UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS

GUIA DE ACCIÓN FRENTE AL COVID-19

# AISLAMIENTO SOCIAL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES EN CASA



## ÍNDICE

1. Introducción.....1
2. Propósito de la guía.....1
3. Reacciones habituales.....2
4. Cuidar nuestra salud mental y la de los nuestros.....3
   - Para el cuidado de nuestros hijos.....4
   - Para el cuidado de nuestros adultos mayores.....5
   - Para el cuidado de nuestros familiares con discapacidad.....6
5. Consejos para manejar emociones en casa.....7
6. Para estudiantes: Mantiene tu ritmo académico.....8
7. Medios prácticos para cuidarse.....9
8. Cuida tus emociones ante diversas situaciones.....10
   - Si te contagiaste o sospechas que lo estas.....10
   - Si alguien cercano a ti se contagió y tu cuidas de él o ella.....10
   - Si alguien cercano falleció.....11
9. Biografía consultada.....13

## INTRODUCCIÓN

Ante la situación de emergencia producto de la expansión del Coronavirus (COVID-19) en Honduras, tanto la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), como las Autoridades Sanitarias y Gubernamentales han tomado medidas que limitan al máximo la propagación de la enfermedad.

La Universidad a través del Comité Técnico Institucional de Promoción y Prevención del Coronavirus (COVID-19), en un esfuerzo de disminuir la crisis psicológica producto de esta enfermedad, pone a disposición de toda la comunidad universitaria y público en general el protocolo titulado “Aislamiento Social y Manejo de Emociones en Casa”.

El presente protocolo proporciona información sobre cómo puede afectar en nuestra salud mental la cuarentena y el aislamiento que eventualmente podemos vivir tanto nosotros como nuestros familiares durante estos días; así mismo describe sentimientos y pensamientos que pueden presentarse en las situaciones referidas, así como se hace sugerencias para mantener una conducta saludable mientras vivamos estas medidas de confinamiento social.

La UNAH, siendo consciente de lo complicado que puede ser para cualquier ser humano, esta crisis sanitaria, la cual puede alterar el funcionamiento de la vida habitual de las personas, recomienda mantener la calma y planificar acciones concretas dirigidas al autocuidado físico y mental.

La guía se actualizará constantemente en base a las nuevas iniciativas que surjan para afrontar al COVID-19.

## PROPÓSITO DE LA GUÍA

La elaboración y construcción de esta guía se planteó con el propósito de facilitar tanto a la comunidad universitaria como al pueblo hondureño en general, una herramienta de información y actividades que permitan sobrellevar el aislamiento social y el tiempo dentro de sus hogares; así como información relativa para ponerse en contacto con varias entidades que están brindando atención telefónica y de manera online.

La Universidad espera que esta guía sea un instrumento que sume a todas las diferentes iniciativas en el territorio hondureño y así poder contribuir a las medidas que se están tomando para frenar la expansión de la pandemia y prevenir problemas en la salud mental de la población.

## REACCIONES HABITUALES

Aunque cada persona reaccione de manera diferente a situaciones estresantes, una pandemia como el coronavirus, COVID-19, que ha implicado un estado de cuarentena y aislamiento social puede generar ANSIEDAD, ANGUSTIA, IRRITABILIDAD, PREOCUPACIÓN O MIEDO en relación con:

- Tu propio estado de salud.
- El tiempo que estás restando a tu trabajo por este proceso, con la consecuente pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- La exigencia de atender a tus menores, familiares a tu cargo o en condiciones de vulnerabilidad (adultos mayores, personas con discapacidad o personas con problemas de salud física y/o mental).
- La incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo durará esta situación.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de tus seres queridos.
- El malestar o rabia si piensa que ha sido contagiado por la negligencia de “otros”.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida.
- El mayor deseo de consumir alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas(drogas) para afrontar esta situación.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño

Por otro lado, es esencial mantener el contacto con los nuestros; ahora más que nunca, whatsapp y las videollamadas son nuestros mejores aliados. Hagamos uso de ellas y mantegamos la esperanza.

**NUESTRA ACTITUD EN EL CONTEXTO ACTUAL, LO ES TODO.**



## CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL Y LA DE LOS NUESTROS

Esta pandemia ha provocado que todos recurramos al aislamiento social, el cual nos ha llevado a quedarnos en nuestra casa voluntaria o involuntariamente, lo cual nos puede conducir al límite de un “agotamiento emocional”.

