



Universidad de Concepción  
CHILE



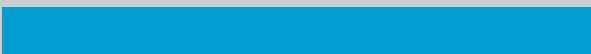
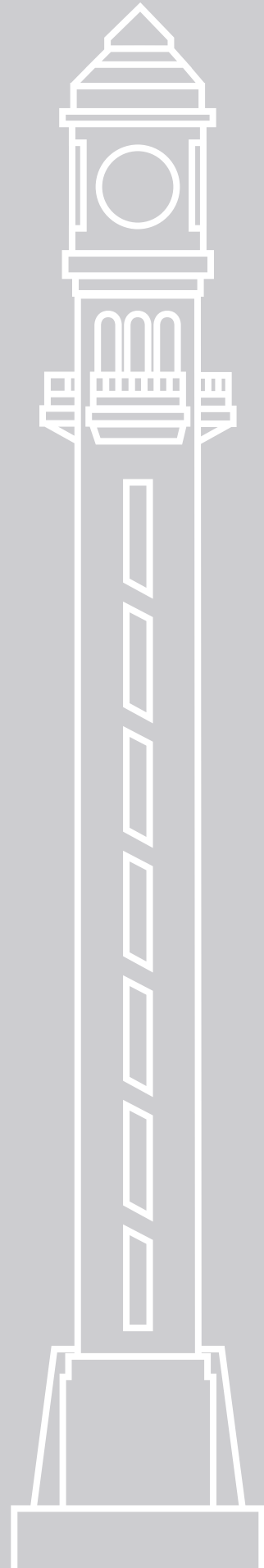
**GUÍA DE AUTOAYUDA PARA CUIDAR  
EL BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN POBLACIÓN ADULTA  
DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19**

JUNIO DE 2020

**PAULINA PAZ RINCÓN GONZÁLEZ**  
Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario



Universidad  
de Concepción



# GUÍA DE AUTOAYUDA PARA CUIDAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN POBLACIÓN ADULTA DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

## SOBRE LA AUTORA:

### **Paulina Paz Rincón González**

Psicóloga, Doctora en Psicología.  
Profesora Asociada Departamento de  
Psicología, Universidad de Concepción.

## AGRADECIMIENTOS:

A las Dras. en Psicología Claudia Paz  
Pérez-Salas y Loreto Villagrán Valenzuela,  
y a la Dra. en Sociología Lucía Saldaña  
Muñoz, por los valiosos comentarios  
realizados al borrador de este documento.

---

Guía de distribución gratuita.

---

Para citar este documento:

Rincón, P. (2020). *Guía de autoayuda para cuidar el bienestar psicológico en población adulta durante la pandemia por Covid-19*. Universidad de Concepción, Chile.

*Si bien en este documento no se utiliza un lenguaje inclusivo en toda su extensión, se intenta usar un lenguaje no discriminador ni sexista.*

*Declaramos que la utilización de este lenguaje es fundamental para visibilizar la diversidad de géneros en nuestra sociedad.*

*Al usar vocablos en masculino lo hacemos con el sentido incluyente de los géneros.*

**UAPPU** UNIDAD  
APOYO  
**UdeC** PSICOSOCIAL  
PERSONAL UNIVERSITARIO

# INTRODUCCIÓN & CONTENIDOS

Esta guía de autoayuda ha sido elaborada con el objetivo de apoyar a población adulta a enfrentar las consecuencias psicológicas que pueden generar en ella tanto la pandemia por covid-19 como las medidas para su control.

Para ello **esta guía pretende entregar información acerca de las consecuencias psicológicas que puede generar la situación que estamos viviendo**, disminuyendo de este modo los niveles de ansiedad que se pueden experimentar a raíz de estas mismas reacciones psicológicas. Por otra parte, se quiere **proveer de un espacio para reconocer sentimientos, pensamientos, reacciones conductuales y problemas específicos desarrollados; y poder expresarlos** en caso de querer hacerlo; así como **entregar información acerca de estrategias de afrontamiento sencillas** que pueden ayudar a lidiar con los problemas iniciales desarrollados.

La guía consta de los siguientes apartados:

1. ¿Qué nos está pasando?
2. La pandemia por Covid-19 como suceso potencialmente traumático.
3. Los sucesos potencialmente traumáticos y el quiebre en nuestras creencias básicas.
4. ¿Cuáles son las reacciones emocionales negativas normales en situaciones potencialmente traumáticas?
5. Autoanálisis: ¿Cómo estoy reaccionando?
6. ¿Qué podemos hacer?
7. ¿Dónde puedo obtener ayuda?
8. ¿Y después qué?

*Esta guía es de distribución gratuita y está a disposición de todas las personas que la necesiten. Esperamos que pueda servir de ayuda en este tiempo complejo por el que atravesamos no solo en Chile sino a nivel mundial. Hoy, más que nunca, debemos redoblar nuestro compromiso con las personas y su cuidado.*

**Paulina Paz Rincón González**

*Profesora Asociada Dpto. de Psicología  
Universidad de Concepción.*

*Integrante de la Asociación Chilena de Estrés Traumático.*

Concepción, junio de 2020

# 1 ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?



La tragedia que estamos viviendo en Chile y en el mundo a raíz de la pandemia por Covid-19 además de causar enorme dolor y sufrimiento a las familias y personas cercanas de las víctimas fatales, ha generado un cambio radical en la forma de comportarnos, debido a las medidas sanitarias que se han debido tomar para intentar controlar la propagación del virus.

