



gettyimages®
ozgurcankaya

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental y la promoción de la convivencia en la flexibilización de la medida de aislamiento preventivo durante la pandemia por Covid-19

Ministerio de Salud y Protección Social
Consejo Nacional de Salud Mental

Bogotá, agosto de 2020



Presentación y alcance

La promoción de la salud mental y la convivencia, la prevención y tratamiento de los problemas y trastornos mentales, el consumo de sustancias psicoactivas y las violencias, se convierten en un reto para la salud pública en el contexto de la pandemia por Covid-19. Medidas de prevención como el distanciamiento físico y el aislamiento preventivo obligatorio pueden incidir en la salud de las personas, y en particular en la salud mental, en la relación con los otros y en la salud integral en general. Actualmente, ante las medidas para el desescalonamiento progresivo del aislamiento preventivo obligatorio, es importante brindar recomendaciones para la promoción y el cuidado de la salud mental y sostener una convivencia social basada en el respeto mutuo, la tolerancia y la solidaridad (MSPS, 2020). Estas recomendaciones están dirigidas a la población en general, a las personas, familias y comunidades que habitan el territorio nacional colombiano, considerando los diferentes momentos del curso de vida, la vida familiar y los entornos de desarrollo.

I Las personas como protagonistas del cuidado de la salud mental y la convivencia

Desde una perspectiva de salud pública y de desarrollo basado en derechos humanos, las personas, familias y comunidades como centro de la atención en salud, se caracterizan por tener capacidades y libertades, posibilidad de reflexión crítica y toma de decisiones conscientes frente a sus comportamientos y relaciones, frente al cuidado de la salud y la prevención de la enfermedad.

Asumir prácticas de cuidado depende entonces de la comprensión que cada persona tiene de sus posibilidades y de sus condiciones, reconociendo que a través del cuidado de sí mismo, se amplía la capacidad también para el cuidado mutuo y el cuidado de los demás. En una cultura del cuidado, indispensable en la situación actual, es importante reconocer que al vivir en familia y en sociedad, el cuidado que cada uno tiene de sí mismo afecta a otros, tanto personas cercanas y queridas, como personas lejanas o extrañas.

De la comprensión acerca de la importancia del cuidado de sí mismo y del cuidado de los otros, se derivan estas recomendaciones para la promoción de la salud mental y la convivencia, orientadas a hacer frente al reto que exige la situación actual; es decir, a sostener, promover, reinventar las relaciones y las formas de cuidado personales, mutuas y de todos.

II Salud mental y aislamiento preventivo

La pandemia ha impactado en la vida de la población en general, afectando particularmente a las personas con condiciones de vulnerabilidad, incluyendo las personas con Covid-19 y sus familias, los profesionales de la salud, las personas adultas mayores, los niños, niñas y adolescentes, las mujeres y las personas con enfermedades crónicas y que se encuentran bajo una situación de tensión.

Las condiciones de vulnerabilidad mencionadas, que afectan el funcionamiento psicosocial de las personas y los colectivos, no se restringen a las posibles comorbilidades o a la capacidad de respuesta inmunológica de las personas; por el contrario, se extienden a condiciones estructurales de tipo social, laboral, educativo, entre otros factores que pueden limitar las opciones de comprensión del cuidado de la salud, del cumplimiento de las medidas de prevención, así como del acceso a oportunidades de soporte estatal.

Así pues, la situación de pandemia generada por la Covid-19 es un problema de salud pública mundial que invita al reconocimiento de la salud mental desde su integralidad y su relación indiscutible con el desarrollo humano. Ante el miedo y la tensión asociados a la situación de pandemia, y frente a medidas para proteger la vida y salud como el distanciamiento físico, el funcionamiento psicosocial de las personas, familias y comunidades puede verse afectado. **Algunos de estos impactos son:**



En la población en general

Ante la actual situación de pandemia y aislamiento, pueden generarse reacciones que oscilan entre el miedo y la incertidumbre que genera la naturaleza “desconocida del Covid-19” y la falta de certezas acerca de su tratamiento, así como cierta incredulidad de la magnitud de la amenaza y afectación. Consecuencia de esta incertidumbre, se gestan imaginarios y nociones o interpretaciones erróneas, que pueden desvirtuar las recomendaciones sanitarias y desmotivar su cumplimiento.

La abrumadora cantidad de información, en algunos casos contradictoria, y el agotamiento frente a la medida de aislamiento pueden incidir en un incremento de los problemas de convivencia asociados a la intolerancia, la estigmatización, el irrespeto de las normas de cuidado, la percepción de amenaza, problemas o trastornos como la ansiedad y depresión, el uso de sustancias, el aislamiento emocional y reacciones violentas, en especial de violencia intrafamiliar (Galea, et. al., 2020).

No obstante, las personas reaccionan de muchas maneras ante situaciones críticas y después de haber vivido situaciones complejas, la mayoría de las personas son resistentes, encuentran nuevas fortalezas y establecen vínculos basados en la solidaridad y el respeto. Las crisis pueden ser una oportunidad para la transformación social; por ejemplo, algunas personas han fortalecido los vínculos afectivos con sus seres queridos, a pesar de la distancia física e independientemente de la distancia geográfica (Usher, et. al., 2020; Ahmad, et. al., 2020).

