

# LA SALUD PSICOLÓGICA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS 19

*Usa este título como paráfrasis de una de las novelas más conocidas de Gabriel García Márquez.*

**Marco Eduardo Murueta**

*UNAM, Iztacala, AMAPSI. México.*

## **Resumen**

El presente texto es la versión escrita de la Conferencia que dictó su autor con la mediación de la Asociación latinoamericana para la formación y la enseñanza de la Psicología (ALFEPSI). En él se presentan las bases del concepto de Salud Psicológica, y se desarrollan las explicaciones acerca de sus implicaciones teóricas y prácticas. Se hace un análisis de los impactos psicológico de la pandemia de la covid 19 desde la noción antes referida.

**Palabras clave:** *Salud psicológica, efectos psicológicos, coronavirus, pandemia*

## **Abstract**

*This text is the written version of the Conference that its author dictated with the mediation of the Latin American Association for the training and teaching of Psychology (ALFEPSI). In it the bases of the concept of Psychological Health are presented, and explanations about its theoretical and practical implications are developed. An analysis of the psychological impacts of the Covid 19 Pandemic is made from the aforementioned notion.*

**Key words:** *Psychological health, psychological effects, coronavirus, pandemic*

## **Resumo**

Este texto é a versão escrita da Conferência que seu autor ditou com a mediação da Associação Latino-Americana para o treinamento e ensino de Psicologia (ALFEPSI). Nele, são apresentados os fundamentos do conceito de Saúde Psicológica e são desenvolvidas explicações sobre suas implicações teóricas e práticas. Uma análise dos impactos psicológicos da pandemia Covid 19 é feita a partir da noção acima mencionada.

**Palavras-chave:** *Saúde psicológica, efeitos psicológicos, coronavírus, pandemia*

A fines de diciembre de 2019 se informó en todo el mundo que un médico de la ciudad de Wuhan, China, detectó una nueva cepa de virus y alertó sobre los riesgos de una epidemia. Días después ese médico murió y poco a poco se entendió que se iniciaba una etapa de contagio desbordante de un nuevo *coronavirus* que ya había tenido versiones en décadas anteriores, por lo que, a fines de enero de 2020, el gobierno chino decidió construir en diez días un hospital especializado para atender a los contagiados, incluyendo el uso de aparatos de respiración mecánica. Simultáneamente se estableció el confinamiento en las casas para disminuir y detener la tasa de difusión de la enfermedad que fue denominada Covid-19, como abreviatura de *Coronavirus Disease 2019* (Enfermedad del coronavirus 19).

Desde el principio, se especuló que pudiera tratarse de un virus de laboratorio y no de la transmisión por el consumo de animales salvajes y exóticos en un mercado de esa ciudad asiática, lo cual ha quedado en duda; pero el virus pronto comenzó a transmitirse internacionalmente, causando sorpresa en los países de Europa primero, y de América, después. En los primeros seis meses de 2020 en China hubo más de 80 mil contagios confirmados y más de 4 000 muertos, especialmente en la ciudad donde surgió el primer brote. Pero esas cifras fueron mucho mayores en Italia, España, Inglaterra, Francia y Alemania y, poco después, fueron todavía más grandes en Estados Unidos y Brasil.

Casi todos los países establecieron el confinamiento por más de tres meses, afectando gravemente la economía y la salud psicológica de la población mundial. Después de las fases más intensivas de las epidemias en cada país, con cautela, fueron reabriendo los sectores económicos más prioritarios, en medio de cifras enormes de desempleo y dificultades económicas que se combinaron con los problemas sanitarios y las alteraciones psicológicas derivadas de todo eso.

Cerca del 80% de los casos confirmados solo han tenido padecimientos leves o moderados que pasaron durante alrededor de 14 días aislados en casa para no contagiar a otros, pero poco más de 20% requirieron hospitalización; una proporción de estos necesitó terapia intensiva y cerca de 6% fallecieron. Los hospitales en Italia y España fueron desbordados y en Nueva York, Guayaquil y Rio de Janeiro ha sido dramática la insuficiencia de servicios funerarios. Jornadas extenuantes de médicos, enfermeras y personal de limpieza de los hospitales se combinaron con actitudes solidarias y de reconocimiento a su labor por parte de la sociedad, pero también hubo expresiones de reclamo por parte de familiares de enfermos y fallecidos, así como discriminación, rechazo y hasta agresión física por parte de algunas personas temerosas de ser contagiadas.

