

LUIS ÁNGEL ROMERO MONZÓN

PSICÓLOGO. COLEGIADO CL02172 (COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CASTILLA Y LEÓN)

«Tenemos que estructurar nuestro día en casa. Antes me levantaba, iba al trabajo, hacía deporte... Ahora igual, pero en casa»

ENTREVISTA Insiste en que una de las claves para protegernos es estar bien informados pero, avisa, con «fuentes fiables, oficiales, científicas». Eso sí, matiza, con «dos o tres fuentes, no más» y sin abusar en la búsqueda ya que el exceso puede generar más ansiedad



N.Z./SORIA

El miedo es tan antiguo como el mundo pero la crisis del COVID-19 ha presentado de una forma desconocida hasta ahora. El psicólogo Luis Ángel Romero, colegiado 02172 del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León (COPCYL), ofrece algunas claves para llevar mejor esta situación.

Ante una situación de alerta como la actual, no es de extrañar que surjan sentimientos de impotencia, tristeza, angustia, confusión, enfado o miedo. ¿Cómo debemos afrontar este desafío de nuestra mente? Lo primero que hay que hacer es observar y conocer lo que esta sucediendo en nuestro interior, prestar atención al propio cuerpo y ver qué emoción es la que está manifestándose, porque no es lo mismo miedo que tristeza o que angustia. Después, tenemos que poner nombre a esa emoción y ver qué intensidad tiene. Hay que indagar un poco sobre esa emoción y saber que, generalmente, son emociones básicas. Por ejemplo, el miedo es una emoción básica, primaria, lo que es saludable porque nos pone en alerta para poder minimizar los riesgos o amenazas del día a día. ¿Qué ocurre? Que a veces se vuelve disfuncional y esta ansiedad o este miedo (las emociones 'estrella' en estos casos) nos llegan a paralizar. Tanto, que si no soy capaz de gestionar esa ansiedad, se contagia. Lo de contagia lo digo entre comillas, en el sentido de que, si yo siento miedo, los demás sienten miedo y agravamos entre todos el problema.

Identificada la emoción ¿qué hacer? Hay que protegernos, poner freno a este miedo. ¿Cómo? Con información. Es la clave. Tenemos una barbaridad de información y mucha de carácter contradictoria. Yo soy partidario de utilizar fuentes fiables, oficiales, científicas. Y no coger muchas, coger una o dos válidas. Evitar también la sobre información. Hay gente que mira 10-12-20

veces al día. Con dos o tres veces es más que suficiente para estar bien informado, ver la evolución... y no estar contagiándonos constantemente de ese estado mental de miedo provocado porque soy incapaz de desconectar de la información que genera esa ansiedad. Y es fundamental contrastar la información que compartimos, porque no solo somos responsables de nuestro miedo, sino también del que generamos a nuestros seres queridos. Por tanto, no vamos a difundir rumores. Es importante informar a la familia y seres queridos de lo relevante. A los niños y a los mayores hay que decirles en qué consiste, las pautas, y hablarles con claridad. También hay que intentar que este miedo no suponga una discriminación a ciertos colectivos, como ha ocurrido con la población china.

Otra cosa que podemos hacer es buscar recursos internos y externos para gestionar estos miedos. Con recursos externos me refiero a seguir las comunicaciones de los canales oficiales en cuanto a lavarnos las manos, medidas higiénico sanitarias, a la hora de estornudar... Nos dicen lo que tenemos que hacer, por tanto, tenemos que entender que, en esta situación de enclaustramiento, con esto es suficiente para tener el virus bajo control. En la medida de lo posible hay que tener rutinas diarias. Es muy importante. Tenemos que estructurar nuestro día en casa. Igual que antes me levantaba, me duchaba, me iba a trabajar, paraba al café, hacía deporte... En casa tengo que hacer lo mismo, pero en mi espacio. Hacer mis rutinas pero en casa. Y, sobre todos, que sean diferente de lunes a viernes que durante el fin de semana.