La situación actual representa un reto, pero también una oportunidad para fortalecer las capacidades de las personas y de los grupos para transformarse ante la adversidad, con solidaridad, resiliencia y altruismo. Afrontar esta situación implica comprenderla como un problema de acción colectiva que invita a cambiar formas de actuar con apoyo de estrategias de comunicación, así como a repensar cómo se toman las decisiones y cómo se organiza la comunidad y la sociedad para cuidarse mutuamente.



En la familia y vida relacional

Las familias, y en general los vínculos y las relaciones que sean significativas y positivas en términos del acompañamiento y la motivación para seguir por vías de desarrollo, constituyen un factor fundamental en la vida humana. Las familias son simplemente familias, en tanto, no son ni buenas, ni malas. Son dinámicas –no estáticas– y así como las personas, tienen siempre posibilidades de transformación.

Las familias pueden vivir en varios hogares, incluso en varios sitios, regiones o países. Por eso esta época de pandemia, si bien, ha exigido separación y aislamiento físico, ha permitido que surjan nuevas formas de comunicación. El aceleramiento en los aprendizajes de las tecnologías y formas de comunicación virtual que ha exigido la situación, ha permitido paradójicamente tanto el reencuentro, como la reconciliación o la separación definitiva, tomando decisiones drásticas en algunos casos.

En otros casos, la separación física ha sido motivo de “alta tensión” y causa de situaciones y problemas de salud mental. Para algunos, el distanciamiento físico ha sido una de las situaciones más difíciles; no poder visitarse, compartir espacios o establecer contacto físico ha generado malestar emocional.

Por otra parte, en el hogar, compartir permanentemente espacios, sin dejar tiempos fuera o libres, puede disminuir el nivel de disfrute de la compañía familiar y además aumentar el riesgo de conflicto. Se puede generar también tensión emocional, agotamiento debido a la sobrecarga por realizar varias tareas a la vez (laborales, de cuidado, domésticas) -lo que es más frecuente en las mujeres-, sentimientos de culpa y angustia.

Para muchas familias, mantener a los niños y niñas entretenidos(as) y seguros(as) en casa es una situación compleja. La vida de pareja, sufre también cierto agotamiento y las relaciones intergeneracionales que convergen en el hogar -cuando hay varias personas-, pueden pasar por momentos muy efusivos y emocionales o muy conflictivos y tensos. Todas estas situaciones se pueden volver agudas por las condiciones de vida, las oportunidades para la sobrevivencia y el desarrollo de proyectos conjuntos o individuales.



En los niños y las niñas en primera infancia

La primera infancia exige un cuidado sensible, atento y permanente, orientado a contener, acompañar y mitigar los posibles efectos de la situación actual. Los padres y madres manifiestan que explicar a los niños y niñas en primera infancia las nuevas situaciones generadas por la pandemia y sus medidas, y lograr que se adapten a los cambios, ha sido difícil.

"La dinámica familiar se ha modificado, los tiempos para salir, viajar, compartir con los hijos, son grandes cambios que hay que asumir en familia"

Testimonio grupo focal.
MSPS (2020)

Dentro de las situaciones más difíciles de explicar y que mayor tiempo de adaptación ha requerido, está el que padres o cuidadores no pueden compartir con ellos y ellas el tiempo que requieren, aun cuando están todo el tiempo en casa, debido a la carga laboral del teletrabajo o trabajo en casa; el no poder salir a jugar a parques, al jardín o no poder compartir con otras personas de su edad, con sus docentes u otros familiares como los(as) abuelos(as); y el uso de tapabocas y el distanciamiento físico cuando los niños y las niñas salen de casa.



En los niños y niñas en la infancia

La infancia, la época de la fantasía sin fin y de la conquista del mundo, en la que se consolidan los logros que vienen de la primera infancia, y se especializan algunas capacidades en todos los campos del pensamiento, del lenguaje y comunicación, así como de las habilidades físicas; los niños y las niñas se abren al mundo a través de procesos educativos y nuevas relaciones fuera del círculo familiar.

Con el cambio abrupto de la cotidianidad debido a la pandemia, los niños y las niñas vieron limitado el contacto con sus pares y familiares que viven fuera del hogar lo que les hace sentirse aburridos(as) y solos(as). Sin embargo, el aislamiento preventivo les ha permitido compartir mayor tiempo con sus padres o madres en las actividades diarias de las familias. Los niños y niñas le están encontrando sentido a participar en otras actividades cotidianas que antes eran más restringidas por los adultos, por ejemplo, ayudar en la cocina.

"A mi hija le ha afectado no poder compartir con sus amigos, hay días que amanece de mal genio; es frustrante tener a la niña ahí al lado y no poder jugar con ella"

D (Adulta, madre de niña de 4 años), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

"Nunca se había sentido qué era vivir todo esto, me preocupa mucho cuando sale mi papá, me da mucho miedo... me da temor salir... extraño ver a mis amigos..."

K (niña), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

En las actividades diarias del hogar existe una oportunidad y clave de trabajo de los profesores con las familias para continuar el proceso educativo, más teniendo en cuenta que en zonas rurales y rurales dispersas se incrementa el desinterés de los niños y niñas en el proceso educativo, aunque cuentan con el beneficio del acceso a zonas de aire libre.

Las estrategias utilizadas en estas zonas se basan en el apoyo que los adultos puedan brindar a los estudiantes, sin tomar en cuenta su nivel de educación, manejo y acceso a TIC para apoyar el proceso como se espera. Esta situación genera frustración y conflicto tanto en adultos como en niños, niñas y adolescentes (Fondo Acción, 2020).