En poco tiempo hemos modificado

nuestra forma de relacionarnos, de trabajar, de estudiar, de comprar, de cuidar nuestra salud, de recrearnos, y un largo etcétera. Estos profundos cambios son en sí mismos una gran fuente de estrés.

En el mejor de los escenarios, estamos trabajando desde casa, con niños, niñas y/o adolescentes estudiando o intentándolo también desde el hogar, sin poder salir a visitar amigos y/o

familiares, a recrearnos, a hacer deporte, etc. Además de echar de menos todo lo que podíamos hacer antes, tenemos que intentar compatibilizar los distintos roles que podemos tener como adultos responsables: (madres/padres - trabajadores - hijos al cuidado de personas mayores), y asumir más tareas en condiciones de menor comodidad, con la preocupación e incertidumbre de lo que vendrá. Tenemos miedo a contagiarnos y enfermarnos, pues ello puede -además de resultar fatal-, implicar la imposibilidad de cuidar a otros a nuestro cargo y/o de aportar en el sustento económico familiar; y además está el riesgo de contagiar a un ser querido más vulnerable. Podemos estar preocupados también por nuestra estabilidad laboral o la de otras personas de nuestra familia. Es decir, en este escenario es altamente probable que al menos estemos cansados, preocupados e incluso angustiados.

Pero puede que estemos en un escenario peor: Que producto de la situación hayamos perdido el empleo o que se hayan reducido drásticamente nuestros ingresos. Que además vivamos en un espacio pequeño en el que debemos cohabitar día y noche cuando se imponen las cuarentenas. Que además tengamos mala conexión

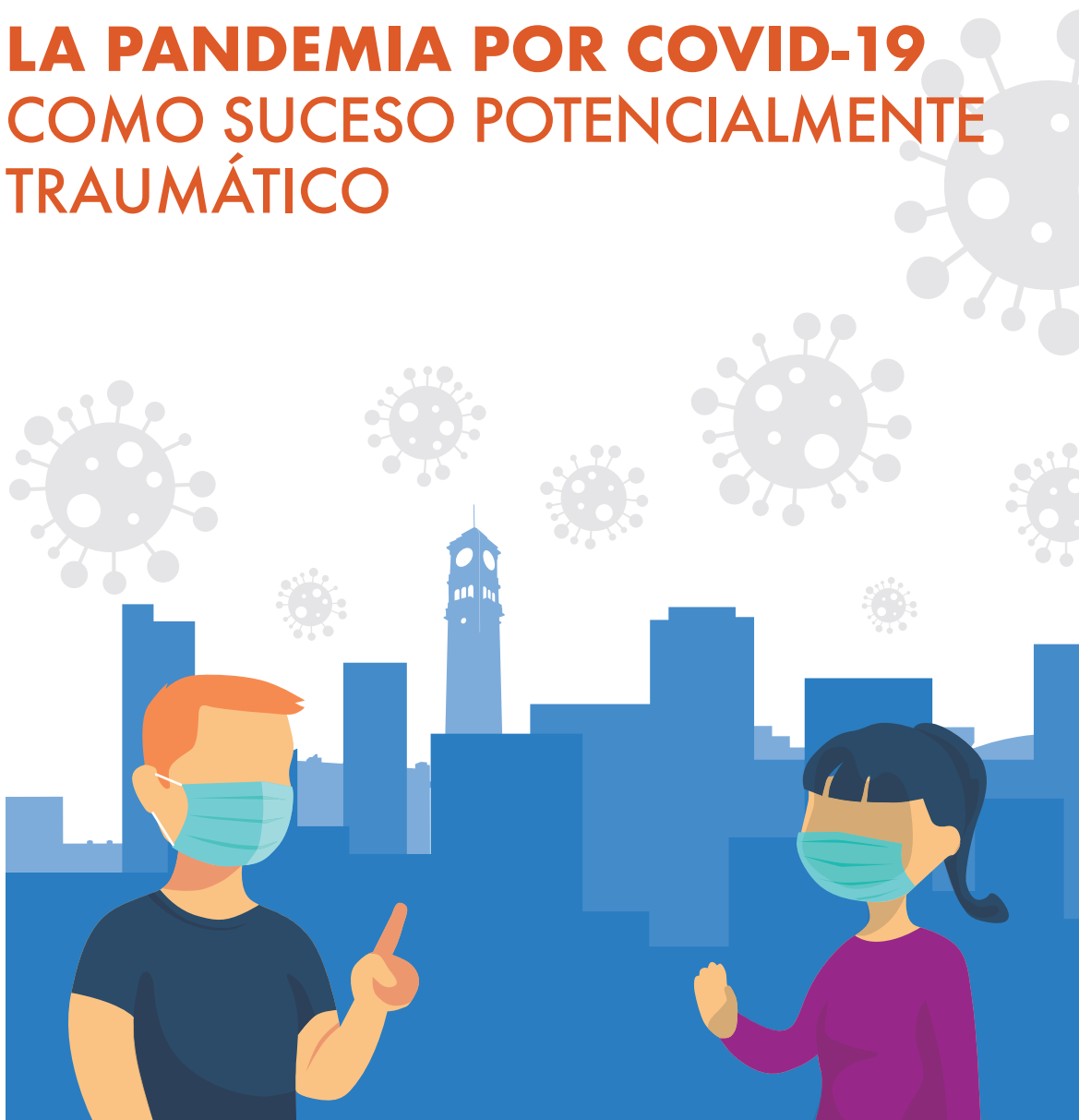
a internet y/o pocos dispositivos, quizás un celular solamente, un computador antiguo y que compartimos para poder atender a las tareas de los establecimientos educacionales. Que salgamos a diario a buscar trabajo. Y que sumemos a todas las preocupaciones por el sustento familiar, las preocupaciones por el cuidado de niños y/o de adultos mayores y el miedo a la posibilidad de contagiarnos y contagiar a nuestros seres queridos. En este caso, al cansancio y angustia seguro se sumará la sensación de desesperanza e impotencia.