¿Y potenciar los recursos internos que mencionaba antes? Hay que entender que los miedos se dan por exceso de información y, muchas veces, contradictoria. Nos centramos en ese foco de miedo y lo hacemos más grande de lo que realmente es. Por tanto, tengo que buscar otras experiencias similares pasadas y ver cómo he superado esas dificultades. Ver que el miedo tam-

bién se puede gestionar. Hay que gestionar los pensamientos obsesivos y, simplemente, no retenernos. No tengo que echarlos, porque basta con que te digan que no pienses en algo para que se potencie más, simplemente tengo que dejar que me vengan esos pensamientos relacionados con el miedo, con el virus, y dejarlos que estén ahí mientras yo tengo mi mente ocupado en hacer deporte, en el trabajo... en esas rutinas. Incluso técnicas de relajación y meditación son muy interesantes. En esos recursos internos también es importante proyectar metas u objetivos. Hacer un listado de tareas, con un chequeo de qué cumplo y qué no. Y, por supuesto, el sentido del humor.

Y es importantísimo estar conec-

tado con tus seres queridos a través del teléfono, WhatsApp... Con estas pautas, creo que se puede gestionar la ansiedad y el miedo.

Menciona la necesidad de explicar a los niños la situación. ¿Cómo debemos hacerlo para que lo entiendan sin generarles miedo? Los niños tienen una mentalidad diferentes, según su edad, eso hay que tenerlo en cuenta. Vamos a tener que potenciar mucho la comunicación verbal y no verbal, con muchos gestos, transmitir la información con un vocabulario sencillo y adaptado a lo que pueden entender, limitándoles el exceso de información consistentemente negativa o alarmante. Simplemente les describo lo más objetivamente posible la situación: que nos tenemos que quedar en casa porque, como el virus es muy contagioso, así evitamos pegárselo a los demás y lo tendremos controlado entre todos en un tiempo. Algo muy sencillo. No hay que olvidar que a los niños no les informan los medios, sino nosotros.

Es importante además que esta información se la demos en un contexto no muy formal, es decir, aprovechar que estamos hablando de cualquier cosa y, en ese contexto de normalidad, desde esa tranquilidad, buscar esa información fluida, cercana, sin nervios. Y es básico dejarles tiempo para que se expresen y hagan las preguntas que necesiten. Es importante que seamos capaces también de expresarles nuestros sentimientos y preocupaciones. No somos súper héroes, somos personas de carne y hueso que podemos expresar emociones sin ser alarmistas, para que ellos también las expresen y poder ayudarles a gestionarlas de la manera adecuada.

¿Y los ancianos que viven en residencias y que ahora van a vivir en aislamiento y sin su familia ya que se han restringido las visitas? Hay una complicación mayor si no dispone de teléfono. Porque el móvil permite hablar continuamente y podríamos seguir las pautas que con cualquier otro familiar. Hay que valorar también lo válidos o no que son, ya que en las residencias muchas veces hay personas con niveles de Alzheimer que tampoco permiten mucho más. Hay que tener en cuenta además que las personas que están en residencias generalmente tampoco saben excesivamente, de modo que ahí las rutinas no les van a fallar tanto, pero quizá tengan que suplir el afecto familiar con tareas más programables y una acción más afectiva por parte del personal del centro. Son personas que necesitan mucho afecto, comunicación, cariño...

¿Y los padres, algún consejo para superar el 'encierro' y el estrés familiar? Es interesante acentuar lo positivo, en vez de lo negativo, que es lo que muchas veces hacemos. Para que el clima sea lo más cómodo posible. Hay que intentar expresar los afectos y es fundamental planificar el tiempo. No hay nada más difícil que tener un niño las 24 horas los siete días de la semana sin tener nada que hacer y con el constante «me aburro». Planificar con horarios. Los niños por las mañanas tienen que estudiar, igual que los mayores trabajan. Y por las tardes, que es más tiempo de juego y ocio, tenemos que

planificar juegos familiares, de mesa, es un momento estupendo para la creatividad, las manualidades... y para pasar tiempo con ellos.