Es muy importante estar alerta de los sentimientos, pensamientos, emociones y reacciones, tanto nuestras como de nuestra familia, así garantizaremos la sana convivencia



### Establezca su red de apoyo

Evite aislarse, cultive relaciones. Hable a diario con personas de confianza: familia, amigos, compañeros, colegas; el objetivo principal es que estas personas le inyecten positivismo y optimismo. Expresar como se siente aporta calma, tranquilidad y optimismo.



### Reconozca sus emociones

Identifique lo que las detona (sea una noticia, video, comentarios, entre otras). La gasolina que alimenta el miedo y la ansiedad son los pensamientos catastróficos, así que, es aquí donde debemos ser objetivos con nuestros pensamientos y reforzar lo positivo.

En lugar de quejarse o preocuparse, encuentre oportunidades, ahora que pasamos más tiempo en casa, a pesar de la incertidumbre ante la situación que enfrentamos, es posible encontrar bienestar y felicidad a nuestro alrededor y que, incluso, podríamos haber estado ignorando por el ritmo acelerado en que vivimos.



### Mantenga buen ánimo

Considere que este aislamiento le puede resultar provechoso. Aun así, sepa que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación.

Intente hacer cosas que habitualmente le resulten entretenidas.



### Evita la sobreinformación

El estar constantemente leyendo o escuchando noticias sobre el nuevo coronavirus nos puede generar mayor ansiedad. Es importante informarse, pero en un momento específico del día y a través de las fuentes confiables establecidas; el resto realice otras actividades que no estén relacionadas con el tema.

## PARA EL CUIDADO DE NUESTROS HIJOS



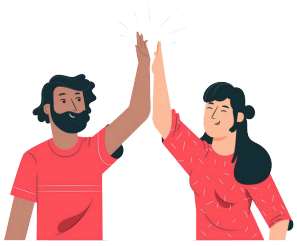
### Abordar juntos las preocupaciones

Es común que los niños muestren más necesidad de estar con sus padres ante momentos de crisis o estrés. Hable sobre COVID-19 con los niños apoyándose en información franca y adecuada a su edad, respondiendo sus inquietudes de manera clara y honesta.



### Motivarlos a que se expresen

Es importante motivar a nuestros hijos a que expresen sus emociones, realizar actividades recreativas y simbólicas como el jugar o dibujar puede facilitar este proceso, se debe estar alerta ante cualquier cambio de ánimo que pueda proyectar e intervenir de manera adecuada a su edad. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro.



### Organizar actividades interesantes

En la medida de lo posible mantén las rutinas cotidianas, entre ellas las actividades de aprendizaje, como las rutinas en familia que realizan cotidianamente, aunque sea virtualmente es importante que mantengan el contacto con sus seres queridos, realiza video llamadas con sus abuelos, amigos, compañeros, aliéntelo a que siga socializando y manteniendo ese contacto social.




### Enseñarles medidas de prevención

Para que los más chicos se sientan seguros y aprendan con nuestro ejemplo. Por ejemplo, el lavado de manos por 20 segundos. E igual, tomar siempre las medidas de protección, higiene y bioseguridad si necesariamente debe salir.

Es importante explicarles a los niños y adolescentes por qué es sustancial no salir de sus casas; que éstas no son vacaciones y esto no es por el temor a que vayan a ser contagiados, sino más bien para proteger a los demás y especialmente a las personas con salud más “frágil”.

## PARA EL CUIDADO DE NUESTROS ADULTOS MAYORES



### Apoyo práctico

Las personas mayores, en especial si tienen algún deterioro o enfermedad cognitiva pueden volverse más ansiosas, mal humoradas, refunfuñonas, entre otras, si están aisladas o se sienten “encerradas”, proporcionales apoyos emocionalmente prácticos, por ejemplo, hacer una actividad que les guste para así reorientar su atención.



### Informarlos

De manera sencilla, pero clara, haciendo mucha conciencia de los riesgos y daños que puede ocasionar el COVID-19, así también orientarlos sobre la manera de reducir el riesgo de infección, se paciente, puede ser necesario repetir la información en más de una ocasión.



### Equiparse

Y estar preparado por cualquier emergencia, si toman medicamento permanente asegurarse estar suplidos por lo menos para un mes, mantener a la mano el contacto de los familiares o servicios que pueden apoyar en alguna emergencia.



### Continuar manteniendo rutinas

Es importante seguir manteniendo las rutinas en la medida de lo posible y los horarios habituales, a la vez, se pueden crear nuevas rutinas que vayan encaminadas a alimentar el buen ánimo de ellos y su entorno, como escuchar su música favorita en la radio y en la tele en lugar de mantener permanentemente las noticias (sabemos que es una de las actividades favoritas de nuestros abuelitos).