Y qué decir de aquellas situaciones en las que sumamos contextos de violencia previos: maltrato de pareja, violencia intrafamiliar, abusos sexuales infantiles... Todo ello agravado por las medidas de confinamiento. Y en aquellas otras en que tengamos a una persona cercana contagiada o lo que es peor, haya fallecido un ser querido producto de la enfermedad.

En las siguientes páginas encontrarás información para poder entender lo que pueden ser una serie de reacciones normales frente a una situación que es anormal, así como algunas orientaciones que te pueden ayudar a afrontar de mejor manera tanto la situación que estamos viviendo como sus consecuencias.

# 2

## LA PANDEMIA POR COVID-19 COMO SUCESO POTENCIALMENTE TRAUMÁTICO



En estos días, y seguramente desde hace ya un tiempo, habrás escuchado los términos trauma, reacción traumática, suceso traumático e incluso, como ahora al leer esto, la expresión: suceso potencialmente traumático. Nos vamos a detener en comprender dos aspectos que creemos son claves para

poder afrontar la situación que estamos viviendo: la cualidad de traumático y su potencialidad.

Hay bastante acuerdo entre quienes estudian estos temas en relación con que los **sucesos traumáticos** son sucesos o acontecimientos negativos,



que se dan de manera abrupta, que resultan inesperados e incontrolables para las personas que lo viven y que afectan la integridad física y/o psicológica de las personas que los sufren.

También hay acuerdo en que este tipo de acontecimientos puede o no generar consecuencias negativas a nivel de salud mental. A pesar de lo dramáticos que pueden ser, no todas las personas que vienen sucesos traumáticos desarrollan consecuencias negativas, es más, en función del tipo de sucesos y de los síntomas negativos que se midan, las cifras apuntan a que entre un tercio y la mitad de las personas expuestas a un suceso así, desarrollará sintomatología negativa, la que además remitirá espontáneamente en la mayoría de los casos con el paso del tiempo, lo que se suele conocer como casos de **resiliencia**. También se ha visto que un porcentaje de personas no tendrá síntomas y que otro grupo incluso desarrollará lo que se conoce como **crecimiento postraumático**: sentimiento de un aprendizaje personal positivo tras la vivencia de un evento negativo.

De ahí que se hable de este tipo

de experiencias como un **suceso potencialmente traumático**. Y se sabe que hay muchas variables implicadas en que llegue a serlo o no, algunas de ellas asociadas a lo que hacemos o dejamos de hacer tras la vivencia de este tipo de acontecimientos.

Algunos ejemplos de sucesos potencialmente traumáticos son:

1. Las agresiones sexuales en la vida adulta,
2. Los abusos sexuales en la infancia,
3. Las catástrofes,
4. La muerte violenta de un hijo,
5. La tortura,
6. La violencia en una relación de pareja,
7. Los accidentes,
8. Los atentados terroristas.

La **pandemia por Covid-19 y las medidas adoptadas para su control**, si bien tienen un par de características distintivas en relación con otros sucesos –su alcance mundial y el que la amenaza se mantenga latente– pueden ser consideradas como una **situación potencialmente traumática**, es decir, como una situación que puede generar reacciones emocionales negativas para quienes la viven.

# 3

## LOS SUCESOS POTENCIALMENTE TRAUMÁTICOS Y EL QUIEBRE EN NUESTRAS CREENCIAS BÁSICAS

Además de las características que hemos señalado previamente -carácter negativo, abrupto, inesperado, incontrolable y que afecta la integridad física y/o psicológica-, los sucesos potencialmente traumáticos suelen caracterizarse por generar un quiebre en las creencias básicas que constituyen un referente de seguridad para los seres humanos, una ruptura en lo que habitualmente pensamos del mundo, de los demás y de nosotros/as mismos/as: a) que el mundo es un lugar seguro, b) que podemos confiar en otras personas y c) que podemos confiar en nosotros mismos.