Es importante que sepan que no están de vacaciones. Están trabajando pero en casa y, como de costumbre, hay que fijar los límites y las normas que todos sabemos. Eso no tiene que cambiar ahora. Tenemos que tener unas normas claras, comprensibles, razonables, respetuosas, atendiendo a sus necesidades y que estimulen su autonomía.

Las personas mayores, que además son población de riesgo, tienen el hábito de ir al parque, salir a comprar... ¿Cómo hacerles entender que no pueden salir ahora libremente? Hay que hacerlo con mucho cariño. Muchas veces la rigidez cognitiva que tienen los mayores, con hábitos muy establecidos desde hace mucho tiempo, hace que les cuesta más cambiar. No es que no lo entiendan, es que tienen una rutina. Entonces, hay que ser repetitivos y hacer hincapié en la realidad: que no es solo que te vayas a contagiar, sino que es la capacidad para propagárselo a los demás, es la saturación del sistema sanitario...

Además, una persona mayor que no tiene muchas actividades, si no puede hacer sus rutinas, no sabe realmente qué hacer. Por eso es importante también planificar su tiempo, que las llamadas sean cotidianas para que se puedan desahogar, y repetirles una y otra vez que no pueden salir a la calle. Al final son mayores y necesitan más constancia pero entienden perfectamente.

¿Y los ancianos que viven en residencias y que ahora van a vivir en aislamiento y sin su familia ya que se han restringido las visitas? Hay una complicación mayor si no dispone de teléfono. Porque el móvil permite hablar continuamente y podríamos seguir las pautas que con cualquier otro familiar.

Hay que valorar también lo válidos o no que son, ya que en las residencias muchas veces hay personas con niveles de Alzheimer que tampoco permiten mucho más. Hay que tener en cuenta además que las personas que están en residencias generalmente tampoco saben excesivamente, de modo que ahí las rutinas no les van a fallar tanto, pero quizá tengan que suplir el afecto familiar con tareas más programables y una acción más afectiva por parte del personal del centro. Son personas que necesitan mucho afecto, comunicación, cariño...

Somos también responsables del miedo que generamos. No difundir rumores

Es importante proyectar metas. Hacer un listado de tareas y chequear qué cumplo

[En casa, con la familia] Acentuar lo positivo en vez de lo negativo, como solemos hacer

[A los mayores] Hay que explicarles con mucho cariño y ser muy repetitivos y con constancia

Esas fotografías y vídeos humorísticos nos permiten liberar tensión emocional

ENTREVISTA Aconseja informar a los niños de la situación con claridad y de forma objetivo, «con un vocabulario sencillo», apoyándonos en el lenguaje no verbal, en un contexto de normalidad y, sobre todo, dejándoles tiempo y espacio para que pregunten y se expresen

Vamos a pasar un tiempo en casa y a concentrar en ese espacio convivencia familiar, trabajo, ocio... Lo de estar todo el día en pijama, ¿no es una buena idea, no? [Risas] A priori puede parecer cómodo pero yo soy partidario de estructurar los tiempos, los espacios y romper un poco la monotonía con rutinas establecidas. Si yo antes me duchaba, desayunaba, vestía y me iba trabajar, pues ahora igual. El hecho de estar en pijama todo el día hace que todo sea igual. Si ya la casa se me puede caer encima, con la forma de vestir, al final, lo que hago es convertir un problema de aislamiento, de 'reclusión', en algo mucho más importante. La estructuración sirve para diferenciar espacios y tiempos y que podamos vivir con más normalidad este tiempo.