Abuelitos, en estos momentos, para no generar mayor preocupación pueden desconectarse un rato de la radio, la televisión y/o todos esos medios con los cuales les gusta estar informados permanentemente, aprovechen que tienen a sus familiares en casa.

## PARA EL CUIDADO DE NUESTROS FAMILIARES CON DISCAPACIDAD

Existen obstáculos que pueden impedir a las personas con discapacidad (principalmente con discapacidad visual, auditiva, sordomudo, déficit sensorial y/o cognitivo) tengan acceso a información esencial sobre las diferentes medidas que se están tomando ante el COVID-19, ellos también sienten y pueden presentar diferentes emociones a no poder comprender en su totalidad lo que está pasando a su alrededor, el trabajo de sus familiares o cuidadores, en este sentido, debe ir orientado a:



### Buscar contenido adaptado

En sitios web u otros medios conocidos, fiables y válidos que puedan informarlos sobre la enfermedad del coronavirus COVID19, sus riesgos y cuidados a tomar para no estar expuestos ellos y los suyos.



### Promover el estado activo

Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados, realizar actividades físicas, recreativas, de entretenimiento o distracción, de acuerdo a la condición de la discapacidad y del espacio donde se encuentren.



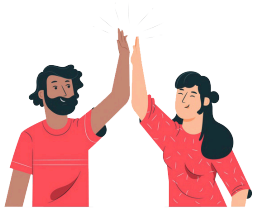
### Mantener las rutinas de autocuidado

Aseo personal, horarios de siestas, alimentación e incluso de actividades físicas, importante poder mantener ventanas abiertas de tal manera que pueda ingresar la luz o si tiene un espacio al aire libre donde salir a tomar un poco de sol.



### Equiparse

Y estar preparado por cualquier emergencia, si toman medicamento permanente asegurarse estar suplidos por lo menos para un mes, mantener a la mano el contacto de los familiares o servicios que pueden apoyar en alguna emergencia



### Promover el dialógo

A través de la manera que ha aprendido a comunicarse, que exprese sus emociones; estar constantemente en contacto (virtual) con sus seres queridos que no puede tener cerca físicamente, reforzar que su comunicación sea de manera positiva, aunque pueda ser normal sentirse ansiosos, estresados, irritados o tristes, esto no debe de justificar algunas conductas de intolerancia o de violencia

## CONSEJOS PARA MANEJAR LAS EMOCIONES EN CASA



### Evita la sobre información

Esto puede ocasionar mucha ansiedad, para cuidarse hay que evitar escuchar o leer noticias todo el día, teniendo cuidado con la información que no es oficial y buscar realizar actividades cotidianas



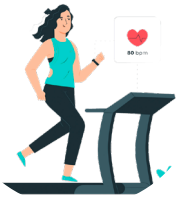
### Afronte positivamente la situación

Evite centrar su pensamiento en que se debe quedar en casa, en lugar de eso trate de agradecer el sacrificio personal que se está haciendo para el bien común. Hay que recordar que el quedarse en casa PUEDE SALVAR VIDAS



### Utilice la tecnología

Gracias a los avances de la tecnología puede estar en contacto con los amigos y familiares todo el tiempo que se quiera



### Planee una rutina diaria

Busque actividades físicas que se puedan hacer en casa. Diseñe una rutina diaria y haga todo lo posible para cumplirla.



### Ayudarse mutuamente

Haga un acuerdo de paz,  mediante el cual, pueda colaborar y apoyar  a otros. Busque pasar los días de la mejor forma posible. ¡SOMOS UN EQUIPO!



### Establezca horarios

Puede establecer horarios para comer, ver la televisión, buscar actividades para que los niños no salgan y hacerles entender porque deben quedarse en casa

## PARA ESTUDIANTES: CONTROLA TU RITMO ACADÉMICO



Las clases virtuales ha llegado a ser la solución durante la pandemia y quizá sea tu primera experiencia en esta modalidad, es normal que te genera cierta ansiedad e incertidumbre, cuestionándote cómo desarrollarás y cumplirás óptimamente tus actividades académicas, por ello para tener un buen manejo y administración de las mismas y así avanzar de forma satisfactoria en tus estudios, considera:

- Mantener tu rutina como si llevaras tus clases presencialmente, siéntate frente a tu dispositivo tecnológico en tu hora clase y haz tus asignaciones, es importante que en este tiempo puedas desconectarte de todo lo que pueda quitar tu concentración, como ser las redes sociales, la tv, entre otros.

