



Sociedad Interamericana de Psicología, Inc.

Interamerican Society of Psychology, Inc.

Sociedade Interamericana de Psicologia

Société Interaméricaine de Psychologie

Protocolo de Acción y Recomendaciones sobre Salud Mental para afrontar la Pandemia del Coronavirus*

Responsabilidad, Empatía, Solidaridad y Tranquilidad

La **Sociedad Interamericana de Psicología** hace un llamado a actuar con ***Responsabilidad, Empatía, Solidaridad y Tranquilidad*** frente a la pandemia del Coronavirus (COVID-19), declarada días atrás por la Organización Mundial de la Salud. Para dar curso a este llamado, ofrece una serie de recomendaciones para afrontar el impacto sobre la salud mental de la población respecto de las medidas sanitarias que se están implementando y/o puedan implementarse en los próximos días.

Es importante tener en cuenta que se están llevando a cabo importantes medidas de contención de la pandemia, pero igualmente se estima un crecimiento de la tasa de contagio, lo cual nos llama a actuar responsablemente, implementar y reforzar conductas de autocuidado y adecuar nuestros hábitos de socialización y comportamiento por un periodo determinado. Para lograr esto será necesario prepararse emocional y psicosocialmente, además de actuar en consonancia con las medidas sanitarias.

Se sabe que el virus es altamente contagioso, por lo que resulta importante seguir las medidas sanitarias que se están implementando, sin exagerar en el consumo irresponsable de los bienes y servicios sanitarios. De lo contrario, no haremos más que provocar una saturación en la capacidad de respuesta de los servicios de salud y el agotamiento de los recursos médicos para atender una situación sanitaria mucho más comprometida que la que hoy se tiene.

Se sabe que se producirán ciertos impactos psicosociales y emocionales que afectarán la salud mental de la población, debido principalmente al temor generado por la situación de pandemia internacional, la discontinuidad de las pautas de comportamiento cotidiano y las medidas que se puedan derivar de situaciones de cuarentena¹, aislamiento² y de distanciamiento social³. Por ello, la **Sociedad Interamericana de Psicología** sugiere esta serie de acciones y recomendaciones, basadas en la experiencia de sus miembros, la consulta a expertos/as y los lineamientos ofrecidos por diversas organizaciones nacionales e internacionales.

* Se trata de un documento preliminar [**Versión 1.1 18/03/2020**] que se irá ampliando y ajustando conforme se desenvuelvan las necesidades y requerimientos de la problemática de salud pública internacional suscitada por el COVID-19. Cabe mencionar que las recomendaciones sugeridas fueron elaboradas con base en situaciones ideales, las cuales no siempre se adecuan a la realidad. De cualquier manera, se trata de exponer un conjunto de herramientas que sirvan para orientar las prácticas psicológicas. **Sociedad Interamericana de Psicología:** www.sipsych.org

ACCIONES

Acción 1: Seguir las recomendaciones sanitarias oficiales, emanadas por los organismos nacionales competentes, dando especial tratamiento a las diferentes medidas que se implementen para el cuidado de la salud colectiva.

Acción 2: Guiarse por las informaciones oficiales de los organismos competentes en salud y evitar información de dudosa procedencia, privilegiando la información científica y basada en evidencia. La infodemia (cantidad excesiva de información que no permite llegar a una solución del problema) puede reducir la confianza y la probabilidad de seguir las recomendaciones correctas.

Acción 3: Apelar a la responsabilidad social, la solidaridad comunitaria y la necesaria tranquilidad que requiere la presente situación de pandemia. Esto implica sostener un comportamiento individual y social acorde a las necesidades y requerimientos de la salud colectiva y el acatamiento de las normativas sanitarias. Desalentar conductas que pongan en riesgo la salud individual, familiar y colectiva. Mantener la calma y promover conductas que aumentan el bienestar personal, familiar y social.

Acción 4: Instar a las instituciones profesionales de psicología a la conformación de Equipos Técnicos de Atención Psicológica, y su respectiva capacitación especializada, a través de medios virtuales (online, teléfono, entre otros) para canalizar las consultas emergentes y la elaboración de estrategias psicoprofilácticas. Al respecto, la propia **Sociedad Interamericana de Psicología** convocará a sus miembros y coordinará instancias en esa dirección. Resulta primordial que las y los profesionales de la salud mental puedan llevar a cabo estrategias de atención psicológica para atenuar los impactos emocionales provocados por la extensión de la pandemia y las consecuentes medidas sanitarias de aislamiento social, entre otros fenómenos eventuales de crisis psicosocial. Desde luego, deberán llevarse a cabo prácticas psicológicas sustentadas en los principios fundamentales de los derechos humanos y acordes con los principios éticos y deontológicos de la profesión.

