

¿Cómo controlar una situación social, que es difícil?

Carolina Mejía Buitrago
Psicóloga Clínica
Unidad de Nefrología
Hospital Universitario San Ignacio

Puede presentarse de manera repentina.

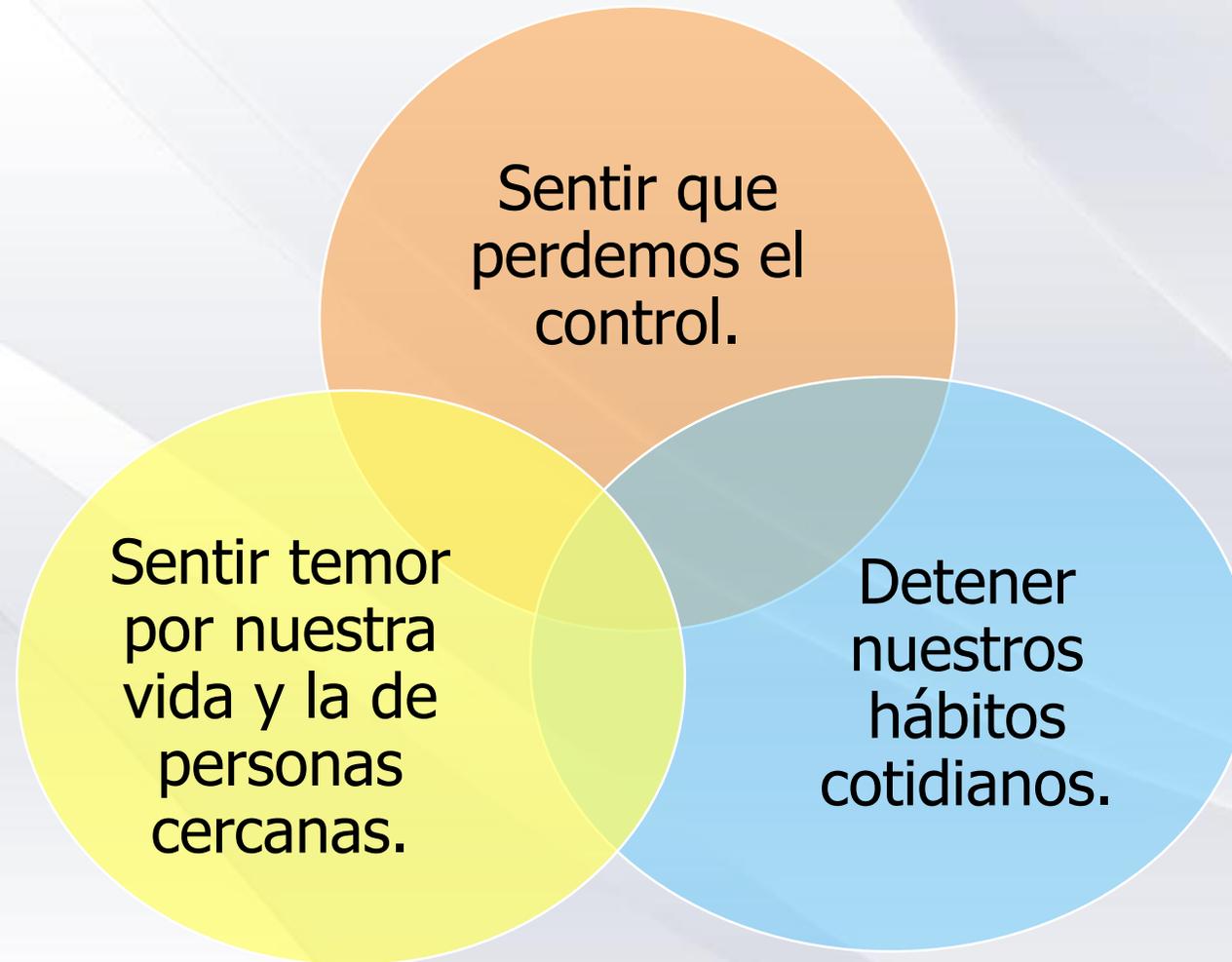
UNA SITUACIÓN
DIFÍCIL

Es una reacción conductual, emocional, cognitiva e incluso biológica ante un evento personal o social que desorganiza **de manera temporal** nuestra estabilidad.

Cuando se presenta, **podemos perder temporalmente** nuestra capacidad de responder y dar solución.

Pone a prueba nuestra capacidad para hacerle frente.

En situaciones de crisis, es normal...



Si siento que pierdo el control...