"Estamos compartiendo todos en casa como antes no lo hacíamos, pasábamos mucho tiempo en el colegio; ahora podemos ponerle más cuidado a las mascotas"

A (niño), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

La situación de la pandemia ha permitido también que los y las adolescentes construyan formas creativas para estar bien en casa y en sus relaciones. Han podido desarrollar capacidades que no sabían que tenían para estudiar, divertirse y compartir.

Los y las adolescentes requieren de un acompañamiento permanente y de un involucramiento de sus padres y madres, y profes con calidad y afecto, así como la conexión con ideales, personas que los inspiren y los pares significativos. Promover una red de relaciones positivas es muy importante, así como darles espacios privados y abrir oportunidades para que exploren sus intereses es clave.

"Al principio de la cuarentena, fue difícil, muy aburrido ... Pero al final, lo más importante ha sido compartir con la familia"

M (adolescente), testimonio grupo focal. MSPS (2020)



En las y los adolescentes

Los y las adolescentes, están en un momento de la vida muy significativo en el que suceden cambios maravillosos tanto físicos como emocionales, de pensamiento y comportamiento; en la adolescencia son importantes los amigos y compañeros(as) de la misma edad. La diversidad exige reconocer a los adolescentes plurales y distintos entre sí, desde sus particularidades, desde sus experiencias, las cuales están a veces bombardeadas por una explosión de emociones permanente.

"Me siento aburrido, porque no estoy acostumbrado a quedarme tanto en casa... Uno se aburre encerrado y el tema del estudio es difícil con todo virtual"

D (adolescente), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

Tras varias semanas de aislamiento preventivo los y las adolescentes pueden presentar ansiedad, temor a salir, sentimientos de soledad y desvinculación de sus amigos y familiares cercanos afectivamente, incertidumbre frente al futuro y desesperanza, pérdida de sus rutinas, sensación de aburrimiento, soledad o tristeza, preocupación en algunos casos o indiferencia, desconexión parcial o total de procesos educativos, comportamientos tal vez rebeldes y rompimiento de normas.



En los y las jóvenes

Los y las jóvenes se caracterizan por su entusiasmo y energía desbordante. La juventud trasciende lo individual y marca una generación completa pues se manifiesta en expresiones muy potentes en todos los campos (música, cultura, etc.), en su construcción social en general. En este momento de vida se amplían los retos, las expectativas y los sueños, en contraste con las condiciones de posibilidad y las oportunidades que tienen.

Los jóvenes en desarrollo de mayor autonomía, pueden concentrar sus esfuerzos hacia asuntos de interés y en responder a las exigencias del medio (sociales, laborales o educativas) que contrastan todo el tiempo con sus proyectos de vida. Se consideran desde sus experiencias de vida y particularidades que constituyen una amplia diversidad.

"Vivo sola y la cuarentena ha sido difícil, lejos de la familia... Creo que lo que nos salva es encontrar algo que nos apasione de verdad"

H (Joven), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

En esta situación de pandemia, los jóvenes expresan cómo han desplegado su energía de diferentes formas, diversas expresiones de creatividad, iniciativas y emprendimiento en algunos casos. Generalmente tienen ideas e iniciativas, y constituyen un gran apoyo para los demás miembros de la familia. Si bien, varios proyectos se han frenado, o tal vez frustrado, tienen una capacidad impresionante para sobreponerse y proyectarse, si cuentan con apoyo y oportunidades.



En las personas adultas

Mujeres y hombres adultos(as) se encuentran en un momento donde se materializan los proyectos o se perfilan aquellos que han tenido que asumir por distintas circunstancias, decisiones y condiciones con que han contado a lo largo de la vida.

Si bien los estilos de vida son importantes en todos los momentos de desarrollo en la adultez, el estrés generado por las responsabilidades sociales, económicas y laborales asumidas, tiene mucha influencia en la salud y el alcance de logros personales, por lo que la conciencia de los modos de vida y los equilibrios que se logren en contraste con las condiciones y oportunidades que se tengan, cobra vital importancia.

“Vivo con mi familia... Esto ha sido de apoyo, y además contar con trabajo en casa, para sostener la economía”

D (adulto), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

“Una de las cosas más positivas es reencontrarse con uno mismo... lo importante fue ubicar algo que nos guste en serio”

O (Joven invidente), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

Las personas adultas se han visto enfrentadas a situaciones como la pérdida del trabajo, las dificultades de la convivencia en pareja o con respecto al cuidado de sus hijos o hijas, lo cual ha generado conflictos en las relaciones, estrés o sobrecarga emocional durante el aislamiento preventivo.



En las personas adultas mayores

Las personas en su adultez mayor tienen muchas posibilidades para disfrutar, aprender, desarrollar nuevas capacidades y proyectarse. Ser adulto mayor significa abrir las puertas para nuevas experiencias. Por ello la conciencia de cuidado y las oportunidades del contexto son claves para apoyar este proceso.

Luego de un tiempo largo de aislamiento preventivo se puede presentar preocupación por la salud propia y temor por saberse en el grupo de mayor riesgo de complicaciones y muerte, percepción de ser una carga e inutilidad, frustración por no poder vivir la vida cotidiana, preocupación por el futuro y por la salud de su familia que deben salir a realizar sus labores fuera de casa. Aunque manifiestan que el miedo disminuye con la implementación de los cuidados para prevenir el contagio, en personas con condiciones crónicas el miedo es predominante.