Como decíamos, el confinamiento prolongado de la población trajo consigo un gran impacto psicológico y una gran afectación económica que también dañó la situación psicológica individual y colectiva de niños, adolescentes, jóvenes, adultos maduros, adultos mayores, familias, escuelas, centros de trabajo, comunidades, pueblos, naciones y de la humanidad como un todo. Es posible que los daños psicológicos y económicos sean causa de mayores datos de morbilidad y mortalidad que los que se atribuyen directamente al coronavirus.

La recesión económica y el crecimiento elevado en las cifras de desempleo y de cierre de empresas pequeñas y medianas, se tradujo también en tensión emocional, frustración, depresión y desesperación; las que, a su vez, han dañado las relaciones interpersonales y han provocado rivalidades exaltadas en los diversos ámbitos y niveles de la vida social.

Todo eso, provocado por la capacidad y velocidad para reproducirse de un ser invisible, que no llega a ser una célula, pero que se aloja en los cuerpos humanos, usándolos como medio de transporte, poniendo a prueba sus leucocitos y retando a que las personas se vuelvan inmunes antes de brincar a otro cuerpo a través de diminutas gotas de saliva o mucosidad que los contagiados –sintomáticos o todavía asintomáticos– emiten al hablar, toser o estornudar. En muy pocos meses, el coronavirus se diseminó en todo el planeta, trastocando bruscamente la manera de vivir de 7,800 millones de seres humanos.

Antes del Covid19, el sistema capitalista, históricamente ha generado grandes daños en la salud psicológica de todos los seres humanos: individualismo, egoísmo, ensimismamiento, enajenación,

rivalidad absurda, violencia intrafamiliar, escolar, laboral y comunitaria en magnitudes crecientes; estrés, depresiones, vacío existencial, adicciones, migración y suicidios han crecido junto con el desarrollo del capitalismo en todos los países. Enfermedades psicológicas que también tienen sus manifestaciones corporales en la mayor parte de las llamadas enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la hipertensión y la obesidad, y en los infartos.

El coronavirus provocó un *multishock* a una humanidad con múltiples enfermedades psicológicas, de mayor o menor severidad dependiendo de las circunstancias particulares de vida de cada persona y de cada colectividad. En el caso de los países de América Latina, además del capitalismo como sistema, tenemos también el daño psicológico que nos causó la invasión y la colonización europea entre los siglos XVI y XIX; durante el siglo XX y lo que va del XXI, la hegemonía e intromisión del imperialismo estadounidense en nuestros países ha causado también varios traumas históricos en cada uno y para colmo, en plena pandemia, ha amenazado con dañar más a Venezuela. Parte de la enfermedad psicológica del actual gobernante estadounidense, como de muchos de sus antecesores, es creerse dueños del mundo y en no tener escrúpulos para faltarle el respeto a otros pueblos, en particular a los pueblos latinoamericanos. Desafortunadamente, la parte social más enferma de nuestros países se ensambla con esa miopía del gobierno estadounidense.

#### *Salud psicológica o salud mental*

A través de la Alfepsi, muchos de los psicólogos de América Latina ahora hablamos de salud y enfermedades psicológicas y no de salud mental. Con ello, estamos yendo más allá del concepto psiquiátrico y occidental de salud mental. Occidental porque corresponde a esa tendencia de esta cultura a separar todo lo que en realidad va unido: occidente separó al ser humano de la naturaleza, como si los seres humanos no fueran parte del todo natural y como si la naturaleza no fuera también parte de los procesos simbólicos humanos; separaron el alma y la mente del cuerpo, como si el pensamiento, la memoria y la imaginación no fueran acciones cerebrales, neurofisiológicas; a la emoción del pensamiento y de la acción, como si el pensamiento no fuera una expresión emocional y una acción cerebral; al ser individual de su comunidad, como si una persona no extrajera de los demás –al compartir significados– su propia identidad y su sentido de vida. Los conceptos de salud y enfermedad mentales dan la idea de que todo depende del buen o mal funcionamiento cerebral, como si no importaran o importaran menos las dinámicas de interacción en la pareja, en la familia, en las escuelas, en los centros de trabajo, en las comunidades, en las naciones y en el ámbito internacional. Como si no importara tanto el ruido, los paisajes sombríos, la basura, la contaminación, la publicidad, la propaganda, la iglesia, la escuela, los sindicatos, los partidos políticos, las deudas, las exigencias, los fraudes, el clima de violencia, la falta de posibilidades culturales.

