



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

INCERTIDUMBRE

¿Te asusta lo que pueda pasar con la salud, el trabajo, tu familia?

Al no poder anticipar qué va a ocurrir, ¿encuentras difícil dejar de preocuparte o relajarte?

¿Estas preocupaciones sobre qué va a pasar interfieren con tus actividades o tus relaciones?

En situaciones de incertidumbre, estas preguntas podrían representarnos a todos debido a la falta de certezas y a todas las preguntas para las que no tenemos respuesta. Estas recomendaciones podrían serte de utilidad:

Normaliza tu emoción

Es normal sentir incertidumbre en esta situación. No sabemos cuánto puede durar, qué consecuencias va a tener. Es normal tener innumerables interrogantes acerca de lo que estamos viviendo

En ocasiones, podemos sentir una incertidumbre más intensa si además no comprendemos lo que está pasando o tenemos información errónea o que se contradice. Busca información veraz pero evita la sobreinformación.

Comprende lo que está ocurriendo

Lo que sabemos es con lo que contamos

Cuando nos encontramos ante un momento de incertidumbre, las personas tendemos a buscar respuestas que nos den sensación de control. Esto nos lleva a anticiparnos, muchas veces de manera perjudicial, con anticipaciones catastróficas.

Intenta no darle todo el protagonismo al virus o la cuarentena. Trata de cambiar los temas de conversación durante los ratos de ocio o ver otro tipo de contenido en la TV distinto a los programas informativos que hablan de la situación actual. Un rato es suficiente para estar actualizado.

Cambia el foco

Mantente conectado

Podemos recibir información de nuestros seres queridos, saber como están puede calmar la incertidumbre. Mantenerse conectado es una estrategia que levanta el ánimo y nos ayuda a saber que los nuestros están bien.

Sentir incertidumbre e inquietud en una situación desagradable nos ayuda a prepararnos para protegernos y actuar. Sin embargo, cuando la situación se alarga y no podemos anticipar, la incertidumbre constante no tiene un propósito. No estás siendo irresponsable por aparcarla un tiempo al día.

Parar también ayuda

