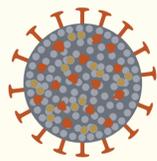


¿Cómo manejar la incertidumbre en tiempos de la COVID-19?



“Para sobrevivir a escenarios de incertidumbre es importante echar mano de recursos de afrontamiento”, afirma el doctor Benjamín Domínguez, profesor titular de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Entre estos recursos se encuentran las habilidades de interocepción. Es un término técnico usado para describir los cambios sutiles que se están produciendo todo el tiempo bajo nuestra piel. Todos ellos nos permiten adaptarnos o salir fortalecidos de una crisis.

Un ejemplo de esas habilidades es la capacidad para modular nuestra respuesta emocional ante el miedo o la tristeza; otro es la percepción de apoyo social. Sentirse respaldado y querido por otros ayuda a sobrellevar situaciones de incertidumbre, como la pandemia actual.

Al sentirnos en una situación de fragilidad, podemos desarrollar empatía; ésta nos permite tomar acciones para proteger a otros mediante prácticas solidarias y ayuda mutua. “La protección a otros es una motivación poderosa y saludable”, afirma el doctor Domínguez.



La incertidumbre desatada por la pandemia no tiene precedentes.

La población enfrenta pérdida del empleo y problemas económicos; teme enfermar, morir o perder a un ser querido.

Millones se han aislado en sus casas para disminuir la velocidad de contagio del virus, pero durante semanas han experimentado ansiedad, enojo y tristeza.

Todo ello repercute en la salud mental.

Emociones experimentadas durante la pandemia

Alerta, incertidumbre, preocupación, expectativa, inquietud, curiosidad, angustia y ansiedad, estrés, tensión y miedo, son los principales estados emocionales experimentados durante la pandemia de la COVID-19.

Éstos fueron los resultados del *Formulario de Percepción Psicosocial en México sobre la COVID-19*, durante la primera etapa de contingencia (del 12 al 24 de marzo), coordinado por el doctor Roberto López Olmedo, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

* Equipo de investigación que participó en el formulario: Maestros Angelina Romero, Ingrid Cabrera y Marcos E. Verdejo.

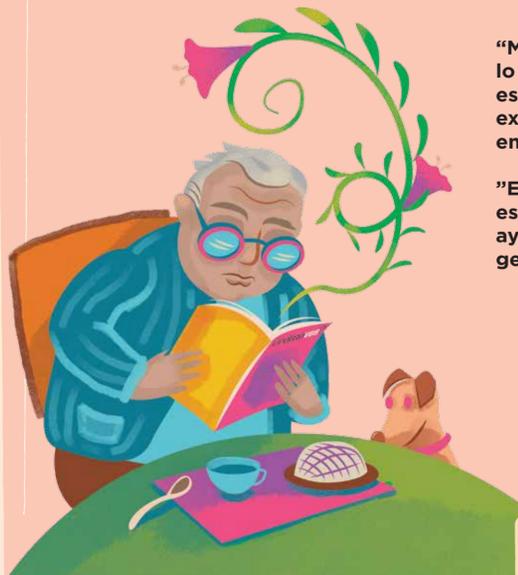


Algunas recomendaciones

“En una crisis como ésta es importante hablar de nuestras emociones con un amigo o familiar. El escribirlas también ayuda a disminuir los niveles de ansiedad”, recomienda el doctor Jorge Álvarez, académico de la Facultad de Psicología.

“Mucho del malestar o miedo radica en cómo lo interpretemos; la percepción que le demos está en función de nuestra historia de vida, experiencias previas, personalidad y cultura, entre otros aspectos.

“En algunos casos es importante buscar al especialista en salud mental, quien nos ayudará a modificar los pensamientos que nos generan malestar”, señala el doctor Álvarez.



“La vida no será igual cuando pase la pandemia. Pero esto no debe darnos miedo porque la vida nunca es igual. Nuestra vida siempre está cambiando y todas las crisis son, al mismo tiempo, una oportunidad para transformarse.”

Maestra Guadalupe Medina Hernández, Facultad de Psicología, UNAM.

Busca más información en **CienciaUNAM**



Audio



Artículo



Infografía



Entrevista



Video