Sin embargo, es importante reconocer la contribución realizada por los psiquiatras que con Philippe Pinel (1745-1826) en el siglo XVIII asumieron como fenómenos naturales, como enfermedades, lo que hasta entonces se adjudicaba a demonios o hechicerías. Pero desde entonces y hasta la actualidad, los tratamientos en los hospitales psiquiátricos han dejado mucho que desear precisamente por un enfoque limitado, biologista, de lo que son los fenómenos psicológicos. Ha sido muy documentado el infierno que han padecido muchos pacientes en su paso por los psiquiátricos y, más recientemente, en los anexos de alcohólicos, por lo limitado de sus conceptos psicológicos, a pesar de las importantes evoluciones relativas de los últimos 30 años.

#### *La salud psicológica no es normal*

Otro concepto que hay que superar es el de “normalidad” como sinónimo de “sano”. “Normalidad” proviene de la idea de que la manera de ser promedio o de la mayoría es lo que debiera ser y a quien se aparte de esa norma se le considera enfermo. El concepto de “normalidad” se gestó desde la Grecia antigua al considerar como “anormales” las costumbres de otros pueblos que diferían de la manera de ser de la naciente cultura occidental, por eso les llamaban “bárbaros”. Algo parecido a lo ocurrido en América Latina como efecto de la invasión europea y, luego, de la dominación estadounidense: se generó la idea de que los idiomas y las culturas originarias eran inferiores o despreciables y muchas personas sintieron vergüenza de hablar o mantener esas costumbres; sensaciones que todavía siguen fluyendo en los más conservadores e, incluso, en la mayor o menor ambigüedad o ambivalencia de sentimientos de quienes luchan contra eso.

En consecuencia, como decíamos antes, en la era del capitalismo y del neoliberalismo y como secuela de las invasiones europeas, lo “normal” en nuestros países es padecer diversas enfermedades psicológicas, es lo que prevalece en la práctica todos, en mayor o menor magnitud. Lo “anormal”, lo raro, lo atípico, es que una persona sea relativamente sana en su proceso psicológico.

#### *¿Qué es la salud psicológica?*

En lugar del concepto de “normalidad”, en la Teoría de la Praxis, estamos planteando que la salud psicológica consiste en la predominancia –al menos el 60% del tiempo– del estado de *ecuanimidad*, en el cual una persona o una colectividad:

- a) Se sienten libres y, por tanto, tranquilos, serenos y contentos.
- b) Son autónomos: tienen su propia estructura valorativa y normativa, que puede o no coincidir con la de otros;
- c) Avanzan en sus aspiraciones, canalizando sus deseos en planes y acciones efectivas;
- d) Sienten que están viviendo satisfactoriamente al menos en un 60% durante un plazo mínimo de seis meses (presente psicológico).

La enfermedad psicológica es lo contrario: no sentirse libres y por ello no poder estar tranquilos ni serenos; perder la sensación de autonomía y estar supeditado a las decisiones y normas externas; frustración por no poder avanzar en los planes y proyectos; insatisfacción con lo que se está viviendo más de un 40% del tiempo.

#### *Niveles de salud y enfermedad psicológicas*

Como una manera de graduar con mayor precisión la salud y las enfermedades psicológicas, en la *teoría de la praxis* planteamos tres fases, cada una de las cuales tiene 5 niveles, haciendo un total de 15 (Ver Tabla 1)

La psicosis surge como una fuga de la neurosis, como una manera de encontrar algo a lo que aferrarse y en que concentrarse para evadir, disminuir o compensar el sufrimiento neurótico, a través de delirios y/o alucinaciones. Sin embargo, dentro de la psicosis también se va entrando en conflictividad (es decir, en neurosis psicótica) en grados cada vez más elevados, generando acciones cada vez más rígidas y agresivas y/o placenteras grotescas.

Como es tradición en psicología, distinguimos entre estado y rasgo. Una persona puede entrar momentáneamente en un estado neurótico o psicótico sin por eso estar enferma. Solamente puede

considerarse como enfermedad cuando –según nuestras investigaciones– al menos el 40% del tiempo promedio de vida en más de tres días consecutivos una persona o una colectividad se encuentra en estado neurótico o psicótico.