¿Por qué desconfiamos de quienes trabajan para protegernos y creemos toda alarma que llega por WhatsApp? ¿Es lógico? Lógico no es, entendible quizá. Sin ser sociólogo pero sí entiendo un poco la conducta social, ocurre que, cuando tienes muchas informaciones y a veces contradictorias, incluso de organismos supuestamente fiables, hace que desconfíemos un poco sobre las intenciones, que no nos terminemos de fiar. Por otro lado, nos llegan vídeos y audios de personas que entendemos que son como nosotros. Nosotros no tenemos intencionalidades ocultas y, entonces, tendemos a creer a esos que son más como nosotros. Creo que la raíz está ahí.

Continuamente llegan WhatsApp que nos sacan una sonrisa ¿Hasta qué punto el humor es básico para combatir esta situación? Todo lo que suponga una distrac-

ción de estar constantemente pendiente de la situación que estamos viviendo, de por sí, es estúpido y válido. Además, el humor, que tiene un componente especial porque genera la ruptura con la ansiedad y el miedo, es tremendamente positivo. Esos vídeos y fotografías humorísticos nos permiten liberar la tensión emocional generando adrenalina, insulina, que también nos viene bien en estos momentos.

El abuso que estamos haciendo este tiempo de las nuevas tecnologías y el móvil ¿nos puede acarrear problemas a futuro y sería importante también que le pongamos límites? Yo soy partidario de poner límites a las cosas. Entiendo que no es igual estar quince días que un mes o más, porque la formación de hábitos también tiene unos plazos. En general, creo que a las nuevas tecnologías hay que poner unos límites, es decir, el tiempo de ocio que hagamos en

casa no puede estar solo limitado a móvil, redes... tiene que estar repartido entre juegos mesa, manualidades, películas, tiempo de conversar... Podemos hacer cantidad de cosas que van a ser más divertidas y no nos complican luego con ciertas adicciones a las nuevas tecnologías.

¿Por qué desconfiamos de quienes trabajan para protegernos y creemos toda alarma que llega por WhatsApp? ¿Es lógico? Lógico no es, entendible quizá. Sin ser sociólogo pero sí entiendo un poco la conducta social, ocurre que, cuando tienes muchas informaciones y a veces contradictorias, incluso de organismos supuestamente fiables, hace que desconfíemos un poco sobre las intenciones, que no nos terminemos de fiar. Por otro lado, nos llegan vídeos y audios de personas que entendemos que son como nosotros. Nosotros no tenemos intencionalidades ocultas y, entonces, tendemos a creer a esos que son más como nosotros. Creo que la raíz está ahí.

La psicosis de comprar papel higiénico, ¿tiene explicación racional? Racional racional diría que no. Entiendo que, ante una situación de crisis, los hábitos de cualquier consumidor se ven alterados. Los seres humanos, de hecho, reaccionamos con patrones extremos ante situaciones de emergencia en general. Hay una situación extraordinaria de incertidumbre, de qué es lo que va a pasar, y tenemos ese miedo a perder el control, no sabemos qué hacer. ¿Qué ocurre? Que el papel higiénico -es un ejemplo- da cierta sensación de control porque, ante tal incertidumbre, lo que podemos hacer es tener el control sobre algo que me pertenece a mí, que es una necesidad básica como la higiene. No sé qué va a pasar pero al menos mi higiene la tengo controlada. Y esa parcela de control sobre mi vida me aporta seguridad y tranquilidad frente a lo totalmente inesperado que nos va a venir. Si además añades que voy al supermercado y veo que todos lo llevan, pues, por miedo, por imitación, hago lo mismo, aunque no lo necesite. Control e imitación.

¿Nos ha pillado desprevenidos esta

situación y por eso han surgido esas conductas de pánico?

No lo sé si nos ha pillado desprevenidos. Tenemos el ejemplo de China, que pillaba lejos, y luego el de Italia y, de alguna manera, hemos tenido tiempo para saber qué ocurría a los vecinos y anticipar qué nos podía ocurrir. Pero, cuando te toca, es cuando reaccionas y ese miedo hace que reaccionemos de forma extrema, buscando seguridad y, como no sé qué va a ocurrir, se nos ocurre almacenar alimentos, productos de higiene... por no hablar de lo que son los medios de protección personal, mascarillas y demás, que es lo primero que ha desaparecido.