Con tragedias como ésta, todas estas ideas se vienen abajo, se ponen en duda: Ya no estamos tan seguros que el mundo sea un lugar seguro o más o menos agradable para vivir. De hecho, ya no podemos estar tranquilos, no sabemos hacia dónde van los acontecimientos, cuando se acabará esta pandemia, cuánto tiempo vamos a seguir así y, lo que es peor, cómo acabará. Nos dicen que morirá mucha gente, lo vemos en otros países y lo estamos empezando a ver en el nuestro; nos dicen también que la economía entrará en una profunda recesión, que no solo a nivel nacional seremos más pobres, sino también a nivel regional y mundial; nos dicen que durante al menos un par

de años cambiará la forma en que nos relacionamos, y dudamos si quizás esto no será así por más tiempo.

Con situaciones como la que estamos viviendo, nos llegamos a plantear si vale la pena confiar en los demás, nos planteamos si podemos confiar o no en nuestras autoridades, en la información de la prensa, etc., también nos cuestionamos si vale la pena confiar en personas cercanas, en nuestros vecinos, por ejemplo, ya que llegamos a pensar que en cualquier parte puede haber personas irresponsables que no se cuidan, que hacen fiestas, que salen por gusto y no por necesidad, creyendo que la situación no es de riesgo para ellas, y con ello ponen en riesgo a todos los demás, incluyéndonos.

Incluso en este tipo de situaciones podemos llegar a pensar que ya no estamos tan seguros de lo que pensamos acerca de nosotros mismos: ¿Podríamos haber actuado mejor cuando esto empezó? Quizás tomamos algunas decisiones a principios de este año y ahora creemos no son las mejores, pensamos que podríamos haber actuado distinto si hubiésemos puesto más atención a lo que pasaba en otros países. O quizás nos planteamos día a día si estamos haciendo las cosas bien, si tomamos todas las precauciones necesarias para protegernos y proteger

a nuestras familias. Y así, nos vamos haciendo preguntas que dicen relación con nuestro grado de responsabilidad en lo que va ocurriendo. Sucesos como los que estamos viviendo nos ponen a pensar y se nos ocurre toda clase de ideas.

Este tipo de ideas -normales frente a una situación como la de tragedia que estamos viviendo- vienen a nuestra cabeza porque la angustia, el dolor y/o la desorientación por lo que estamos viviendo es muy grande y no logramos encontrar explicación a ello... nos llenamos de “por qué” en un intento también de poder encontrar responsables, culpables, y poder -de alguna manera- recuperar cierto equilibrio: Al encontrar en nuestra mente un supuesto culpable, en cierta forma encontramos

hacia quien dirigir nuestra rabia, pena y desconsuelo, incluso cuando ese supuesto responsable seamos nosotras o nosotros mismos. En cierta medida nos ayuda pensar que, si ahora algunas personas actuaron mal, incluyéndonos, en el futuro, en otra ocasión, esas personas podrían actuar de manera distinta y nosotros/as también podríamos actuar distinto, por lo tanto, no volveremos a vivir algo así.

Este quiebre de supuestos básicos, presente de manera transversal en personas supervivientes de distintos tipos de sucesos potencialmente traumáticos, se relaciona profundamente con el malestar emocional de estos días, pero no es la única consecuencia negativa de este tipo de acontecimientos.



# 4

## ¿CUÁLES SON LAS REACCIONES EMOCIONALES NEGATIVAS NORMALES EN SITUACIONES POTENCIALMENTE TRAUMÁTICAS?

Cuando se pasa por una situación potencialmente traumática, como la que estamos viviendo, las personas podemos reaccionar de diferentes formas en función del suceso específico vivido, así como también de nuestras características individuales y de la forma en que hacemos frente a la situación. No será la misma reacción en una persona que a raíz de la pandemia está confinada en su hogar, pero no tiene mayores dificultades económicas y -afortunadamente- no ha perdido a ningún ser querido, que en aquella que ha perdido a un ser querido a consecuencia de la pandemia, ha perdido su empleo o que vive una situación de violencia intrafamiliar que se ha intensificado por la situación de confinamiento.

A continuación, vamos a revisar diferentes formas en que se puede manifestar el malestar emocional, dividiéndolo en: a) Pensamientos, b) Sentimientos, c) Acciones, y d) Problemas específicos; aunque sabemos que lo que vivimos es una mezcla de todos ellos.

### A) PENSAMIENTOS:

Frente a situaciones tan dramáticas como lo que estamos viviendo es normal pensar que la vida se acaba, que no tiene sentido, que no vale la pena, que todo es cuestión de

suerte. Es la forma normal de expresarse y de ver las cosas en estas situaciones.

**Es normal que se vengan a la cabeza imágenes y pensamientos respecto a lo que estamos viviendo**, aunque no queramos y aunque nos esforcemos por evitarlo. Es normal porque estamos en una situación de peligro que ha impactado de distintas maneras nuestras vidas y nuestro cerebro intenta permanentemente alertarnos de posibles peligros.

**Es normal que tengamos problemas de atención y de memoria**, que nos sintamos “raros”, como si no fuéramos nosotros mismos, se imponen imágenes y pensamientos de preocupación pues la situación sigue aquí.