“Lo más difícil es la incertidumbre, porque lo que se enfrenta es desconocido, genera temor, crea ideas negativas, miedo, afanes... no se sabe qué se va a presentar en el momento siguiente, eso genera sentimientos negativos”

J (adulto mayor), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

“Trabajaba con una universidad y por la pandemia, el trabajo fue suspendido, ahora me ha dedicado a apoyar tesis de amigas... ha sido exigente la situación”

C (adulto), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

Tras un proceso inicial de “reconocerse a sí mismo” en el aislamiento, los adultos han logrado establecer nuevas formas de relacionarse y nuevas cotidianidades. Así mismo, en la dinámica de aislamiento preventivo las personas adultas reconocen como positivo el tener la posibilidad de acompañar los momentos importantes del curso de vida de sus hijos o hijas.

“Procuero evitar calcar un día, eso aburre mucho”

P (adulto mayor), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

También es evidente la capacidad de adaptación de las personas que se encuentran en este momento de vida, la reflexión y actitud positiva frente a la necesidad de cuidado y protección. Las restricciones a la movilidad, la posibilidad de encontrarse con los hijos e hijas y en especial con los nietos y nietas, han sido algunas de las situaciones más difíciles que han debido enfrentar.



En las niñas y las mujeres

El rol tradicional de género como cuidadoras dentro del entorno hogar se viene exacerbado aún más, generando una gran carga doméstica, que se traduce en un mayor peso frente a las responsabilidades del hogar, el cuidado del entorno, de los niños, niñas o adolescentes, de las personas adultas mayores, de las personas enfermas o con alguna discapacidad, entre otras, además de la jornada laboral en muchos casos.

“El tema de las labores por género se ha sobrecargado y hay que reflexionar sobre eso, en este momento valoro aun más a mi mamá”

D (Adulta, madre niña de 4 años), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

Esta sobrecarga también genera resultados negativos relacionados con la salud física y mental de las mujeres, un mayor riesgo de sufrir actos de violencia, y limitadas posibilidades para denunciar y buscar ayuda cuando se convive por tiempo prolongado con la persona agresora durante la medida de aislamiento en el hogar.



En las personas con Covid-19

“Todas las medidas recomendadas son válidas, pero sobre todo el distanciamiento social...una vez está el virus, hay que pensar y convencerse de que se es fuerte, tienes que luchar contra los síntomas”

O (Adulta), testimonio grupo focal. MSPS (2020)

Se presenta una gran presión psicológica, y además de los problemas relacionados con su salud física, pueden experimentar intensas reacciones como miedo a consecuencias graves de la enfermedad y a contagiar a otras personas, aislamiento, negación, ansiedad, depresión, insomnio y desesperación, reacciones que pueden disminuir la adherencia al tratamiento, riesgo de agresión o incluso conducir a intentos de suicidio. Los casos sospechosos aislados, además pueden sufrir ansiedad debido a la incertidumbre sobre su estado de salud, pueden desarrollar síntomas obsesivo-compulsivos, como el control repetido de la temperatura y la esterilización (Li, et. al., 2020; Ornell, et. al., 2020).



En el personal de salud que atiende la emergencia

Ante la alta demanda de trabajo, el ambiente hospitalario de emergencia, las condiciones de incertidumbre, la exposición al agente infeccioso, el estigma asociado al personal de salud, el manejo de emociones de los pacientes y familiares y sus propias obligaciones familiares, pueden llegar a generar reacciones y síntomas que requieren de especial atención y manejo (MSPS, 2020).

“Mi esposa es del área de la salud... me siento atormentado porque cada vez hay más compañeros que se han enfermado... para la niña es difícil no poder saludar a su mamá o estar con ella y siente que su mamá la aleja”

L (Adulto, esposo de un profesional de la salud), testimonio grupo focal. MSPS (2020)



En las personas con enfermedades crónicas y con una función inmune comprometida

Dado que requieren seguimiento médico y medicamentos de control con cierta periodicidad (por ejemplo, las personas con EPOC, insuficiencia renal, diabetes o enfermedades cardiovasculares), debido a las medidas para la prevención y la mitigación en el marco de la respuesta a la emergencia, pueden tener dificultad para tener continuidad en su tratamiento; así mismo, pueden presentar angustia y empeoramiento de los síntomas físicos de su situación de salud.

“Mi salud no está perfecta, soy hipertensa, soy asmática y pues ahora que llegó esta epidemia eso me tenía, pero muy muy asustada [...] se murieron tantos, eso me tenía con mucho miedo. Entonces yo he tratado de estar en casa, cuidarme lo más que puedo”

J (adulto mayor) mayor),
testimonio grupo focal.
MSPS (2020)



En las personas con trastornos mentales

“En esta época lo que más necesito es ser escuchada, sentir que no estoy sola”

A (Adulta con depresión y retraso mental Consulta de la línea 192 MSPS (2020)

Se presentan dificultades para continuar o recibir tratamiento, pueden presentar crisis o recaídas, con reacciones difíciles de controlar (ejemplo, hiperactividad, agitación y autolesiones, ataques de pánico provocados por el miedo) o la reaparición de síntomas psicósomáticos (Tsamakis, et al. 2020).

III Salud mental y sana convivencia en el marco de la flexibilización del aislamiento

Las personas, las familias y las comunidades son diversas y plurales, y pueden estar viviendo diferentes circunstancias y condiciones, por tanto, reaccionan de diferente manera ante la posibilidad de retomar las actividades fuera de casa.