Hemos tenido conductas poco lógicas, un poco compulsivas, pero afortunadamente ahora el carácter colaborador está haciendo que lo estemos entregando para lo realmente importante en esta crisis.

Durante semanas se ha estado intentando a mantener la calma pero, al mismo tiempo, vemos cada vez medidas más restrictivas y, de golpe, un estado de alarma nunca antes vivido. ¿Esos mensajes a veces contradictorios han ayudado poco en esta situación? Efectivamente. Yo creo que eso ha sido determinante. Hemos dado mucha información sobre qué es la enfermedad, lo que es el virus, cómo se transmite, los síntomas... con el afán de tranquilizar a la población. Frente a esto, tomábamos medidas de crear hospitales en quince días en China, en Italia de cerrar ciudades enteras... y no entendíamos por qué, con una simple gripe, había que tomar medidas tan importantes. Creo que al final esta confusión de planos entre qué es lo importante, lo que me afecta a mí o el colapso sanitario, es lo que ha llevado a la confusión, la angustia y la incertidumbre. Si desde el primero momento hubiéramos tenido claro que teníamos que tener bajo control una epidemia -que tenía muchos riesgos de ser una pandemia- para evitar este colapso sanitario, quizá no hubiera habido tanta confusión y se hubiera podido aceptar más fácilmente estas medidas de aislamiento.

¿DEBEMOS PREPARARNOS PARA LA POSTERIOR CRISIS, LA ECONÓMICA? «Creo que hay que ir poco a poco. Podemos ir anticipando, sobre todo por el hecho de saber qué recursos tenemos para, una vez que salgamos de aquí, no malgastar. Que sepamos que va a haber una crisis está bien, pero sin preocuparnos demasiado hasta que llegue, que es cuando tendremos que ir tomando y gestionando la prioridad. Ahora, a gestionar el día a día de esta».

CONSEJOS

Cuatro claves para salir reforzados

CUATRO PASOS PARA SOBREVIVIR A ESTA SITUACIÓN. «Uno, reconocer y expresar las emociones que tenemos con normalidad. Gestión emocional, con técnicas de relajación, no retener informaciones negativas... Dos, estructuración del tiempo, estar ocupados. Tres, estar cerca de los seres queridos, aunque sea por teléfono. Y no saturarnos de información, especialmente, de fuentes no fiables».

¿SALDREMOS REFORZADOS? «Cuando uno tiene una crisis, si es capaz de superarla y ver que ha salido bien, ese efecto de resiliencia, de fortalecimiento, se ve potenciado».

¿ESTA CRISIS DEJARÁ MÁS ENFERMEDAD MENTAL? «Yo creo que es muy pronto. Sinceramente, no espero mucho más. Entiendo que mientras se está abordando la incertidumbre es cuando más brotan los síntomas ansiosos, los miedos y las conductas inadecuadas. Una vez que sabemos lo que hay y que salgamos de casa, espero que estas manifestaciones se reduzcan. Seguro que aquellas familias que han tenido algún fallo, que lo han pasado con mucha angustia y que no han sabido afrontar las emociones, les dejará ciertos posos que deberán seguramente ser asistidos por un profesional, pero no creo que a nivel general vaya a ser una gran explosión de enfermedades ni trastornos mentales».

¿DEBEMOS PREPARARNOS PARA LA POSTERIOR CRISIS, LA ECONÓMICA? «Creo que hay que ir poco a poco. Podemos ir anticipando, sobre todo por el hecho de saber qué recursos tenemos para, una vez que salgamos de aquí, no malgastar. Que sepamos que va a haber una crisis está bien, pero sin preocuparnos demasiado hasta que llegue, que es cuando tendremos que ir tomando y gestionando la prioridad. Ahora, a gestionar el día a día de esta».

#YoMeQuedoEnCasa