EDIFICIO DE LA SALUD- ENFERMEDAD PSICOLOGICA	GRADOS ESPECÍFICOS
<b>Ecuanimidad</b>	<p><b>Nivel 1.</b> Buena reacción esencial con familiares y amistades de confianza, avanzando básicamente en aspiraciones y proyectos personales.</p> <p><b>Nivel 2.</b> Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a grupo laboral, escolar o vecinal, con actividades básicamente satisfactorias.</p> <p><b>Nivel 3.</b> Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a la comunidad directa y actual, gremio o sector.</p> <p><b>Nivel 4.</b> Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a una nación de manera transgeneracional, con actividades que sean satisfactorias.</p> <p><b>Nivel 5.</b> Iniciativa para proponer y participar en proyectos que benefician a la humanidad, a la naturaleza y a la vida, con actividades que sean satisfactorias.</p>
<b>Neurosis</b>	<p><b>Nivel 1.</b> Malestar emocional intrasubjetivo sin ser percibido por la familia o amigos.</p> <p><b>Nivel 2.</b> Irritabilidad y/o reacciones exageradas que afectan la vida familiar, pero puede mantener amigos de confianza.</p> <p><b>Nivel 3.</b> Irritabilidad y/o reacciones desproporcionadas con rechazo a la vida social, dificultad para tener amigos de confianza.</p> <p><b>Nivel 4.</b> Irritabilidad y/o reacciones exageradas que le generan dificultades importantes con compañeros de escuela, trabajo o vecinos.</p> <p><b>Nivel 5.</b> Reacciones intensas que le impiden funcionar en la escuela o el trabajo, así como, participar en la vida comunitaria.</p>
<b>Psicosis</b>	<p><b>Nivel 1.</b> Delirios y obcecación con una idea (celos extremos, ufólogos).</p> <p><b>Nivel 2.</b> Alucinaciones ocasionales (ver fantasmas y ver o sentir otras cosas que los demás no pueden percibir).</p> <p><b>Nivel 3.</b> Cerca de la mitad del tiempo vive en alucinaciones (Ej. Norman Bates en la película <i>Psicosis</i> de Alfred Hitchcock).</p> <p><b>Nivel 4.</b> La mayor parte del tiempo vive en un mundo de alucinaciones pero puede mantener algunos diálogos lógicos (Ej. <i>Don Quijote de la Mancha</i>).</p> <p><b>Nivel 5.</b> Vive completamente en un mundo de alucinaciones y deja de reconocer a personas familiares y amistades, con alta peligrosidad. Sin empatía (Ej. Jack Torrance, película <i>El resplandor</i>).</p>

Tabla 1. Fases y niveles de la salud psicológica

### La doctrina del shock y el multishock del coronavirus.

El libro *La doctrina del shock* de la periodista canadiense, Naomi Klein (2002) explica cómo una persona o una colectividad en estado de *shock* entra en un estado de confusión, miedo y estrés o ansiedad elevada que le inducen a buscar salidas precipitadas de ese estado, aceptando sugerencias, sugerencias y propuestas o tolerando cosas que fuera del estado de shock cuestionaría o se esforzaría en poner límites o en darle otro curso a una charla, una acción, un evento, un proyecto, etcétera

Según Naomi Klein, desde el golpe de estado de 1973 en Chile y por lo menos hasta el derrumbamiento de las Torres Gemelas de Nueva York en 2001, principalmente los gobiernos de los países poderosos, los conductores del neoliberalismo, pero muchos otros gobiernos también, generan o aprovechan estados de *shock* colectivos debidos a acontecimientos inesperados que trastocan sus estados emocionales, sistemas de creencias, costumbres y hábitos, para realizar acciones que hubieran sido más cuestionadas u obstaculizadas por la población si no estuvieran estupefactos y temerosos.