Frente a la medida de flexibilización del aislamiento preventivo, es importante que las personas tengan en cuenta que, si bien el Covid-19 no se ve, existe. El riesgo de contagio y el impacto de la enfermedad está mediado por muchas variables, condición de salud, edad, estado anímico y prácticas de cuidado; luego, el desenlace es imprevisible y la mejor medida de prevención es el cuidado de sí mismo y de los otros.

Ante la flexibilización de la medida de aislamiento preventivo las personas pueden tener sensaciones de temor, amenaza, inquietudes en el establecimiento de relaciones, malestar emocional por la restricción del contacto físico y las manifestaciones de afecto. Esta situación puede provocar también estrés, retraimiento, enojo, agitación, mayor necesidad de apoyo para expresar y manejar las emociones, y en situaciones más complejas, problemas o trastornos mentales como ataques de pánico y síntomas psicósomáticos (Tsamakis, et al., 2020).

Tras el prolongado aislamiento se puede presentar la ruptura de las rutinas establecidas durante esa medida, desorganización en el desempeño de actividades cotidianas o sobrecarga, entre otros. Los niños, niñas y adolescentes pueden verse afectados emocionalmente, pues durante el aislamiento preventivo contaban con la permanente presencia de sus padres, madres, cuidadores y familiares; de igual forma pueden sentir miedo por lo que pueda pasar con sus familiares fuera de casa y pueden mostrarse inquietos al salir y ante la posibilidad de establecer contacto físico.

Algunos padres y madres que salen a trabajar, sienten miedo ante la posibilidad de que sus hijos salgan y puedan exponerse al contagio, y sienten que sus hijos experimentan rechazo cuando la persona que regresa a casa no establece contacto físico inmediato con el niño o la niña, ya que priorizan las medidas de desinfección establecidas en los protocolos de bioseguridad.

Las personas con discapacidad pueden presentar sensaciones de abandono por el regreso de sus familiares a sus actividades cotidianas fuera de casa. Las personas adultas mayores se muestran reflexivas y dispuestas para asumir conductas de cuidado propio y de otros ante la flexibilización de la medida de aislamiento preventivo. En su mayoría, las personas mayores manifiestan que el acatamiento de las medidas preventivas establecidas por las autoridades sanitarias, les genera seguridad y tranquilidad al estar afuera.

IV

Cuidado de la salud mental y fortalecimiento de la sana convivencia antes - durante - después de salir de casa

Considerando los potenciales impactos de la flexibilización de las medidas de aislamiento en la salud mental, se esbozan a continuación algunas recomendaciones para hacer frente a esta nueva dinámica en el contexto de la pandemia por Covid-19. Las orientaciones a compartir son resultado de la revisión bibliográfica, las recomendaciones de expertos en salud mental, y el resultado de consultas que recogen la voz y el sentir de algunos grupos de personas en diferentes momentos de vida.

Estas son recomendaciones para el cuidado de la salud mental y el ejercicio de la sana convivencia ante la apertura progresiva y escalonada de las actividades económicas o educativas, así como la flexibilización de las salidas con menos restricciones, pues esto exige la toma de “conciencia” sobre la situación y la “responsabilidad” para el cuidado mutuo. No se puede bajar la guardia ante la situación de riesgo que aun representa la pandemia.

Preparación para salir de casa

1 Converse sobre las opiniones y pensamientos que le suscita la salida de casa.

Comunicar nuestras emociones, nos permite compartir, aclarar dudas, aprender de las experiencias de otros, diluir miedos, prepararnos emocionalmente para enfrentar de mejor manera esta nueva situación en la que debemos estar atentos al cuidado y la prevención.

2 Identifique opciones y apoyos psicosociales.

Asegúrese de establecer las medidas básicas de seguridad en su hogar, así como los acuerdos para el cuidado que requieran quienes se queden a su espera. Esto le permitirá salir y realizar sus diligencias con tranquilidad y conciencia del tiempo que estará fuera.

3

Reorganice y distribuya nuevamente las actividades cotidianas y los roles.

Concerte con quienes comparte en su hogar, las responsabilidades y los tiempos fuera. Para reorganizar los roles de cuidado es importante establecer con claridad quién queda a cargo y en qué condiciones, para estar atento a los apoyos que se requieran.

Se debe procurar al máximo evitar la sobrecarga en las personas mayores, adolescentes, niñas y niños. Quienes son padres y madres, deben promover -en concertación con los educadores-, el desarrollo de procesos educativos que permitan reorganizar las actividades de aprendizaje en casa.

4

Infórmese. Tenga claros horarios y tiempos de funcionamiento, traslado y condiciones para sus diligencias.

En la medida de lo posible, busque alternativas de movilización diferentes al transporte público, como la bicicleta, y evite movilizarse en horas pico en medios de transporte masivos.

5

Identifique previamente los recursos, tanto públicos como privados,

con los que cuenta y dónde están si llegan a ser necesarios como las alcaldías, CAI, estaciones de policía, líneas de atención médica/psicológica, redes de apoyo, entre otros.

Recuerde que las personas con discapacidad pueden comunicarse con las organizaciones acorde a su discapacidad, para recibir orientación y acompañamiento en el proceso de regreso a la cotidianidad.

