

# Afrontamiento psicológico en momentos de crisis

Ante pandemias y otras situaciones

Javier Urra



# AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN MOMENTOS DE CRISIS

ANTE PANDEMIAS Y OTRAS  
SITUACIONES

Javier Urra

Acceda a [www.editorialsentir.info](http://www.editorialsentir.info)  
para descargar gratis  
*contenido adicional*  
complemento imprescindible de este libro

Código: SENTIR16

# **AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN MOMENTOS DE CRISIS**

**ANTE PANDEMIAS Y OTRAS  
SITUACIONES**

**Javier Urra**



*Afrontamiento psicológico en momentos de crisis*

*Ante pandemias y otras situaciones*

© 2020 Javier Urra

Diseño de cubierta: Artemio

Correctora: Anna Alberola

Maquetación: Reverté-Aguilar

Directora de producción: M.<sup>a</sup> Rosa Castillo

© 2020 Editorial Sentir es un sello editorial de Marcombo, S. L.

Avenida Juan XXIII, n.º 15-B

28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid

[www.editorialsentir.com](http://www.editorialsentir.com)

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

ISBN: 978-84-267-3230-9

Producción del ebook: booqlab

A quienes todavía leen, sueñan y se  
comprometen.

# ÍNDICE

Introducción

Afrontamiento psicológico

No soy, somos

Lo que nos ata a la vida

Soledades

Brevísimo decálogo para sobrellevar la cuarentena

Días extraños

El duelo y la pandemia

Los adolescentes

Pensar el futuro

Laboratorio de perplejidades

Las necesidades de los niños

Circunstancias adversas

«Me sorprende el ambiente festivo que se le ha dado a esta tragedia»

Habitantes de la extrañeza

Tiempo muerto

La sombra del miedo

¿Estamos vacunados para una situación similar?

Nota del autor

Epílogo

Anexo I

Estudios y experimentos realizados por la psicología

Anexo II

Algunas reflexiones sueltas

Autores citados

Personajes citados

# INTRODUCCIÓN

Este breve libro nace de la reflexión, del sentimiento y también del conocimiento de la Psicología, que en esta crisis provocada por la pandemia tiene mucho que aportar y, desde luego, mucho que aprender.

Nunca hubiéramos imaginado tener la posibilidad de vivir un experimento natural en el que una gran parte de la humanidad está confinada en su hogar.

Los planteamientos personales y las relaciones establecidas durante este proceso son un mundo que va a requerir estudios y análisis psicológicos, sociológicos y psicopatológicos. Pero queremos hacer una aportación elaborada desde la más pura actualidad, desde la vivencia que nace del interior y de lo que nos rodea.

Como Académico de Número de la Academia de Psicología de España me siento preocupado para ir más allá del suceso o de la noticia. He aquí mi humilde aportación.

# AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

---

Humanos, siempre vulnerables. Desde el poder de la convicción social hemos de dar ejemplo de responsabilidad individual y colectiva.

En esta etapa de incertidumbre, la sociedad civil ha de dar un paso adelante.

Este no es momento para la sobrerreacción o para el sálvese quien pueda. Hemos de apoyar a nuestros sistemas sanitarios evitando el pánico.

Desde luego estamos en crisis y se aprecia la vulnerabilidad de la salud y de la economía. Quiebras en cadena, de producción, de turismo, en las bolsas...

Tenemos una pandemia; veamos si también vamos a tener una pandemia de generosidad o de egoísmo.

Es hora de que nuestros jóvenes muestren su altruismo y responsabilidad. Ahora toca cuidar y preservar a los más mayores.

Precisamos, ante tanta sorpresa, ante un hecho inesperado, liderazgos sociales, solidaridad, comprensión y compromiso.

En este mundo, la globalización también es social y humana, y necesitamos de una gobernanza global.

Evitemos —o, al menos, limitemos en lo posible— la desinformación, sigamos lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos señala, así como nuestras autoridades sanitarias. En un momento de incertidumbre exponencial, ante un periodo indefinido de tiempo y acostumbrados como estamos a la movilidad humana, nos adaptaremos al teletrabajo y nos resultará difícil el hecho de dejar de tocar y ser tocados, el contacto piel con piel.

Apreciaremos las carencias. Observaremos la inmoralidad de los especuladores, conoceremos las bancarrotas y el sufrimiento de los países sin red sanitaria.

Una crisis económica mundial es previsible —o, al menos, una recesión económica con aumento del desempleo—. Y, como sucede siempre en los avatares de la vida, afectará a los más desfavorecidos, a quienes están en situación precaria, a las personas sin hogar.

Vivimos —algunos malviven— con altos niveles de desigualdad. Pero, llegados a este punto, la psicología nos enseña que hemos de ser más resilientes, que hemos de fortalecer la capacidad de resistencia social.

Es importante la actitud ante esta gran disrupción, y es necesario saber que aislarse es un riesgo grave. Conozcamos lo que acontece desde un enfoque clínico; sigamos los informes oficiales de noticias.