Acción 5: Convocar a los Estados Nacionales y sus respectivos órganos gubernamentales a nutrirse de los recursos disciplinares y profesionales que proporciona la psicología para abordar de manera integral la presente situación de crisis sanitaria internacional. La psicología posee herramientas para llevar a cabo medidas tanto preventivas, en la implementación de conductas de autocuidado y de medidas de contención, como en el diagnóstico, asesoramiento y atención psicológica, así como en la comunicación de riesgos y el desarrollo de estrategias de participación comunitaria, necesarias para afrontar esta pandemia. Debemos entender que la salud individual y colectiva debe abordarse integralmente, es decir, en sus dimensiones física, biológica, psicológica y social.

RECOMENDACIONES

¿Cómo actuar frente a la nueva situación?

Es importante no negar la situación ni extremar medidas innecesarias para la situación que se tiene por delante, ya sea por medio del acopio excesivo de elementos de higiene personal y/o del hogar, como de conductas de discriminación, rechazo o estigmatización. Es probable que el miedo nos induzca a comportamientos impulsivos de rechazo o discriminación de personas, incluso a imaginar fuentes de peligro irreales o eventuales competidores por determinados productos de higiene. Ante tales situaciones es importante tener en cuenta que las otras personas están atravesando por la misma situación y por ello se recomienda no competir ni discriminar, sino compartir y colaborar con la situación que es comunitaria.

A las personas nos gusta tener la sensación de que vivimos en un ambiente seguro y controlado. La inseguridad y la incertidumbre que suele emerger como sensación psicológica en este tipo de situaciones, donde no se tiene una claridad sobre el fenómeno en curso, facilita la aparición de conductas ansiosas que pueden derivar en conductas egoístas y de búsqueda individual de soluciones para problemáticas que son colectivas. Por ello es importante fomentar la solidaridad, entendiendo que los otros no son nuestros enemigos/as, sino que incluso pueden constituirse en nuestros únicos auxilios.

Es probable que se presenten situaciones de desorientación, contradicción y desorganización social frente al cúmulo de informaciones no siempre homogéneas, medidas no muy claras o en estado cambiante, lo cual podrá acompañarse de conductas igualmente contradictorias o desorganizadas, las cuales deben ser comprendidas como un repertorio conductual ocasionado por una crisis eventual.

Las personas tratarán de canalizar sus temores y preocupaciones por medio de diferentes comportamientos y es probable que se presenten conductas irracionales. Sin embargo, este tipo de reacciones no son adecuadas respuestas psicológicas para afrontar la situación que vivimos, y es allí donde se deberán implementar estrategias de afrontamiento psicosocial y de conducta prosocial.

Es importante ser prudente y no generar alarma innecesaria: ni magnificar el riesgo ni desestimar su peligro para evadir la sensación de miedo. El manejo adecuado de la información oficial, pertinente y sustentada en evidencia es crucial para desactivar falsas alarmas, así como para calmar ansiedades y propiciar conductas más adaptativas.

El miedo no sólo es una respuesta natural frente a una situación de incertidumbre y desconcierto como la que se ha instalado de manera generalizada, sino además contiene una ventaja adaptativa que es preciso utilizar a nuestro favor, pues nos hace estar alerta y nos permite orientar la toma de decisiones, favoreciendo conducta más responsable con nosotros y los otros, por eso resulta importante dar un debido tratamiento a las situaciones de temor e incertidumbre para que no se transformen en paralizantes y desorganizadoras.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas van a reaccionar de la misma forma frente a las eventuales situaciones de crisis que se presenten, algunos presentarán comportamientos no habituales, otros quizás sorprendan por lo inesperado de sus reacciones, algunos/as tendrán mayor adaptabilidad a las nuevas circunstancias mientras que otros/as todo lo contrario. Es importante que aquellas personas que presenten un mejor afrontamiento de las situaciones de crisis se constituyan en la referencia de consulta y ayuda y puedan transmitir un mensaje de objetividad, tranquilidad y optimismo.

¿Cómo actuar frente a la expresión de síntomas psicológicos?