6

Planifique las actividades que va a realizar estando fuera de la casa durante el día,

sin exigirse de forma exagerada, es más fácil controlar los riesgos y manejar la incertidumbre si sabe qué va a hacer y cómo.

7 Verifique que tenga los elementos de protección personal

que va a usar para salir de su casa, esto es tapabocas y gel antibacterial; déjelos listo cerca de la puerta junto con otros elementos de protección que le hagan sentir mayor seguridad. Recuerde dejar cerca de la puerta, los elementos de aseo y desinfección para cuando regrese a su casa.

Esto le dará la posibilidad de tener mayor control y seguridad sobre el riesgo de contagio en el exterior y reduce el miedo y la alerta excesiva cuando este afuera. Puede consultar las medidas de prevención al salir y regresar a casa en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>

Una vez esté fuera de casa

1 Use de manera adecuada los elementos de protección personal,

lleve algunos elementos que pueda requerir cambio durante el día como el tapabocas, pues es necesario cambiarlo si se ha humedecido. Evite escenarios concurridos, espacios cerrados y la cercanía física con otras personas.

2 Esté atento a los posibles riesgos, pero sin pánico.

Este atento a mantener la distancia física y evitar sitios congestionados; si bien esto no siempre es posible, mantenga la calma y mantenga cubierta siempre su nariz y boca. Si observa que alguna persona a su alrededor no está siguiendo las recomendaciones de protección personal, lo cual incrementa el riesgo para todos, con respeto y amabilidad, recuérdle la importancia de cuidarnos mutuamente. Esto se asocia con control social, que ayuda a fortalecer una cultura de cuidado. Si le es posible indague si puede ayudarle o suministrarle algún elemento de protección.

Si siente que puede entrar en pánico ante un posible riesgo, deje aquello que esté realizando, respire lento y pausado, tómese 4 segundos al inhalar y 4 segundos al exhalar.

3 Una buena actitud, siempre aporta.

Confíe y mantenga la calma. La disposición y la amabilidad abren puertas y evitan reacciones impulsivas. No estigmatice ni discrimine a las personas por su rol, labor o servicio; al igual que usted, deben retomar sus labores o prestan un servicio vital para los demás.

Póngase en el lugar del otro, el distanciamiento físico no significa que no tenga la posibilidad de comunicarse o prestar ayuda si es el caso.

4 En el trabajo o durante el desempeño de sus labores, es importante que ubique y siga los protocolos de protección establecidos.

Hable con sus compañeros(as), comparta sus experiencias, escuche y exprese sus emociones y sentimientos, e indague sobre cómo puede participar en las acciones para el cuidado de la salud mental en el trabajo.

Si se siente estresado(a), cansado(a) o ansioso(a), pare y respire, use técnicas de respiración profunda. Puede colocar una alarma con recordatorio para hacer 4 o 5 respiraciones profundas cada par de horas. Esto puede hacerlo sin necesidad de moverse de su puesto de trabajo, evitará que se enganche con sentimientos, emociones o pensamientos angustiantes y le tomará muy poco tiempo.

De regreso a casa

1 Siga los protocolos de higiene y desinfección al regresar a su casa,

esto le ayuda a tener mayor seguridad y a reducir el miedo de contagio de sus familiares y seres queridos. Consulte las medidas en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf>

2 Tome un descanso e identifique cómo se siente después de cada salida,

si algo le incomodó o no le hizo sentir bien, evalúe qué sería importante ajustar para las siguientes salidas de casa y haga los ajustes necesarios.

3 Converse con su familia sobre los principales acontecimientos del día,

tanto los sucesos de quienes se quedan en casa como los de las personas que deben salir, pues con seguridad todos querrán saber cómo transcurre la vida allá afuera y los nuevos ajustes realizados por las diferentes personas integrantes del hogar.

Indague acerca de cómo transcurrió el día en casa, sobre cómo los demás integrantes de la familia han podido asumir los roles y tareas que usted realizaba antes de regresar a sus labores fuera de casa. Converse sobre el tema y reorganice tareas y roles; aproveche para conversar sobre las emociones generadas por la salida de uno o varios integrantes del hogar.

4 Tome tiempo para evaluar y planificar su salida nuevamente, si lo requiere.

Mantenga todas las medidas de bioseguridad recomendadas.

V Recomendaciones de afrontamiento y relacionamiento social

En principio es importante tener siempre presente las recomendaciones sanitarias para la prevención del contagio por Covid-19, siendo esencial mantener el distanciamiento físico, usar el tapabocas y practicar el lavado de manos frecuente. Evitar espacios cerrados o concurridos. Recuerde que todos aportamos para el cuidado mutuo.

A nivel nacional y en cada territorio (Departamento y Municipio), las autoridades vienen haciendo seguimiento permanente a la dinámica y el comportamiento de los contagios, y al desarrollo de las capacidades institucionales para atenderlos. De acuerdo con esto, se toman las medidas que la situación exige. Esta es una forma de “cuidar” frente a la amenaza a la que nos enfrentamos, pero es igualmente necesario fortalecer la “disciplina social”, “la cultura del cuidado y respeto al otro”, así como el “cuidado de sí mismo”.

Claves para relacionarse con otros y afrontar la situación actual

Buscar el equilibrio emocional:

Es importante concentrarse en vivir cada día con mayor conciencia y atención en lo que se hace, vivir el presente. Estar atento(a) a los pensamientos y emociones, y permitirse comunicarlos. Realizar pausas activas cuando sea necesario, pueden ser momentos de contemplación o cambio de actividad simplemente. Dedicar instantes a aquello que “inspira”, que renueva la energía.