**Es incluso normal que tengamos dificultad para recordar** algunos aspectos de lo que hemos vivido. A veces, los sentimientos y pensamientos dolorosos pueden ser tan intensos que nuestra mente los bloquea.

### B) SENTIMIENTOS:

Una **reacción muy habitual es sentir rabia e ira** hacia quienes creemos que han causado la situación o que no han hecho lo suficiente para evitarla o manejar mejor sus consecuencias negativas.

También podemos **sentir indefensión o sensación de que no tenemos cómo defendernos**, pensando que van a seguir ocurriendo cosas negativas, incluso peores a las que hemos vivido hasta ahora. Estos sentimientos son normales. Además, para quienes han enfrentado graves pérdidas materiales, es real que se está viviendo una situación de vulnerabilidad.

Es **normal que sintamos culpa** porque quizás podríamos haber hecho algo para evitar lo que nos ha sucedido, o que **sintamos impotencia** porque no podemos hacer mucho para aliviar de alguna manera el dolor o malestar emocional de nuestros seres queridos. Este tipo de pensamientos que nos llevan a sentir de esta forma, pretenden explicar de forma lógica lo inexplicable y fluyen sin que realmente existan datos que los justifiquen. Son pensamientos normales.

**Es normal que sintamos tristeza.** Estamos viviendo algo muy difícil y hemos perdido algo: Desde ciertas libertades y posibilidades de contacto con nuestros seres queridos, posibilidad de compartir con compañeros, de transitar libremente, de hacer una vida “normal”, hasta pérdidas de ingresos, de empleo y lo que es peor, de seres queridos... Frente a las pérdidas es normal que tengamos pena y debemos ser capaces de expresarla sin sentir vergüenza por ello.

Asimismo, **es normal cambiar continuamente de estado de ánimo**, es decir, estar triste en un momento, y al minuto siguiente sentimos tranquilos o incluso eufóricos.

Es **normal**, también, **sentir que no tenemos sentimientos**, que nos cuesta sentir, incluso

sentimos incapaces de llorar o contar lo que nos está sucediendo. Como dijimos previamente, en ocasiones los sentimientos y pensamientos dolorosos pueden ser tan intensos que tendemos a bloquearlos, lo que nos puede generar esta sensación.

### **C) ACCIONES:**

Es **normal evitar todo aquello que nos recuerda** de una u otra manera lo que está pasando (lugares, personas, conversaciones, pensamientos, etc.). Es normal que sea así pues estas situaciones generan ansiedad y no enfrentarlas nos puede aliviar y hacer sentir mejor. Sin embargo, y dado el contexto que estamos viviendo, es difícil que podamos evitar pensar en lo que sucede y puede que, al revés, intentemos permanentemente estar conectados e informados de los avances de la pandemia.

Es normal que, en el intento de sentirnos mejor, **usemos drogas legales** (alcohol, nicotina, cafeína) e **ilegales**. Debemos **poner atención** a cambios comportamentales en esta área y recordar que NO es recomendable recurrir a drogas como estrategia para afrontar lo que estamos viviendo, seguramente obtendremos sensación de control sobre las emociones negativas en el corto plazo, pero a mediano y largo plazo las consecuencias pueden ser perjudiciales.

En el mismo intento por sentirnos mejor, es normal recurrir a algunos **medicamentos para poder dormir o estar más tranquilo**. Si estos fármacos los ha indicado algún médico, está bien, de lo contrario, si los estamos tomando por nuestra cuenta, es importante **consultar con un médico** y solicitar lo que se necesita.

Es **normal**, también, que en un primer momento **toda la familia se resienta**, que las relaciones empeoren... se pueden dar diversos cambios comportamentales que hagan que la familia se desestructure y cada uno pierda un poco sus papeles.

#### **D) PROBLEMAS ESPECÍFICOS:**

Es normal que aparezcan **pesadillas, dificultades para dormir o despertares bruscos**, a partir de lo que estamos viviendo. Las imágenes de lo que está pasando es algo que estamos tratando de acomodar en nuestras mentes, por lo tanto, también nos puede afectar de noche, impidiendo el descanso adecuado.

Es normal que presentemos **irritabilidad o facilidad para irritarnos**, es decir, que nos alteremos por cosas que antes no nos molestaban o que nos enojemos más fácilmente por cosas que antes tardaban más en molestarnos. Es normal ya que estamos viviendo una situación que es estresante y estamos cansados y desgastados.

Son también **normales: Tensión, nerviosismo, agitación, taquicardia** (nuestro corazón se acelera), **vértigo o mareos, fatiga intensa, dolores corporales sin un lugar claro, pérdida de apetito, sobresaltos e impaciencia.**

Todos estos síntomas son **normales ante una situación como la que estamos viviendo**. Esos síntomas reflejan que nuestro organismo activa al máximo sus recursos físicos para actuar en una situación de emergencia, como la que estamos viviendo. Mientras la situación sea amenazante, es muy posible que la

activación y, por lo tanto, este tipo de síntomas, se mantengan. Sin embargo, dado el tiempo prolongado de exposición a esta situación, puede ser bueno aprender a controlarlos a través de algunas técnicas que veremos más adelante.