Hemos de adaptarnos a título individual y comprobar que no todo en la vida está bajo control, que vuelven viejos fantasmas, que hay quien nos transmite escenarios apocalípticos y que nos encontramos con la arrogancia de los irresponsables. Estamos ante el vacío, ante la sensación de que todo puede quebrar; nos preocupa lo impalpable, la conciencia de fragilidad.

La realidad es la que es, y es la que hacemos. No somos inmortales. Mantengamos (en lo posible) la normalidad, no nos obsesionemos, no seamos abducidos por la sobreinformación. Busquemos la verdad. Y, desde luego, busquemos el apoyo afectivo. Afrontemos la situación ayudando a los demás, manejando el autocuidado, apoyándonos en seres queridos ante la ansiedad. No perdamos la perspectiva, no nos sintamos acosados y acorralados. Desde el autocuidado, mantengamos nuestra salud mental.

En caso de nerviosismo abrumador, tristeza persistente, angustia o pánico, acudamos a un psicólogo clínico. Pues estos expertos en salud mental ayudan a las personas a lidiar con el estrés extremo. Aportan formas constructivas de manejar la adversidad.

No es broma decir que hay que recurrir en lo posible al humor. El tema es grave, pero puede ser largo, y el ser humano necesita agarrarse y acogerse a fortalezas que le den perspectiva, que le den seguridad. Al respecto, pensemos en la baja mortandad. Seamos conscientes del inmenso porcentaje de personas que se curan. Realicemos acciones que nos transmitan sensación de control, como el lavarnos las manos, y seamos responsables de lo que hacemos, pues podemos ayudar.

Cuidado con las redes sociales y con el contagio del miedo y del pánico. Que el miedo no nos conduzca a manejarnos por impulsos. Sin embargo, la red social nos puede mantener conectados, fomentando la sensación de normalidad y proporcionando valiosos medios para compartir sentimientos.

Han de preocuparnos —y mucho— las personas que viven solas, y más si son mayores. Con respecto a los niños, hay que explicarles la situación, informarlos de manera honesta y apropiada a la edad, y hay que involucrarlos, ya que son ciudadanos de pleno derecho. Los niños observarán los

comportamientos y emociones de los adultos para acompañar sus propios sentimientos.

Esta sociedad —falsamente— se siente muy segura pero, de pronto, todo parece desplomarse o, al menos, quedar en suspenso. A partir de ahí, existe la sensación de que el problema es global. Pero la afectación es individual y muchos —los más— no saben qué hacer.

Por un lado, hay que retirarse a los hogares, para evitar la propagación. Por otro, muchos profesionales hemos de estar allí donde nuestra labor es esencial, donde los otros nos esperan. En ese sentido, quienes pertenecemos al ámbito de la salud, ya sea física o mental, tenemos un compromiso social ineludible.

No hemos de acentuar los efectos de la epidemia por coronavirus Covid-19 con unas conductas de alerta personal y socialmente inadecuadas.

Los ciudadanos del mundo hemos de asumir nuestra responsabilidad individual sin ser paralizados por el miedo, sin entrar en pánico y sin obsesionarnos con la preocupación de enfermarnos.

Hemos de tener capacidad para interesarnos por otros asuntos sin sobreexponernos a una información que satura y limita.

No podemos mantenernos en un estado de alerta permanente, obsesionados por preocupaciones y sensaciones que nos impidan para dormir o trabajar.

Cuidémonos de no reconvertir el miedo y la frustración en agresividad o violencia. Pensemos también en cuando todo esto pase.

Sigamos los consejos científicos, evitemos consumir y propagar información no contrastada.

Fortalezcamos nuestra capacidad de adaptación y de resolución de problemas. Mantengamos y compartamos, desde el análisis de realidad, una actitud optimista y esperanzada.

No magnifiquemos ni trivialicemos el riesgo.

El ser humano es resiliente, afronta el sufrimiento, la incertidumbre, la ansiedad y la angustia.

Algunas personas somos población de riesgo, y otras son y serán afectadas —con el consiguiente deber de aislamiento—.

Hoy la tecnología permite mantenerse conectado con los seres queridos.

Además, este será el momento de ocuparse leyendo libros, viendo películas, escribiendo... para no caer en la soledad, la desesperanza y el miedo.

La especie humana sigue en evolución; esta es una prueba de compromiso, de sentirse concernido con la solidaridad.

El brote eclosionó en una ciudad de China y la epidemia se extendió por el mundo. Una pandemia que nos enseña que somos un solo mundo, que no conoce de fronteras ni nacionalismos.

Somos la suma de individualidades que comparten la misma existencia.

Aprendemos a seguir viviendo con restricciones, modificamos costumbres, prescindimos de lo que nunca habíamos imaginado prescindir.

Como sociedad universal, saldremos fortalecidos.

Este seísmo social nos hace reflexionar sobre la importancia de los abuelos, el acuerdo en la pareja, lo esencial de la escuela, el