El *coronavirus*, fabricado en un laboratorio o proveniente del contacto con alguna especie animal en Wuhan, China, ha generado no solamente un *shock*, sino un *multishock* prácticamente a toda la humanidad, con diferentes grados y en diferentes circunstancias personales, nacionales y geográficas:

- a) Impacto psicológico por la información mundial, del continente norteamericano, del continente latinoamericano, del país, de la provincia, de la ciudad.
- b) Temor al contagio propio y de familiares y amigos, que se incrementa por
  1. Saber de personas conocidas que han sido contagiadas o que ya han muerto.
  2. Ser adulto mayor, tener hipertensión arterial, diabetes, obesidad, Epoc, tener vulnerabilidad en el sistema inmunológico o estar embarazada.
  3. Tener amigos cercanos o familiares que han sido contagiados o que han muerto.
  4. Tener escasos o muchos síntomas de enfermedad respiratoria.
  5. Dar positivo en la prueba de covid19.
- c) Temor ante la posibilidad de la muerte.
- d) Cambio brusco en la dinámica de vida que puede variar en los siguientes aspectos:
  1. Quedarse en casa.
  2. Casa muy pequeña, regular o amplia.
  3. No poder quedarse en casa.
  4. Salario seguro (trabajadores del gobierno o de grandes empresas).
  5. Necesidad de salir a trabajar para tener un ingreso que permita la sobrevivencia.
  6. No poder trabajar para tener el ingreso necesario para vivir.
  7. Cancelación de planes y proyectos, modificación de expectativas de logro.
  8. Atención y cuidado de los niños durante el horario que antes iban a la escuela y a otras actividades por las tardes.

9. Personas solas, o bien familias de 2 a 5 personas, o de 6 o más personas.
  10. Separación prolongada y falta de convivencia con familiares externos y amigos.
  11. Cancelación de actividades de convivencia y diversión.
- e) No tener ocupación establecida (ocio).
  - f) Niveles de ansiedad y psicopatología previos (personal, familiar y social).
  - g) Incertidumbre sobre
    1. evolución y duración de la epidemia
    2. evolución de la vida social
    3. evolución económica y de la economía personal
  - h) Presiones económicas de diversa magnitud

*Efectos psicológicos del coronavirus desfavorables y favorables:*

Como efecto de la pandemia del covid19, es previsible que haya un agravamiento de la salud psicológica en toda la población, avanzando en 1 a 3 grados de ansiedad, dependiendo de los recursos emocionales con que cada persona cuente o de la carencia de ellos y del avance en el número de días de la contingencia sanitaria. Una persona que antes de la pandemia estaba en neurosis 1 (muy leve) debido al confinamiento puede llegar a neurosis 2 (leve) o 3 (moderada); una persona que antes del coronavirus tenía un padecimiento de neurosis moderada (3) puede caer en desesperación y exaltación frecuente (neurosis 4) o prácticamente continua (neurosis 5). Una persona que antes tenía un padecimiento de neurosis 4 (grave) o 5 (muy grave) por la pandemia puede tener intentos de suicidio, o padecer de delirios (psicosis 1) o de alucinaciones (psicosis 2). Es importante tener en cuenta la diferente reacción de personas y colectivos en función de sus historias y condiciones previas. Puede haber diferentes grados de psicopatología en uno o varios de los siguientes aspectos:

- a) Maximización de la magnitud de la contingencia sanitaria
- b) Tensión, inquietud e insomnio
- c) Compras de pánico
- d) "Jaloneos económicos"
- e) Tedio y aburrimiento
- f) Irritabilidad y agresividad
- g) Obsesiones y exigencias a otros
- h) Confusión
- i) Evasión (no informarse ni creer en el riesgo de contagio)
- j) Depresión (desgano, falta de acicalamiento)
- k) Desesperación
- l) Mayores síntomas de otras psicopatologías previas (egoísmo, discriminación, avaricia, machismo, abnegación, fobias, actitudes agresivas, etcétera).

En compensación de lo anterior, podemos ver algunos efectos del coronavirus favorables a la salud psicológica:

- a) Mayor interés en la información mundial y nacional.
- b) Mayor sensación de unidad y pertenencia a la comunidad mundial, latinoamericana, nacional y local.
- c) Desarrollo de hábitos de higiene, disciplina y organización personal, familiar y comunitaria.
- d) Posibilidad de hacer cosas que no se habían podido hacer por falta de tiempo: ejercicio, arreglar cosas de la casa, jugar, conversar y convivir en la familia, expresiones de afecto.
- e) Mayor conocimiento y acceso a tecnologías de comunicación, en especial el manejo de videoconferencias y reuniones por ese medio.