Mantener la higiene mental:

Es importante cuidar el acceso a la información. Vale no saturarse y orientar el interés hacia pensamientos e información que ayude a mejorar y aprender.

Fortalecer el sistema de inmunológico y estilos de vida saludables:

De acuerdo a las condiciones que tengamos, vale generar rutinas y buscar oportunidades para cuidarse, alimentarse saludablemente, practicar actividad física y evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

Construir relaciones significativas y positivas:

A través de los vínculos y relaciones nos fortalecemos como personas, logramos reconocernos en nuestras capacidades, fortalezas y debilidades. Vale orientar esfuerzos por cuidar aquellas relaciones que son nuestro soporte y permiten el desarrollo mutuo.

Fortalecer el soporte espiritual:

En general las personas reconocen que, independientemente de las creencias de cada cual, la situación que estamos viviendo se soporta de mejor manera a través del cultivo de lo espiritual o las prácticas espirituales de la sabiduría ancestral. En algunos casos la meditación, en otros la fe, por ejemplo, han permitido atravesar las dificultades con mayor tranquilidad, optimismo y esperanza.

Desde la voz de otras personas podemos aprender valiosas lecciones sobre...

Lo que nos ha dejado la pandemia

“Siento que todo era muy mecánico...ahora estoy muy consciente, muchas cosas eran habituales y las hacía sin pensar, ahora hay que estar más pendientes y atentos. Nos hemos vuelto muy precavidos ... Probablemente, antes no me fijaba en quien estaba por allí... Ahora he descubierto cosas que no sabía que habían estado allí todo el tiempo”

C, Adulta

“Antes de cuarentena... yo sabía lo que tenía que hacer y fue como una frenada en seco, pero me gusto porque todos los días estaba con muchas ocupaciones y no había tenido una pausa como tan ‘en seco’, pero ahora lo he visto como una oportunidad”

V, Joven

“A veces la gente se levanta pensando que el día ya se acaba, pues si uno se levanta con la disposición de la rutina y ya todo acaba... pensar así nos acaba de una, pero pensar que cada día puede ser diferente nos da posibilidades. Cada uno puede hacer sus días diferentes”

V, Joven

“Hay ciertas rutinas que son lógicas/normales, el reloj biológico no tiene nada que hacer, las horas de comidas; pero todos los días no es necesario hacer lo mismo siempre, o por lo menos no a la misma hora ni con la misma duración”

G, Adulto Mayor

“Siento que es más cuestión de actitud, hay tantas cosas por hacer y aprender. Y lo que hagamos ahora, es lo que vale. Amar y valorar lo que hacemos”

P, Joven líder

“Antes no nos fijábamos cómo manejar las situaciones, aprender a manejar mis sentimientos y emociones, aprender a controlarme y descubrir cómo me sentía con mi entorno o con la situación que estamos viviendo. He aprendido”

A, Joven

Cómo enfrentarnos a esta situación

“Con esto aprendimos que puede llegar cualquier cosa, yo no controlo todo lo que pasa en la vida, y uno se pregunta qué puedo hacer, para dónde voy, si no puedo hacer tal cosa... proyectar. Estábamos en un corre corre y rutina todo el tiempo afuera con la vida. Esta situación, nos pone a pensar ahora con la vida, con nosotros mismos, ¿que hacemos?”

Y, Adulta invidente, profesora

“Me he podido reencontrar con mi vida y hacerme las preguntas esenciales sobre qué estoy haciendo con mi vida y qué quiero en realidad. No todo es Covid y desinfección”

D, Adulto

“Tenemos dos opciones: caer en el abismo o salir adelante. Yo elijo la segunda: la vida, hasta donde la tenga”

O, Joven invidente, profesor

“La vida familiar ha cambiado y se recobra el valor de la familia, la esposa parece más linda, los hijos más inmensos y se generan sentimiento positivos... escuchar a los nietos me agrada mucho, y verlos en medio de la situación delicada, disfrutar de una infancia feliz, me hace sentir muy bien”

J, Adulto mayor

“Poder estar ahí con los niños a pesar de estar ocupado, puedes estar cerca y eso permite ver el desarrollo de los niños de una manera más cercana... El poder escuchar a otros y aconsejar en medio de esta situación también es reconfortante, saber que puedes apoyar a otro...”

M, Adulta, madre de niña de 4 años

“Mis papás los dos trabajan bastante... Siento que uno siempre debe sacar tiempo para la familia y dijimos: bueno, no podemos salir, pero hagamos lo que haríamos si saliéramos”

M, adolescente

“El desempleo de mi esposo ha permitido que él esté ahí para ver crecer a su hijo”

N, Adulta, madre de niño de 1 año

“Nosotros acá jugamos mucho parques, domino, juegos de mesa, vemos películas juntos... Hacemos ejercicio en la terraza. Antes no nos encontrábamos tanto”

M, adolescente

El cuidado necesario para salir de casa

“[Cuando estoy en la calle] siento mucha alegría o como que estoy libre...además porque ya aprendía a montar bicicleta solo...”

