

**Las siguientes recomendaciones han sido elaboradas por el equipo de psicólogos/as de la Unidad de Atención Psicológica de la UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA.**

**La actual situación, tener que permanecer en casa, puede generar algún malestar psicológico y/o desajustes personales. Si se activan las medidas oportunas, esta situación puede sobrellevarse de mejor forma. A continuación, os proponemos algunas sugerencias, que, además, de las ya iniciadas por vosotros y vosotras, podrían ayudar a conseguir una mejor adaptación psicológica a esta situación.**

- Debemos aceptar que el COVID-19 está produciendo cambios en nuestra vida cotidiana, siendo el más evidente, que no podemos salir de casa. Sin embargo, a grandes males grandes remedios. Cada vez son más claros y explícitos, a nivel social, los ejemplos de solidaridad, reconocimiento y admiración a determinados profesionales, quizás usted sea uno de ellos. Pero no hace falta ser un héroe o una heroína, para aportar nuestro granito de arena para enfrentarnos a este problema. Por ejemplo, en nuestro entorno, pueden existir personas, que agradecerán nuestro aliento, cariño y apoyo, aunque este, sea virtual. Ahora más que nunca tenemos una buena oportunidad para hacer aquellas llamadas, que desde hace tiempo están en tareas pendientes, o simplemente, de ser más activos en aquellos grupos de whatsapp, en los que además de mandar cosas muy divertidas, podemos dedicar algo de tiempo, para preguntar por la vida de nuestro amigo/a y/o compañero/a o simplemente, dar a nuestros conocidos/as, la oportunidad para establecer lazos de amistad. Los/as psicólogos/as sabemos que cuando una persona se interesa por la vida de otra, y pregunta y escucha más que juzga y sentencia, está haciendo más probable que se puedan establecer relaciones sociales más duraderas y fiables.
- Debemos recordar que **“no hay mal que cien años dure”**. De todo se sale, el ser humano ha superado muchos problemas, a lo largo de su existencia, y así seguirá siendo. El COVID-19, es otra prueba más, que será superada, como las anteriores. Además, este es el siglo en que los seres humanos tienen la mejor preparación científica y tecnológica, para ello. De igual forma, tenemos los mejores profesionales trabajando, de forma incansable, ahora mismo, para superar todo esto. Piense que usted también es un agente activo en este proceso, quizás no saldrá en la televisión, pero su contribución es esencial para minimizar el impacto del coronavirus. Todos/as, científicos/as, profesionales y personas anónimas, somos esenciales e importantes en este momento.
- **Sobre la información**, ¿qué debemos hacer? Vivimos en la era de la información, existe un exceso de información e inclusive de noticias falsas. Por supuesto, que no debemos hacer caso, a estas últimas, cualquier información debe ser contrastada, por una autoridad competente. Sin embargo, como existe tanta inundación de noticias, sobre el coronavirus, esto podría provocarnos malestar y sobredimensionar psicológicamente su alcance para cada uno de nosotros y nosotras. Somos conscientes que para los informativos es difícil, no hablar tanto de esta cuestión, pero nosotros/as sí podemos cambiar de cadena, dial o pasar la página. Si usted observa los telediarios, ya sacan las cifras de personas que han superado la enfermedad, parece que nos quieren transmitir, este lado positivo, de cómo se está combatiendo esta enfermedad. Aún a pesar de todo esto, quizás, deberíamos exponernos a la información justa o pertinente y no dejar de valorar otras informaciones que también se producen y que no están relacionadas con ello. El coronavirus es una parte de la realidad, pero afortunadamente no es la única.

- **Es bueno mantener una rutina.** Esto es clave, deberíamos mantener nuestras rutinas habituales (horas para levantarnos, dormir o comer), deportes, actividades manuales, lectura, música, etc. Es pertinente diferenciar claramente actividades de entresemana y las de fines de semana. Entre semana, debemos seguir con nuestras actividades académicas o laborales habituales. Estar en casa, no puede paralizar nuestra educación o contribución a la sociedad. Además, este contratiempo puede ser la excusa oportuna para iniciarnos en aquellas cosas que siempre hemos deseado hacer y por falta de tiempo no hicimos. Vivimos en la era en la que es muy fácil acceder a la información, vía internet. En la actualidad, existen tutoriales para casi todo, libros y películas on-line, existe tanta información disponible que necesitaríamos más de una vida para poder consumirla, así que es altamente probable que no acabemos con ella, en este periodo de permanencia en nuestras casas.
- Dentro de tu rutina de trabajo o estudio, **incorpora pausas.** En las más breves, puedes estirar, respirar, cambiar de ambiente dentro de la casa, conversar con alguien, asomarte a la ventana o balcón, escuchar algo de música. Si las pausas son más largas puedes alternar tu trabajo o estudio con otro tipo de actividades como labores de casa, pasatiempos, actividades relajantes, deporte...
- **Cuida tu cuerpo.** Mantén rutinas de aseo, vístete para estar en casa. Estar en pijama todo el día o verte desarreglado o desarreglada puede ser contraproducente y afectar a tu estado de ánimo. Aprovecha para hacer cosas que te hagan sentir bien, tomar una ducha tibia, hacer estiramientos o meditación.
- **Cuida tu entorno.** Intenta mantener ventilado, ordenado y aseado el ambiente donde transcurrirán estos días. Aprovecha para ordenar aquellos asuntos pendientes (armarios, ropa, alacenas, papeles, fotos...). Esto puede servirte de entretenimiento y además contribuir a darte una sensación de mayor comodidad y bienestar en el ambiente en el que estás.
- ¿Necesitamos **espacios personales y grupales**, o da lo mismo? Pues depende, veamos dos situaciones diferentes. Es importante seguir manteniendo espacios personales, ya sean físicos o psicológicos. Por ejemplo, cuando una persona lee, esa es una actividad, por lo general, individual, diríamos que ese rato es para una o uno mismo, si leemos en un sitio en el que hay más personas y, además, está la televisión puesta, esa actividad podría convertirse en algo negativo. Así que, si trasladamos esta actividad a nuestra habitación, recuperamos de nuevo un escenario mucho más tranquilo. Sin embargo, otras actividades, por ejemplo, cocinar, es eminentemente individual, esta puede ser una excelente excusa para hacer una tarea colaborativa, que los más pequeños de la casa, pueden celebrar.