En qué grado tendrán mayor o menor fuerza los efectos nocivos o los efectos sanos del coronavirus dependerá en mucho del grado de salud o enfermedad psicológica previa y de las condiciones de vida que tenga cada persona, cada familia y cada colectividad durante el confinamiento. Contar con satisfacción emocional previa y mayores posibilidades permitirán un mejor afrontamiento, pero será lo contrario si las personas ya venían con una salud psicológica demeritada y sus posibilidades en el período de confinamiento también son limitadas o estresantes. Quienes hayan sufrido contagio, sus familiares y amigos, así como médicos, enfermeras y personal hospitalario, tendrán mayor impacto negativo y muchas veces especialmente traumático.

#### *Criterios generales de salud psicológica y sus implicaciones en este tiempo*

La mayor capacidad de afrontamiento del multishock del coronavirus y los aspectos que, en su caso, la psicoterapia debiera priorizar para ayudar a las personas más afectadas pueden orientarse por 13 criterios de salud psicológica, priorizados entre el total general de 26 (Murrueta, 2014), y que son los siguientes:

- a) Cuidar la autoestima a través de desarrollar la responsabilidad y el sentirse útil.
- b) Cuidar la integración y funcionamiento armónico del grupo primario o familia.
- c) Cuidar el contacto, charla y convivencia con amistades cercanas.
- d) Desarrollo de aspiraciones y planes tomando en cuenta la situación.
- e) Promover la ejecutividad, realizando acciones basadas en las aspiraciones y planes.
- f) Profundizar los niveles de confianza en la pareja y/o con personas cercanas.
- g) Realizar formas de convivencia y diversión frecuentes, adaptadas a las circunstancias.
- h) Entrenarse para ser más flexibles y reacomodar planes y posibilidades.
- i) Expresión asertiva, directa y cordial de sentimientos e ideas; sin inhibición, sin agresividad y en un momento oportuno, aunque no sean compartidos por los demás.
- j) Racionalidad para eliminar prejuicios y valorar lógicamente lo que está sucediendo, sin exagerar ideas o reacciones.

- k) Tomar decisiones que acepten la situación y se orienten a resolver problemas y realizar aspiraciones.
- l) Cuidado corporal y del arreglo personal.
- m) Involucrarse y colaborar para planear y realizar acciones de beneficio comunitario.

### *¿Qué hacer?*

Con base en lo anterior, es posible proponer un conjunto de actitudes y acciones a realizar para mejorar los niveles de afrontamiento, cuidando y mejorando la salud psicológica de todas las personas, como son los puntos siguientes:

1. Asumir y aceptar la realidad del fenómeno sin minimizarlo ni maximizarlo. La cuarentena deja de ser neurotizante en la medida en que una persona o una colectividad sabe y elige lo que considera la mejor opción ante las circunstancias. Así, tendrá la sensación de ser libre.
2. Darle seguimiento a la evolución de los datos desfavorables y favorables, con sus contextos histórico y circunstancial, escuchando o leyendo información actualizada; dedicando a ello un promedio mínimo de 15 minutos al día y un máximo de 1 hora.
3. De manera presencial o en línea, durante un mínimo de 15 minutos y un máximo de una hora en promedio al día, expresar y compartir con otros las emociones, las ideas y las acciones convenientes para afrontar al coronavirus, al confinamiento y a las circunstancias económicas.
4. Propiciar el desarrollo del sentido de comunidad, haciendo notar que el bien de los demás es lo mejor para cada uno; y que el cuidado de sí mismo también está dedicado al bien de los otros.
5. Desarrollar la convicción de contribuir entre todos a combatir la enfermedad y la pandemia del covid19. Comprender y comentar con otros que, si se cuenta con la contribución de la gran mayoría de la población nacional, puede estimarse en un máximo de tres meses la evolución crítica más otros tres meses de evolución moderada. Ver la luz al final del túnel.
6. Eliminar la idea de que el miedo es la única forma de hacer que las personas se cuiden. Podemos tomar todas las medidas de precaución con disciplina y con la convicción de que con ello lograremos vencer al covid19 en un tiempo más breve.
7. Por diferentes medios electrónicos, mantener comunicación frecuente con familiares externos y amigos de confianza.
8. Comprender la diversidad de reacciones y situaciones personales, familiares y comunitarias: no todo mundo puede quedarse en casa, aunque quisiera. Esto evitará la desesperación y la tensión social porque otros no hacen lo que está establecido.
9. Imaginar posibilidades de acción solidaria con las personas y grupos más afectados en su salud, en su situación y/o en su economía.
10. Diseñar formas de trabajo, comercio, convivencia, diversión y deporte a distancia a través de los instrumentos tecnológicos.

