



La salud mental es un apartado clave en la forma de afrontar esta crisis (Covid-19). Diferentes colectivos (p. ej.: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid) están trabajando sobre la puesta en marcha de plataformas de TelePsicología que permitan, a sujetos emocionalmente afectados, sobrellevar esta situación tan excepcional. A continuación, expongo cinco apartados clave sobre las que conviene reflexionar. El objetivo es favorecer la comprensión de ciertas situaciones que puedan darse en los próximos días.

### **Aceptar la realidad.**

La incertidumbre es parte de la realidad que nos acompañará en las próximas semanas. Estamos ante una situación inédita que pone en duda nuestra capacidad para superarla. Se trata de un estresor mediano-elevado, el que uno siente, ante una situación cuyas consecuencias (sanitarias y económicas) todavía no pueden ser cuantificadas. ¿Cómo resistiré estar en casa?, ¿cuándo terminará esta situación?, ¿cómo quedará el sistema una vez finalizada la crisis?, ¿cómo me afectará en el apartado de la salud y/o en la economía?, son dudas razonables y necesarias que todos, en algún momento de nuestro día, verbalizaremos.

### **Somatización de la ansiedad.**

Una situación cotidiana, sobre todo en un primer momento, es la somatización de estados (malestar, sensación de sentirse enfermo) ante la constante información de los medios. Por ello, es necesario un adecuado filtro de las fuentes que informan. El identificar la somatización de los síntomas es fundamental en la racionalización del estrés que causan. Pongamos el caso: estoy viendo la televisión y empiezo a sentirme mal ¿estoy enfermo? No, lo que pasa es que he oído una noticia hace escasos segundos que ha generado en mí una sensación de malestar. Dicha sensación no la percibía antes de la lectura o visualización de la información que recientemente me han aportado.

## **Empatía hacia las personas, psicológicamente, más sensibles.**

No todos tenemos la misma capacidad de sobrellevar los estresores. Es fundamental trabajar la empatía en personas que convivan con sujetos que, por diferentes circunstancias previas, muestran una mayor vulnerabilidad psicológica a la situación.

Esta situación (la propiciada por el Covid-19) afectará psicológicamente, en mayor intensidad, a personas con trastornos de ansiedad premórbidos (ya existentes previo a la crisis). Personas que desde hace años han desarrollado trastornos vinculados a la ansiedad: trastornos obsesivos (no contaminación, hipocondríacos, etc.), trastornos ansiosos-depresivos, trastornos vinculados a las conductas alimentarias, etc. Estos familiares/amigos se sentirán especialmente vulnerables. Buscarán, a través de sus conductas, una sensación de control que puede llegar a ser desadaptativa en el caso de convivir con otras personas (p. ej.: constantemente desinfectar la casa, el tomarse y/o tomar la temperatura a sus familiares, etc.). Es fundamental, en estos días, entender que la persona tiene una "obsesión" por controlar la situación; necesita, a través de sus conductas, percibir una sensación de control. Se trata de estados ansiosos desajustados que pueden alterar tanto a la persona como a su gente cercana.

En estos casos es fundamental flexibilizar nuestros estados de irritabilidad ante las constantes conductas ejercidas por nuestros allegados. A su vez, hacer conscientes a estas personas, afectados por la ansiedad, de que sus conductas pueden llegar a causar estados de ansiedad en sus compañeros. Se trata, por tanto, de intentar, en la medida de lo posible, regular las diferentes conductas compulsivas que realiza el afectado por este tipo de trastornos.

## **Filtro en la información recibida.**

Apartado fundamental en la gestión psicológica de esta crisis. Al recibir los datos de los medios, amigos, etc., tenemos una falsa sensación de analizar cuantitativamente la información. Sin embargo, lo que nuestro cerebro realiza es un análisis cualitativo; una valoración subjetiva de los datos donde la situación emocional del que evalúa es clave en la interpretación de los mismos. Por ello, es fundamental identificar el estado de uno mismo previa interpretación de los datos, a la vez de cuestionar si la fuente es fiable y en base a ello, intentar objetivar la información, evitando una sobreexposición a la misma. La identificación de sesgos, tanto positivos como negativos, permitirán contrastar los datos de la manera más objetiva posible.

## **Escoger la información que comparto.**

Una pregunta clave que nos debemos hacer: cuando reenviamos información, ¿comprobamos si esta hace referencia a una situación real? Dentro de que la información enviada sea real ¿podemos colaborar en que la situación mejore? En caso de tratarse de una respuesta negativa, ¿beneficia en algo esta información a sobrellevar la crisis? Actualmente se reciben muchos mensajes vía redes sociales en los que se informan de diferentes situaciones estresantes. El bombardeo constante sobre una misma temática puede generar sensación de angustia y de inseguridad ante la variabilidad de datos y fuentes. El impacto emocional que tienen dichos mensajes puede afectar, de manera determinante, a las personas que lo reciben dificultando notablemente el sobrellevar la situación. Por ello, dentro de la libertad de compartir información, debemos empatizar y diferenciar entre información importante para la superación de esta crisis y la considerada altamente sensible.