Recuerda: **Todas las reacciones descritas son normales**. De hecho, se suele considerar que es la reacción habitual en los primeros meses tras la vivencia de una situación potencialmente traumática. En esta situación, a diferencia de otras situaciones potencialmente traumáticas, no hay un término del episodio vivido. Por ejemplo, en el caso de un terremoto, hay un momento en que acaba el sismo y también las réplicas y aunque pasen varios días, se acaba. En esta pandemia no podemos señalar aún un momento de término de la vivencia, tras el cual podemos empezar a contar el tiempo que ha pasado y establecer así si el mantenimiento de ciertos síntomas deja de ser normal.

“Lo que sí podemos hacer y quizás puede ser más útil, es analizar qué de todo lo anteriormente descrito nos está pasando a nosotros mismos, intentar poner en práctica algunos consejos que nos pueden ayudar a prevenir consecuencias negativas y estar atentos a si requerimos pedir ayuda profesional”.

A continuación, te invitamos a ver cómo estás.

# AUTOANÁLISIS: ¿CÓMO ESTOY REACCIONANDO?

# 5

Ahora que ya hemos revisado cuáles pueden ser las reacciones frente a la situación que estamos viviendo, trata de reflexionar acerca de qué pensamientos, sentimientos, acciones y problemas específicos has tenido o tienes. Para que te sea más fácil, te proponemos

que lo escribas a continuación, pero no es obligación hacerlo, hazlo sólo si sientes que esto te ayuda, solo si tienes ganas de hacerlo. También es posible que leas esta guía nuevamente en unas semanas o meses y puedes volver a hacerte estas preguntas.

## A. PENSAMIENTOS

Intenta ver qué ideas vienen a tu cabeza en relación con lo que estamos viviendo y qué pasa con las funciones que solemos asociar al pensamiento como tu capacidad de atención o memoria (te puede servir de ejemplo lo que sale en las páginas 9 y 10 –creencias acerca del mundo, los demás y acerca de ti- y la 11).

---

---

---

---

---

---

---

## B. SENTIMIENTOS

Intenta describir cómo te sientes, pueden ser muchos tipos de sentimientos e incluso pueden ser opuestos (te puede servir de ejemplo lo que sale en las páginas 11 y 12).

---

---

---

---

---

---

---

### C. ACCIONES

Intenta pensar cómo has modificado tu forma habitual de comportarte en este tiempo (te puede servir de ejemplo lo que sale en la página 12).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### D. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

Revisa si estás teniendo problemas para dormir, si estás irritable o incluso agresivo, u otros problemas que puedas estar teniendo (te puede servir de ejemplo lo de la página 13).