11. Compartir un café para conversar, disfrutar y contribuir a crear buenos memes, o reunirse a convivir y divertirse en grupo o a trabajar en equipo por videoconferencia, generando dinámicas adecuadas para estas opciones.
12. Aprender y enseñar temas o habilidades de interés, aprovechando las opciones en línea.
13. Practicar ejercicios de relajación y meditación.
14. Distraerse con una buena película o un buen libro con temas diversos, compartir estas actividades con la familia inmediata o con otros familiares y amigos a través de las redes sociales.
15. Planear y organizar actividades por día de la semana, asignando algunos horarios para mantenerse orientado en el tiempo y aprovecharlo mejor.
16. Retar a la propia creatividad para llevar a cabo posibilidades nuevas de desarrollo personal, familiar y comunitario.
17. Desarrollar talentos artísticos expresando la vivencia actual (pintura, dibujo, música, narrativa, poesía).
18. Organizar la vida social para que haya la menor posibilidad de contagio: establecer días de no circulación por placas; días de ir a comprar víveres por fecha de nacimiento o por la primera letra del nombre, reiterar a las personas en la calle y en los establecimientos a que guarden más de 1.5 metros de distancia, aplicar gel antibacterial en las entradas y salidas de los establecimientos, transportes y casas.
19. Contribuir a realizar el TRIAGE psicológico, clasificando los niveles de alteración psicológica, para atender por niveles de prioridad a quienes más lo requieran. En efecto, es necesario desarrollar un sistema de atención psicológica estratégico que atienda primero a quienes son hospitalizados y a sus familiares, así como realizar psicoterapia de duelo para los familiares de los fallecidos. Otra línea fundamental de ayuda psicológica debe ofrecerse a personas y familias que perdieron sus fuentes de ingresos, combinada con asesoría económica para optimizar sus posibilidades. Como siguiente pista estratégica es necesario brindar ayuda a las personas que viven solas, a las familias en conflicto y a quienes viven en situaciones de hacinamiento y/o insalubridad, dentro de lo cual es necesario priorizar a personas con neurosis elevadas o quienes tengan rasgos psicóticos. Sería ideal que esta estrategia pudiera organizarse a través de instituciones universitarias, gubernamentales y asociaciones y colegios de psicólogos y de otras profesiones afines.
20. Ofrecer servicios psicoterapéuticos gratuitos en línea como lo hicieron especialmente psicólogos cubanos, quienes organizaron grupos de WhatsApp clasificados por características comunes, en los cuales escucharon las historias y los sentimientos de las personas y les brindaron comprensión, orientación y asesoría sobre dudas. La Amapsi ha estado brindando asesoría y terapia psicológica gratuita, especialmente al personal de salud desgastado e impactado por sus vivencias en los hospitales Covid, incluyendo la organización de grupos terapéuticos en videoconferencia con apoyo en grupos de WhatsApp complementarios, de las mismas personas. El trabajo psicoterapéutico puede estar orientado por los conceptos y

propuestas que se han expresado en los puntos anteriores, atendiendo a la circunstancia de cada destinatario.

Al igual que en otros temas sociales estratégicos como los problemas ambientales, la violencia, los desastres, las adicciones, la organización, la productividad, la justicia, la equidad, la educación, la salud, la vida política, las vivencias familiares y las relaciones de pareja, en el caso de la pandemia del covid-19, los psicólogos están en la capacidad y la posibilidad de participar de manera importante para contribuir a mejorar en mucho la forma de afrontamiento social, la superación de la pandemia y el surgimiento de nuevas pautas culturales que promuevan y logren consolidar una vida de todos con salud integral.

### **Referencias bibliográficas**

Klein, Naomi (2007). *La doctrina del shock. El auge del capitalismo del desastre*. Buenos Aires, Paidós.

Murueta, M. E. (2014). *Psicología. Teoría de la praxis. Conceptos básicos*. México, Amapsi.