

La situación provocada por el COVID-19 de emergencia sanitaria, declarada como pandemia internacional por la OMS, ha hecho que se modifiquen drásticamente nuestros comportamientos, tanto laborales como personales.

Lo primero ha sido la necesidad de adaptarnos a una situación de confinamiento a raíz de la publicación del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, en el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Esta adaptación ha provocado que, cada uno de nosotros de forma individual, hayamos tenido que modificar nuestros hábitos más cotidianos y hacerlo sin opción a otras alternativas.

El confinamiento además de un impacto laboral también genera un impacto emocional en las personas.

Una de las formas de afrontar el confinamiento es teniendo claro cuáles son las distintas fases que vamos a tener que afrontar durante el mismo, este conocimiento nos ayuda a gestionarlas mejor.

De entre las distintas fases emocionales por las que vamos a pasar durante el confinamiento, podemos decir que nos encontramos en la fase de *Resistencia*. Es una fase crítica. A medida que aumentan los días de confinamiento también va aumentando la tensión por las restricciones de movimiento y la limitada vida social. Esto provoca alteraciones del estado de ánimo y de las relaciones personales. Aparecen los estresores del confinamiento. Una mayor duración del confinamiento puede provocar una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático y conductas de evitación. Echamos en falta la rutina habitual, el contacto social y físico y eso nos provoca frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo que puede terminar en un aumento de la angustia y de la ansiedad.

Para evitarlo es muy importante poder comunicarse con la familia y los amigos, estar informados y, si fuera necesario, contar con líneas de asistencia telemática, atendidas por profesionales de la salud mental que nos faciliten técnicas de control y manejo del estrés.

Es fundamental que comprendamos el sentido del confinamiento y los motivos por los que se establece este período, reforzando la idea de que gracias a él se está ayudando a mantener a otras personas seguras, incluidos los propios familiares y aquellas especialmente vulnerables.

En atención a todo ello os facilitamos estos enlaces. Estamos seguros que nos van a servir como instrumentos de **apoyo y orientación** para dar respuesta a esta necesidad, contribuyendo a mejorar nuestra capacidad de adaptación y fomentar recursos personales de salud, con el objetivo de reconstituarnos y reconfortar a los que tenemos alrededor.

### **Gestión emocional en una situación excepcional:**

<https://practicapreventiva.fremap.es/2020/04/08/gestion-emocional-en-una-situacion-excepcional/>

### **Del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid:**

[\*\*Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus.\*\*](#)

Con el deseo que estos materiales nos puedan ayudar a encontrar las claves para superar esta situación, os enviamos mucho ánimo y cordial saludo,