---

---

---

---

---

---

---

---

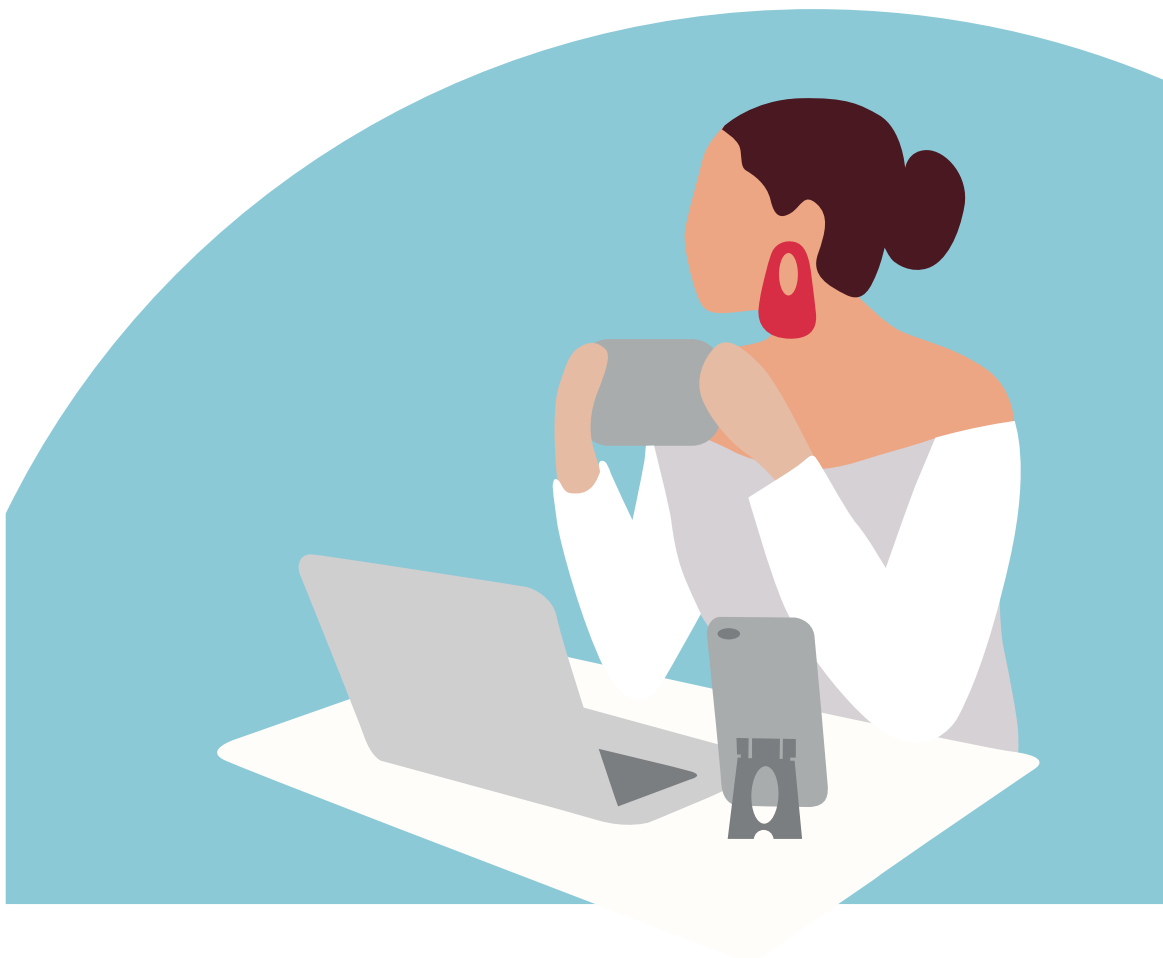
---

---



# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

# 6



Aunque es normal que en situaciones como la que estamos viviendo lleguemos a pensar que da igual lo que hagamos, que nada cambiará las cosas, lo cierto es que con nuestra manera de actuar podemos facilitar el afrontamiento de lo que estamos viviendo y prevenir problemas futuros.

A continuación, encontrarás una lista de sugerencias de lo que creemos es conveniente hacer:



## INTENTA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS HABITUAL

Como ya hemos visto, muchas cosas están cambiando y una gran parte de ellas no las podemos modificar e implican claramente un aumento de los niveles de estrés a los que nos vemos enfrentados. Por ello, para poder reducir los niveles de estrés habitual, debemos reducir nuestras autoexigencias en muchas de las tareas asociadas a los

distintos roles que tenemos, como madres/padres, como trabajadores, como hijos si tenemos a cargo a adultos mayores... No podemos pretender hacer todo perfecto y debemos priorizar aquellas tareas esenciales. Ponte pequeñas metas: Haz una cosa a la vez en lugar de intentar hacerlo todo al mismo tiempo.



### AUMENTA EL APOYO SOCIAL

Las medidas de distanciamiento físico tan útiles para combatir la expansión del Covid-19, no implican que debemos distanciarnos socialmente, al revés, debemos cuidarnos, apoyarnos, contactarnos, usar la tecnología en la medida que podamos y si esto no es posible, los métodos antiguos de conversación y acompañamiento. Es más fácil superar las situaciones difíciles cuando las personas se proporcionan apoyo mutuo.



### REFUERZA LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- >> Alimentarnos de la mejor manera posible, en función de nuestros recursos y posibilidades.
- >> Mantener horarios regulares de levantada y acostada para cuidar nuestro sueño.
- >> Intentar descansar y dormir lo suficiente. La situación de tensión que estamos viviendo es algo que cansa mucho, debemos reponer energías.
- >> Practicar actividad física dependiendo de los propios gustos y posibilidades (caminatas, trote, ejercicios con nuestro propio peso, sino podemos salir a caminar

o correr, yoga, baile, etc.), sin que se transforme en una autoexigencia más.



### PON ATENCIÓN AL AUTOCUIDADO

- >> Piensa en las “batallas que vale la pena dar”, es decir, en qué nos implicamos y de qué manera. Esta recomendación va en la misma línea de reducir los niveles de autoexigencia.
- >> Incluye al menos una actividad gratificante en tus rutinas diarias, algo que te guste hacer, pueden ser cosas sencillas: escuchar música, leer, pasar tiempo en familia, ver un programa de TV que te guste, conversar por teléfono con alguien...
- >> Limita los tiempos de trabajo: quienes tenemos la fortuna de seguir trabajando y tenemos a niños o adultos a nuestro cuidado, estamos con una carga extra por roles laborales, domésticos y de cuidado. En este contexto el día puede pasar en torno a deberes y tenemos que poner límites a ello. Establecer rutinas en el día a día y separar espacios de trabajo versus domésticos o personales puede ayudar a ello.
- >> Dosifica la exposición a noticias acerca de la pandemia y selecciona fuentes confiables de información. La sobre exposición solo nos generará más angustia y malestar.
- >> Procura espacios de tiempo a solas, espacios para la intimidad.



### ACEPTA SENTIRTE MAL

Es normal en una situación como ésta. Tómate tiempo para llorar si lo necesitas, recuerda que puedes estar teniendo una

mezcla de emociones negativas y esa puede ser una buena forma de desahogarte. Si te sirve de ayuda, escribe acerca de cómo te sientes con lo que está sucediendo (en las páginas de arriba o en otras...) o coméntalo con alguna persona cercana. Pero no es obligación hacerlo, cada persona tiene su propio ritmo, no te fuerces a hablar si no deseas hacerlo ni tampoco, por ayudar, fuerces a otras personas a hablar de sus sentimientos y pensamientos al respecto. Haz que respeten tu derecho a tener tiempo para vivir y procesar lo que estás sintiendo y respeta ese mismo derecho en otras personas.