A, niño

“Salir a la calle, voy con tapabocas y manejando el distanciamiento social... Pero yo siento que lo primordial es el tapabocas.. y no quitárselo para nada”

D, adolescente

“Yo recomendaría tener un proyecto, unas metas y luchar por ellas; si las quiere, las trabaja. Uno de joven tiene ideas, uno quiere hacer de todo... entonces yo te hablaría de la importancia de ser responsable con el estudio y luego te puedes divertir en muchas cosas”

D, adolescente

“A veces, como cuando salgo me da temor porque ni siquiera la gente lleva tapabocas...y también como la gente intenta más bien acercarse a ti y no alejarse, entonces da más miedo...Yo me alejo, porque hay un virus [si te encontrarás con alguien conocido en la calle]. Yo lo saludaría de lejitos...eso me hace sentir segura y también feliz porque los puedo ver en carne y hueso, así en la vida real, ahí parados y también con ganas de abrazarlo...”

M, niña

“En bici, siento que tengo menos contacto con superficies...Me brinda más seguridad movilizarme con la bici... Estoy más seguro de mantener distancia física...”

F, adulto

“siento que hay que cuidarse mucho por el tema del virus, pero si estamos con el tema del miedo, la angustia, pero el miedo mayor por escuchar tantos medios masivos de comunicación por que los medios venden mucho y a su conveniencia. Hay como un tránsito de información entre la alcaldía y el gobierno, porque nos ponen en tensión... y hay que ser reflexivo por que puede ser información que toca ser crítico”

O, Joven invidente, profesor

Si siente que la situación lo desborda, solicite apoyo a su servicio de salud o comuníquese con las líneas de atención disponibles.

DIRECTORIO Líneas de atención en salud mental y consumo de sustancias psicoactivas		
Atlántico CRUE (5) 3309000 Extensión: 5131(5) 3308100 - (5) 3308101 24 horas todos los días	Antioquia (Medellín) Línea Amiga (4) 4444448 Lunes a viernes: 7:30 am a 7:30 p.m. Sábados: 7:30 a.m. a 2:30 p.m. Línea 123 Social o Mujer 24 horas todos los días	Arauca Línea 125 de Atención a Urgencias y Emergencias en Salud 24 horas todos los días
Barranquilla Línea de la vida (5) 3399999 24 horas todos los días (Barranquilla y área Metropolitana)	Bogotá D. C. Línea 106 "El poder de ser escuchado" - Whatsapp: 3007548933. 24 horas todos los días	Bolívar Centro Regulador de Urgencias y Emergencias (5)6645612 - (5) 6644675 24 horas todos los días Línea 125 24 horas todos los días
Boyacá Línea Amiga 106 24 horas todos los días	Línea psicoactiva "Activa tu mente, transforma tu vida" 018000112439. Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 10:00p.m. jornada continua.	Cartagena DT Línea 125 24 horas todos los días
Casanare Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3173717451 24 horas todos los días Línea Amiga 3182990629 (Municipio de Aguazul) 24 horas todos los días	Caquetá Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3186175909 4356021 Extensión 51. 24 horas todos los días Centro de escucha comunitario (Línea y Whatsapp) 321 467 83 23 (Municipio de San Vicente del Caguán) Correo c-escucha@hospitalsanrafael.gov.co Facebook: San Rafael Escucha Lunes a lunes 7:00 am a 7:00 pm	Cauca Línea CRUE 8205390 - 8205366 3218128623 y 3217005636 24 horas todos los días
Guajira Línea Esperanza 01800-943782 24 horas todos los días	Meta Línea Amiga 312 575 11 35. Lunes a domingo de 9:00 a.m. a 9:00 p.m.	Cesar Línea Vital #123
Putumayo CRUE 3123191736 24 horas todos los días	Risaralda Línea amiga "Amate y Vive" Línea 106 -(6)3339610 Facebook: línea amiga Risaralda Lunes a viernes 8:00 am - 12:00 m 2:00 - 5:00 pm	Cundinamarca Línea 123 de Cundinamarca Celular: 3212480377 24 horas todos los días
Sincelejo (5) 2822556 CRUE Whatsapp: 3156984482 Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 10:00 p.m. Fines de semana: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.	Valle del Cauca Línea 106 lineal@lineainfantil106.org http://www.teescuchamos.org/ Twitter:@corporatin106 Santiago de Cali y área metropolitana - Jamundí, Palmira	Huila Centro de Escucha (Línea y chat) 3219073439 y (8) 8702277 centroescucha.salud@huila.gov.co 24 horas todos los días

Consulte otros recursos para el cuidado en la salud mental en <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable/salud-mental.html>

Continúe denunciando situaciones de violencia a través de los canales recomendados para esto están las líneas 123, 122, 141, 155.

¡Recuerde!

Distanciamiento físico, uso de tapabocas cubriendo siempre boca y nariz, y lavado de manos frecuente.

Referencias

Ahmad, A., Mueller, C., & Tsamakidis, K. (2020). Covid-19 pandemic: a public and global mental health opportunity for social transformation?. *Bmj*, 369.

Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA internal medicine*, 180(6), 817-818.

Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., ... & Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International journal of biological sciences*, 16(10), 1732.

Ministerio de salud y Protección Social [MSPS]. (2020). Boletines, orientaciones y lineamientos para el cuidado de la salud mental, la promoción de la convivencia y la prevención de violencias. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/RID/salud-mental-covid-19-t.zip>

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235.

Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 315.

Tsamakis, K., Rizos, E., Manolis, A. J., Chaidou, S., Kypouropoulos, S., Spartalis, E., ... & Triantafyllis, A. S. (2020). [Comment] COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 19(6), 3451-3453.