- Asigna un solo lugar para hacer tus asignaciones y tomar tus clases, no utilices el mismo espacio donde descansas

- Establece tus horarios de estudio y hacer tareas, recuerda: no es lo mismo las tareas que las asignaciones de la clase.

- No dudes en consultar con tu profesor tus inquietudes y dudas, así también, hacerle saber cualquier dificultad que se te pueda presentar para el cumplimiento de tus obligaciones académicas.

- Mantente en contacto con tus compañeros, aunque no puedas verlos presencialmente es importante que puedas mantener el contacto no solo para tratar temas de las clases sino como parte de tu red de apoyo ante la situación que vivimos

RECUERDA: LO QUE GARANTIZARÁ TU RENDIMIENTO ACADÉMICO SERÁ TU ACTITUD, DISCIPLINA Y AUTOGESTIÓN

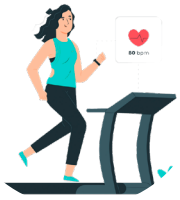
## MEDIOS PRÁCTICOS PARA CUIDARSE

El sentirnos emocionalmente estables, a pesar de las circunstancias, es importante para sobrellevar esta época de cuarentena:



### Consientete

Y cuídate con esmero, aunque te encuentres en casa, no descuides tu higiene e imagen personal, no te quedes en pijama todo el día, báñate, arréglate, hazte ese tratamiento casero que ya días querías hacer, cocina ese platillo que tanto te gusta. El consentirnos y dedicar tiempo a sí mismos nos hace tener mejor ánimo automáticamente.



### Ejercítate

Haz ejercicio físico, zumba, aeróbicos o actividades que impliquen estar en movimiento y te diviertan.



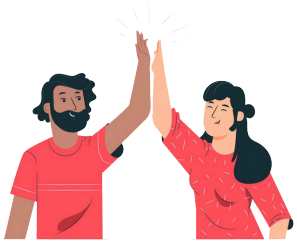
### Relajate

Haz técnicas de relajación muscular, respiración profunda, meditación, yoga o cualquier actividad que pueda despejar tu mente.




### Agradece

No es lo mismo dar gracias y ser agradecido, cuando eres agradecido tu energía aumenta, tu estado de ánimo mejora porque te das cuenta de todo lo bueno que otros han hecho por ti o que tú mismo has hecho. La verdadera gratitud nos ayuda a contrarrestar esa tendencia hacia lo negativo que tenemos como seres humanos, así que, dedica unos minutos de cada día a agradecer por todo lo bueno en tu vida y el aprendizaje que has adquirido, a pesar de las circunstancias actuales.



### Solidarízate

Una manera de ser agradecido es ayudando y solidarizándote, según tus capacidades, con los que están afuera, luchando por salvar vidas y también por los que hacen posible que contemos con los insumos y recursos vitales en nuestros hogares.

"Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti y saber que todo en esta vida tiene un propósito. No hay errores, no hay coincidencias; Todos los eventos son bendiciones que se nos dan para aprender." Elisabeth Kübler-Ross

## CUIDA TUS EMOCIONES ANTE DIVERSAS SITUACIONES

Durante este período de cuarentena puede tener muchas emociones encontradas ante diversas situaciones directas que se puedan presentar, entre ellas, la pérdida de un ser querido debido al COVID-19, sospecha o contagio de esta enfermedad a algún familiar o a usted mismo o incluso mayor tiempo de aislamiento por ser el sector donde reside un foco de contaminación. Ante alguna de estas circunstancias es importante seguir cuidando nuestras emociones, reconociéndolas y afrontándolas objetivamente.



### Si te contagiaste o sospechas que lo estás

Es importante mantener la calma, puedes sentirte desorientado, confundido, impotente o incluso molesto, hasta cierto punto es normal, es por ello que debes identificar claramente tus emociones y racionalizarlas, aclarar tus pensamientos y actuar con tu mente en orden y clara, siguiendo los parámetros que establece el sistema de salud.

### Si alguien cercano a ti se contagio y tu cuidas de él o ella

Las personas que cuidan de personas enfermas viven con una alerta constante, para salvaguardarlas.
En estos momentos, esa alerta aumenta considerablemente. Por lo que el nivel de ansiedad y estrés es probable que también aumente. Es muy importante, sentirnos fuertes para poder seguir atendiendo a las personas que están bajo nuestro cuidado.

También es importante que el cuidador preste atención a posibles señales que indican que su papel le está pasando factura emocional y que debe tomar medidas para frenar esa situación. Recuerda ante todo momento seguir las indicaciones de bioseguridad para su protección ante la exposición de un contagio.

