producen muchos cambios en muy poco tiempo, siendo un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

En este periodo se van a producir cambios fisiológicos, psicológicos, emocionales, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y a los demás. Desde un punto de vista psicológico y social, cada persona sigue madurando afectiva y sexualmente a lo largo de toda su vida, mejorando su conocimiento personal y delimitando sus deseos y necesidades individuales.

En el caso de los adolescentes debemos tener en cuenta que:

- Los adolescentes **necesitan a los adultos** en el afrontamiento de situaciones críticas y es importante que éstos entiendan que para ellos también resulta difícil la adaptación a este momento.



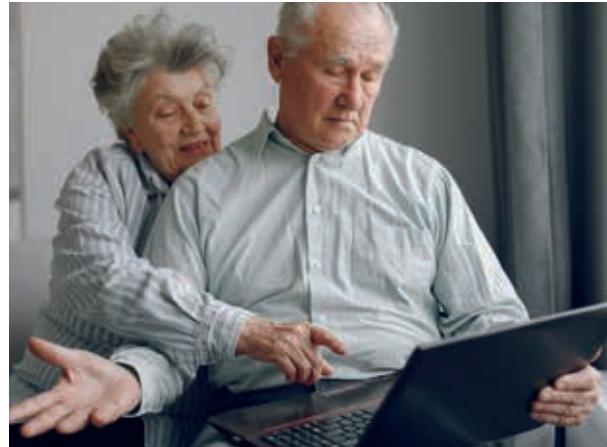
- El grupo de iguales a estas edades representa su mayor fuente de gratificación y satisfacción. En la adolescencia se descubre "lo social", y a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. El grupo confiere una identidad al adolescente conformándose en este una serie de normas y nuevos valores. Por ello, es importante **facilitar la conexión del adolescente con su grupo de iguales** a través de un uso responsable de las nuevas tecnologías en cuanto a la limitación de su uso y tiempo.
- La **baja percepción de riesgo** inherente a la etapa adolescente, puede conllevar conductas de riesgo: no seguir las normas establecidas por las autoridades sanitarias en cuanto a tomar medidas de autoprotección, desobedecer las normas de autoridades civiles, así como establecer dinámicas en sus relaciones sociales que les puedan llevar a conductas de consumo de sustancias, problemas con el alcohol, adicción al juego, conductas compulsivas en cuanto a uso de pantallas, etc. Es importante **controlar los nuevos consumos** que se puedan llegar a desarrollar, como la presencia continua en redes sociales o juegos compulsivos.
- La adolescencia, además, se caracteriza por una etapa de transición de la época infantil a la adulta. En esta etapa aumentan **la impulsividad y la inseguridad**. En ocasiones, predominan las conductas de rebeldía, que tienen a acentuarse en situaciones como ésta. Si perciben las limitaciones y normas como algo impuesto que elimina su libertad, tenderán a realizar conductas con las que reinstaurar esa sensación de autonomía e independencia, como las mencionadas anteriormente. Es necesario entender su forma de percibir las situaciones y **establecer un diálogo con ellos**, que les ayude a validar sus sentimientos y sus puntos de vista. De esta manera, abriremos la puerta a una comunicación más eficaz a través de la cual podamos abordar las conductas de riesgo.
- Ante los conflictos que pueden surgir por la adopción de las nuevas normas y horarios, pueden emplearse técnicas de **negociación** con objeto de conseguir su implicación y colaboración. Establecer horarios, actividades, quién las realizará... e incluir momentos de ocio y de tiempo personal para cada miembro de la familia, es importante. Se persigue conseguir una organización de las tareas a realizar a la vez que se reconoce y enfatiza la necesidad de cada miembro de la unidad familia de tener tiempo para sí mismo.
- Debemos estar disponibles pero **respetando sus espacios**. Fomentar más los momentos para estar juntos, comentar, jugar, estar sin hacer nada, aprender a aburrirse etc.
- En la adolescencia aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que le rodea y el menor empieza a desarrollar una opinión crítica sobre sí mismo y el entorno. Es importante **crear momentos de "debates constructivos"**. La comunicación es esencial.
- Es importante **desarrollar momentos de reflexión** y trabajo subjetivo, así como estar a su lado en aquellos momentos de inseguridad, dudas o sensación de irreabilidad.



- Es esencial **permitir que expresen todas sus emociones**, validarlas y normalizarlas, como se ha apuntado anteriormente. Algunos han podido perder a seres queridos como sus abuelos. Animarles a poder expresar esas emociones de la manera más positiva posible para ellos/as (hablarlo con su familia, con sus amistades, escribiéndolas, etc.). Ser flexibles y tener paciencia con posibles reacciones desproporcionadas.
- En estas edades es importante ofrecer información en vez de adoctrinar, buscando siempre su colaboración, procurando ser **veraces y sinceros** con ellos.
- Debemos **motivarles** continuamente con el desarrollo de nuevas habilidades, adquiridas (o mantenidas) en el confinamiento.

# Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento. ¿Y AHORA QUÉ?