Reevaluar lo que depende de mí, como por ejemplo mis acciones, pensamientos, emociones. Lo que hacen otros no lo puedo controlar, pero puedo ayudarles a cuidarse.

Evaluar las actividades que sí puedo controlar y enfocarme en su realización (seguir recomendaciones médicas y de cuidado, evitar salir a la calle si no es completamente necesario, mantener aseado el lugar en el que me encuentro, aislamiento social).



Si siento temor por mi vida o la de otros



- **Hablar** con alguien sobre lo que siento.
- **Recordar que el miedo** y otras emociones, son naturales en situaciones difíciles y van a pasar.
- **Cuidarme y cuidar** a otros a mi alrededor.
- **Mantener contacto** con las personas importantes y así sentir su cercanía, recibir y brindarles apoyo; tener alternativas de comunicación con estas personas (telefónica o virtual).
- **Favorecer las buenas relaciones** con las personas con quienes convivo y evitar discusiones y confrontaciones.
- **Transmitir mensajes de confianza** y esperanza.

Si mi hábitos cotidianos se detienen



- Evaluar qué **actividades** académicas, laborales y de ocio se pueden seguir realizando.
- **Planificar los tiempos** en los que se van a realizar estas actividades, así requieran modificaciones y procurar cumplir con dichos tiempos.
- **Organizar espacios** para realizar actividades diferentes y que brinden bienestar (dibujar, bailar, hacer deporte, leer, escuchar música, caminar, cocinar).

Además debemos recordar que...

No estamos solos y podemos hacer cosas que nos permitan afrontar estas crisis de una manera adecuada, sin afectar nuestro bienestar ni el de las personas que nos rodean.



¿Qué más hacer?

- **Buscar información** que provenga de fuentes confiables como el Ministerio de Salud, pero no buscar información en exceso, es decir, no saturarse.
- **Evitar compartir información falsa** o que genere alarma si no proviene de una fuente confiable.
- **Tener una percepción real** del riesgo al que se está expuesto.
- **Mantener la calma** ES CLAVE.
- Seguir las **recomendaciones de autocuidado** (hábitos de higiene principalmente).



Otras alternativas

- **Expresar emociones** con personas de confianza para recibir su apoyo y que nos den una voz de esperanza.
- Mantener **hábitos saludables** (dormir y alimentarse bien, consumir medicamentos indicados por médicos tratantes), para evitar riesgos en la salud.
- **Realizar actividades** como: ejercicios de relajación y de respiración para disminuir el malestar generado por la situación social difícil. Todo esto dentro de la casa.

¿Alguna otra idea?



¡Más ideas!

- **Recuerde** la manera como afrontó otras situaciones difíciles e implemente dichas herramientas en este momento.
- **Busque espacios** para recordar momentos agradables de su vida y compartirlos con las personas cercanas.
- **Hable de cosas diferentes** a la situación difícil y busque espacios para reírse, hacer chistes y pensar en otras cosas.
- **Genere una conciencia de cuidado** en todos los miembros de su familia



Para adultos mayores...

- **Expresé sus necesidades** y deseos a quienes los están cuidando y organicen juntos los tiempos para realizar las actividades cotidianas (oración, ejercicios físicos, consumo de medicamentos, alimentación, ver televisión, descansar, realizar rutinas de aseo corporal).
- Aproveche los espacios en casa para explorar **nuevas actividades** que le permitan distraerse.
- Mantenga **comunicación con sus seres queridos** y busque el apoyo de ellos para garantizar su cuidado y realizar las actividades de su día a día. ¡NO SIENTA PENA DE PEDIR AYUDA!
- **No salga de casa** si no es necesario, usted y su familia deben cuidarse.



Para terminar...



- Recordemos que el cuidado propio, es el cuidado de las personas que más amamos, por eso ¡El cuidado empieza por mí!
- Las situaciones de dificultad son una oportunidad de aprendizaje y vamos a salir de esas situaciones mucho más fuertes, en compañía de nuestros seres queridos.
- Las situaciones difíciles no son permanentes.

Por tu bienestar y el de tu familia, quédate en casa!

¡Tenga en cuenta!

Si identifica que la situación de dificultad no se logra manejar con las recomendaciones dadas, busque acompañamiento profesional.

Solicite apoyo:

- Psicóloga de la Unidad Renal: Teléfono: 5946161 Extensión: 2173
- Línea telefónica 106 de la Secretaría de Salud de Bogotá.
- Línea SISVECOS en Bogotá (1) 3649090 Extensión 9072.

Colegio Colombiano de Psicólogos para recomendaciones de actividades: <https://www.colpsic.org.co/covid-19>

¡Gracias!