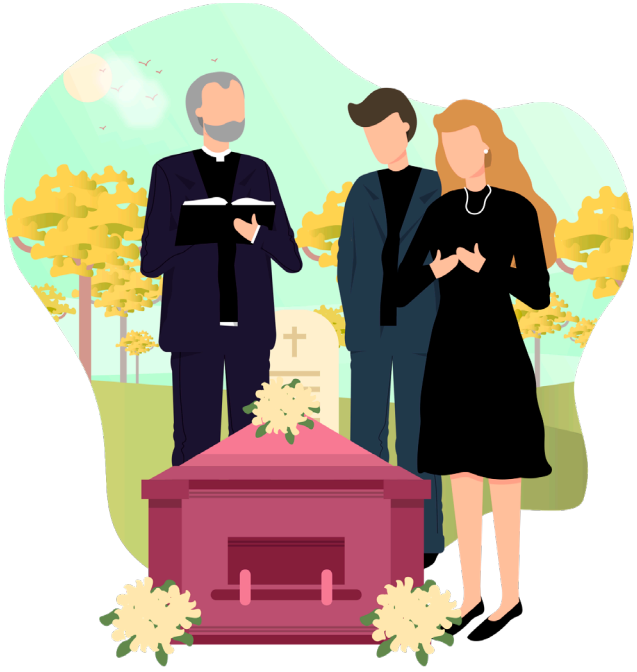
## Si alguien cercano falleció

Perder a alguien, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios, entre otras, todo esto hace que no nos sintamos solos ante el dolor, pero actualmente el estado de cuarentena y las circunstancias de la enfermedad nos priva de la mayoría de estas experiencias.




A la pérdida de tu familiar, hay que añadirle las circunstancias especiales de su muerte: no poder cuidarle, acompañarle y despedirle como te hubiera gustado en sus últimos momentos, hace que experimentes síntomas de descompensación física y psicológica asociada a esta situación traumática. E incluso, es normal que estés enfadado/a con el mundo y sobre todo tengas muchas preguntas y suposiciones de lo ocurrido.

No seas tan duro/a contigo mismo/a, las circunstancias actuales escapan al control de todos, analiza esta situación desde tu corazón, con compasión y comprensión, no necesitas añadir más dolor a tu dolor.



El aceptar que, aunque es una realidad dolorosa y traumática, sólo a través del camino paciente y constante hacia la aceptación, nuestro corazón dolorido encuentre consuelo y salga fortalecido. Sabemos que ahora es difícil poder ver y sentir esto, por eso te proponemos comenzar con algunas actividades de autocuidado que puedan ayudarte en los primeros pasos de tu camino de duelo:

- Intenta hacer algo que simbolice una despedida como encender una vela o hacer una oración.
- Realiza una ceremonia o encuentro virtual en conmemoración.
- Haz una carta de despedida a tu ser querido.
- Si consideras tener muchos sentimientos encontrados, haz un diario y escribe cada día cómo te sientes.
- Construye una caja de recuerdos (esta actividad puede ser muy reconfortante y simbólica para los niños).

Si usted o alguien cercano ha experimentado alguna de las reacciones o considera que esta situación sobrepasa los recursos de apoyo que le hemos brindado u otros que ha puesto en práctica, solicite ayuda comunicándose a los diferentes números telefónicos de se han habilitado, entre ellos:



8730-6563
Clínica psicológica

9532-8538/8845-8592/
3322-5724/9658-0989
Colegio de Psicológos Noroccidental

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:


- Alarcón E., Prieto P., Cabrera C. E., Rey P., García N., Robles M., Montejo M., Vega N. y Plaza G. (2020) “Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus” (COVID-19).

- Fernández Millán, J.M.(2010).“Apoyo Psicológico en situaciones de emergencia”. Ed. Pirámide.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Coronavirus (COVID-19) (Marzo 2020). Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos.

- ONG. Inclusiva (2020). Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks Lessons learned from the 2019 novel coronavirus.

- OMS. (2020). Consideraciones Psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Extraído de: https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19

- Salud mental y afrontamiento durante el COVID-19, consultado: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html

- Tomás L., Fuster L., Martín L. y Fernández P. (2020). Guía psiCOVIDa10: pautas para toda la población.

- WHO Coronavirus disease (COVID 19 outbreak Rights roles and responsibilities of health workers including key considerations for occupational safety and health WHO Geneva, 2020 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf? sfvrsn=bcabd401