### **INTENTA GUIAR TUS PENSAMIENTOS**

No intentes buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido, tampoco te detengas en recriminaciones y preguntas del estilo “¿Por qué esto me está sucediendo a mí?” o “¿Por qué estamos siendo castigados de esta manera?”. Se ha visto en sucesos

potencialmente traumáticos de gran impacto en la población, que preguntas más constructivas del tipo “¿Qué puedo hacer para salir adelante?” o “¿Cómo puedo ayudar a mis hijos en estas circunstancias?”, predicen menor malestar psicológico a largo plazo e incluso una sensación de crecimiento personal tras la tragedia.



### **RECONOCE LA NECESIDAD DE APOYO Y BÚSCALO**

Ya sea a nivel de amistades y seres queridos, o en caso de que veamos que lo estamos pasando realmente mal, ya sea porque detectamos desánimo, ansiedad, irritabilidad y/o conductas agresivas de manera permanente y ello está generando dificultades en áreas importantes de nuestras vidas -nuestros roles como madres/padres, como trabajadores, como pareja- busca ayuda profesional. Hoy en día hay muchas alternativas remotas (a través de internet) para pedir orientación y ayuda.

# ¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA?

Lo primero que debes tener en cuenta es que tienes una red cercana de apoyo: tu familia y amistades, compañeros de trabajo, vecinos y vecinas están ahí, quizás tan afectados como tú, pero son una fuente de ayuda. La vida en comunidad es un gran recurso con el que contamos y que en ocasiones no visualizamos. ¡Recuerda el asilamiento debe ser físico, no social!

Si requieres ayuda profesional, puedes recurrir al consultorio o CESFAM de tu localidad y pedir hora con un psicólogo o un médico. También hay iniciativas privadas de este tipo. ¡No lo dudes!

Quizás no estás seguro de si lo requieres o no. En el caso de nuestra Universidad, la Unidad de Apoyo Psicosocial para el Personal Universitario (UAPPU) dispone de profesionales que te pueden ayudar a distinguir aquello. Visita su página: <https://uappu.udec.cl/> (ir a sección tu consulta).

También puedes hacer uso de recursos digitales disponibles -como éste que tienes en tus manos-. Afortunadamente en nuestro país hay asociaciones de profesionales que

se dedican a trabajar estos temas y que han puesto a disposición de la comunidad material serio que puede orientarte, ya sea videos, cartillas y otros tipos de publicaciones:

Asociación Chilena de Estrés Traumático:  
<http://www.acet.cl/>

Sociedad Chilena de Psicología en Emergencias y Desastres:  
<http://www.sochped.cl/>

Para madres, padres y cuidadores a cargo de niños y niñas preescolares y de primer ciclo básico, el Programa Día a Día UdeC, ha desarrollado material específico para apoyarles en su rol como cuidadores: <https://diaadia.udec.cl/>. Varios de dichos materiales incluyen consejos para el autocuidado del cuidador.

Además, hay iniciativas de telemedicina que permiten consultar de manera gratuita. Puedes visitar páginas de fuentes confiables (gubernamentales, universitarias, asociaciones profesionales) para encontrar profesionales que puedan orientarte.

# ¿Y DESPUÉS QUÉ?

# 8

Quizás éste no es el mejor momento para evaluar que sucederá en el futuro, pero debes tener claro que:

**A.** Con el tiempo, la mayoría de la gente aprende a superar situaciones tan difíciles como la tragedia que estamos viviendo y todas sus consecuencias. Seguro que tú también serás capaz de hacerlo.

**B.** Después de algún tiempo te será más fácil encontrar soluciones para las cosas que ahora son un problema. Por mientras y, si te es posible, evita tomar decisiones importantes, deja que las personas que te quieren te apoyen y te expresen su cariño e intenta hacer lo mismo.

**C.** Ten paciencia contigo mismo, no estamos pasando por algo fácil, así es que es lógico que no seamos los mismos de antes.

**D.** Ten paciencia con todos los miembros de tu familia, lo que estamos viviendo nos afecta a todos de una u otra manera.

**E.** Pon atención si el alcohol o la violencia ingresa en tu hogar a raíz de lo vivido. Pide ayuda a profesionales pues no es una buena forma de enfrentar esta situación y sólo les creará más dolor y sufrimiento.

**F.** Suele ser útil asociarse y compartir experiencias en comunidad. Si crees que eso te puede ayudar, involúcrate activamente en labores a nivel de barrio, organizaciones no gubernamentales, club deportivo, iglesia u otras organizaciones comunitarias.

**G.** En caso de necesitarlo, siempre es bueno solicitar ayuda profesional.

**¡ÁNIMO Y A SEGUIR CUIDANDO  
NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL!**





Universidad  
de Concepción

**UAPPU** UNIDAD  
APOYO  
**UdeC** PSICOSOCIAL  
PERSONAL UNIVERSITARIO