De especial importancia, es iniciar, **mantener o incrementar la actividad física** (deporte). La actividad física es esencial para nuestro desarrollo biológico y psicológico. Al reducir nuestra actividad, dado que estamos en casa, se pueden producir ciertos desajustes en nuestros ciclos vitales. Por ello, es adecuado mantener una rutina de actividad física. Además, esta puede ser realizada con otras personas, si hay más en la casa o de forma virtual.

- ¿Si muchas personas están juntas durante mucho tiempo, esto puede hacer que estemos más irritables? Las evidencias científicas suelen confirmar que es altamente probable que ocurra esto. Por lo que es importante que nos preparemos para afrontar la convivencia.
- Lo primero, es tener claro que lo fundamental es **mantener una buena convivencia o una convivencia cordial.** Ese es nuestro objetivo para estos días y en esta situación, transitoria, pero que puede ser más estresante de lo normal.
- Debemos recordar que tenemos que hacer un esfuerzo por mantener la cordialidad, aplazar discusiones, y/o renunciar a tener la razón. Si, pese a nuestros esfuerzos surge

algún conflicto, podemos buscar algunas alternativas para afrontar mejor este tipo de contratiempos. Por ejemplo:

- Contar hasta diez antes de responder.

- Interrumpir, al principio, cualquier discusión. La siguiente frase nos podría ayudar: “si te parece, prefiero no seguir hablando de este tema ahora, por favor, mejor lo hablamos en un rato”. Ello suele dar tiempo a que los ánimos se calmen.

- Establecer un acuerdo previo sobre qué formas de hablar no se van a considerar adecuadas (gritar, reprochar, repetir las mismas cosas varias veces, etc.) y qué formas de hablar serían buenas. Además, podríamos describir qué estamos dispuestos a hacer si transgredimos nuestros compromisos. Seguro que hay actividades tediosas que se podrían hacer en casa y que liberaría a los demás de ellas, si hemos cometido esa transgresión.

- Describirle al otro, qué cosas y actividades le han resultado agradables cada día.

- Por último, hagamos cierta la frase “dos no discuten si uno no quiere”. Si la frase “si te parece...” además es acompañada de la realización de otra actividad, en otro contexto físico; esto hará que no haya oportunidad para continuar con la discusión.

- Por último, queremos informar, que si algún miembro de la comunidad universitaria (estudiantes, profesores y/o personal de administración y servicios) quiere hacer algún tipo de **consulta sobre temas psicológicos, derivados de esta situación, puede dirigirse al siguiente correo: [consultaspsicologicas@uco.es](mailto:consultaspsicologicas@uco.es)**

Nos gustaría finalizar señalando, que estos momentos son nuevos, quizás desconcertantes y fastidiosos para todos nosotros y todas nosotras, tal vez amargos, pero solo trabajando juntos, podremos hallar una salida. Con nuestras pequeñas aportaciones y nuestras grandes renuncias, haremos justicia a la sentencia de nuestro más destacado escritor: **“Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades”** (Miguel de Cervantes).

-----  
Unidad de Atención Psicológica. (UNAP). Servicio de Atención a la Diversidad. Vicerrectorado de Políticas Inclusivas y Vida Universitaria. Vicerrectora Rosario Mérida Serrano. Universidad de Córdoba.

Francisco J. Alós Cívico. Director UNAP.

Esperanza García Sancho. Psicóloga UNAP.

Miguel Ángel Maldonado Herves. Psicólogo UNAP.

Eliana M<sup>a</sup> Moreno Osella. Psicóloga UNAP.

Juan A. Moriana Elvira. Psicólogo UNAP.

Magdalena de Miguel Fernández. Psicóloga UNAP.