- Es importante **darles responsabilidades** y un trato acorde a su edad.
- **Impulsarles en el altruismo** participando y colaborando en redes solidarias, voluntariado, ONG... que proporcionen nuevos significados y aprendizajes.
- Debemos **hacerles conscientes** de las nuevas herramientas que han encontrado para afrontar esta pandemia y su gestión, cómo han sabido manejar sus miedos e incluso cómo han aprendido a regularse emocionalmente para que les sirva de experiencia en dificultades futuras.
- **Reforzar, fomentar y analizar la importancia de valores** como la empatía, la solidaridad etc... Focalizar la atención en sus fortalezas, como el agradecimiento a lo que tenemos, el humor, etc... Gracias a una comunicación assertiva, esto formará parte de su crecimiento personal.



## 3.3. MAYORES. EL MEJOR EJEMPLO DE RESILIENCIA Y APRENDIZAJE

En el caso de las personas mayores, existe en este grupo un aspecto de **ansiedad intensa e incertidumbre**, ante sus próximas salidas y recuperación de rutinas. Escuchan que existe una correlación entre la edad y la gravedad del virus en su organismo, y esto acentúa sus temores y ansiedades (ya no solo a la enfermedad sino a no poder ver a sus seres queridos)

Se aconseja:

- Desde la familia y las redes sociales de acompañamiento, seguir **fomentando la paciencia y la aceptación** ante la situación de riesgo.
- Recomendar que se **informen de manera responsable en fuentes oficiales** y evitando una sobre exposición constante a las noticias sobre la situación. Es esencial mostrar serenidad para no elevar la ansiedad o confusión que puedan estar experimentando por las informaciones recibidas. Por otro lado, debemos procurar que la información que les aportemos sea realista, coherente y adaptada a su nivel de comprensión para mitigar sus posibles miedos.
- Es aconsejable que, progresivamente, las personas independientes, puedan **dar paseos** o acudir a realizar la compra, por ejemplo, siempre bien

protegidos y respetando las medidas de seguridad. Las personas con deterioro cognitivo también es fundamental que desarrollen "desahogos" mentales y emocionales, acompañándolos en sus paseos y rutinas ya que es posible que se produzcan episodios de desorientación o no adopten las medidas de protección adecuadas.

• En la reincorporación a la vida rutinaria, igual que en los casos ya descritos, las emociones que pueden aparecer, pueden ser de lo más variables e incluso pueden llegar a intensificarse, como la rabia y la culpa ante las pérdidas. Es importante **ayudarles en la gestión de sus pensamientos y creencias** en la adaptación a la nueva situación, de acuerdo a sus necesidades.

• **Es muy importante valorar y velar por su estado de salud.** Si las personas mayores han salido de esta pandemia de manera sana e indemne, es posible que se sientan más positivas



y empoderadas. Si han sufrido esta enfermedad u otras, posiblemente se sientan más vulnerables, más cansadas y agotadas física y emocionalmente. Debemos escucharles y legitimar todas sus emociones, mientras van recuperando su actividad.

- Si han sufrido una pérdida (de la pareja, hijos, amigos...), es esencial acompañarles en la **elaboración del duelo**, respetando su sensación de vacío y facilitando su expresión emocional.
- Debemos estar atentos a sus cambios en el estado de ánimo, expresiones de serenidad ante la muerte, anhedonia, etc., ya que pueden estar enmascarando sintomatología depresiva o ideaciones suicidas, por ello ayudarles a **reconstruir su vida dando sentido y resignificando toda su historia vital** es importante.
- Seguir ayudándoles en la **planificación de tareas** y no abandonar la **práctica de los ejercicios físicos, ni de agilidad mental**, adquiridos durante el confinamiento; con ellos seguimos reforzando su independencia y autoestima.
- Otro factor clave en esta área es el de la **soledad no deseada**, relevante más incluso que el de la salud. Es bueno que la persona mayor se sienta querida y acompañada, y por ello, la red de solidaridad de acompañamiento y vinculación creada durante la pandemia, es necesario que permanezca en el tiempo, dando apoyo y soporte tanto en centros residenciales como en domicilios de mayores.
- Es importante también el **mantenimiento de rutinas o el ajuste de las nuevas** a aquellas que ya desarrollaba con anterioridad al confinamiento. Esto reducirá la desorientación y la sensación de falta de control.



- En relación con el aspecto anterior, **los cambios en las relaciones sociales** también se verán afectados para ellos de una manera sustancial y puede resentirse su bienestar emocional. Esto puede ocurrir sobre todo en las personas que viven solas y les gusta vincularse a través de viajes, bailes y fiestas organizadas por las asociaciones de pertenencia. Puede ser el momento de **desarrollar estas nuevas habilidades** adquiridas en el confinamiento, mientras se van adaptando a la nueva situación.
- Es fundamental **concienciar al resto de la sociedad de no fomentar el aislamiento social y la estigmatización**. Se debe seguir ampliando la visibilidad y el respeto a estas personas que ya han pasado, y superado, muchos acontecimientos adversos a lo largo de su existencia y tanto nos han enseñado. Sigamos agradeciendo una vida de sacrificio y aprendiendo de ellos.