Es importante que cuando una persona presente síntomas de ansiedad, nerviosismo continuo, tensión sostenida, sensación de peligro inminente, preocupación excesiva, dificultad para interesarse por otros asuntos, problemas para conciliar el sueño, aumento del ritmo cardíaco, sudoración, respiración acelerada, temblores sin causa justificada o síntomas de pánico, se trate de identificar aquellos pensamientos o ideas que están causando sus malestares, los acepte, recupere la calma y pueda darle una expresión adecuada a las emociones asociadas. Si es posible sería beneficioso compartirlas con alguien de su entorno próximo o de forma virtual con un familiar, amigo o vecino de confianza.

También será importante practicar un ejercicio de cuestionamiento de la situación que lo atemoriza por medio de la búsqueda de información calificada, contrastando evidencia empírica y datos fiables. También puede resultar muy útil descentrar el foco de atención y buscar temas alternativos de conversación o actividad. Si se encuentra solo o sola será importante informar de su estado a algún familiar, amigo o vecino de confianza. Es importante acudir a personas que pueden generar tranquilidad y evitar a los/as alarmistas. Otras alternativas para el manejo de los síntomas consisten en escribir o mantener un diario con sus pensamientos, o realizar ejercicios de estiramiento, caminar, cantar, bailar, respirar de forma pausada y hacer ejercicios de relajación o meditación.

Resulta importante recuperar las habilidades, capacidades y destrezas con las cuales se afrontaron situaciones similares en el pasado. De alguna forma, las personas cuentan con cierta capacidad de resiliencia que deben utilizar a su favor ante esta nueva situación. Cuando nada de esto resulte y los síntomas persistan o se agraven, se deberá buscar ayuda especializada en los canales oficiales habilitados o en la consulta particular. Una forma de valorar la necesidad de recurrir a un profesional es cuando la angustia se vuelva insoportable, cuando aparezcan pensamientos de muerte, cuando se dificulte establecer una discriminación entre hechos reales e imaginarios, cuando se generen conductas de riesgo para sí mismo o los demás, etc.

¿Cómo afrontar situaciones de cuarentena y de distanciamiento social?

La principal recomendación para atenuar la propagación del contagio del virus por medio del distanciamiento social necesariamente involucrará cambios en el estado de ánimo de las personas y sus entornos familiares, no sólo porque se verán recluidas en sus domicilios, planteándose nuevas condiciones de habitat, sino además porque se verá interrumpida su cotidianeidad. Es importante tener presente que una de las características humanas más importantes en el mundo

contemporáneo es la necesidad de establecer vínculos con otros, y precisamente la fórmula más eficaz para combatir la extensión del contagio atenta contra esa necesidad primordial.

De manera favorable, para muchas personas las redes sociales virtuales proporcionan otros entornos de interacción y a partir de esa conectividad y las múltiples opciones de entretenimiento podemos sortear mejor el distanciamiento físico y social. Sin embargo, es importante no exagerar la exposición en los medios virtuales. Será vital apelar a la creatividad para idear alternativas para pasar el tiempo y estar comunicados con amigos/as y compañeros/as de trabajo, de igual manera que con los otros integrantes del seno familiar, sobre todo con los niños y niñas.

Lógicamente la reclusión de las familias en sus respectivos domicilios implicará la necesaria adecuación de las normas de convivencia y las pautas de interacción. Naturalmente surgirán conflictos de convivencia que deberán ser abordados con posiciones constructivas y colaborativas, respetando los tiempos de introspección de cada sujeto. Cuando sea posible será beneficioso mantener hábitos familiares usuales, rutinas de trabajo *online*, estudio programado y horarios de descanso, juego, ejercicio y ocio. La higiene personal y familiar es de capital importancia, así como el establecimiento de una dieta balanceada y nutritiva, e hidratación frecuente. Las actividades manuales y el ejercicio físico son muy favorables para el control de la ansiedad y cumplen un papel de distracción. Es suma, será importante reestructurar una planificación familiar de acuerdo con las características y los tiempos de los sujetos involucrados.

La cuarentena y el distanciamiento social pueden causar malestar generalizado, estrés, irritabilidad, ansiedad, desánimo, enojo, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza, y sus manifestaciones pueden ser sostenidas durante la situación de crisis o reaparecer posteriormente al restablecimiento de los vínculos sociales habituales. Naturalmente podrán presentarse alteraciones del sueño y del ritmo circadiano, evidenciándose a través de la pérdida de referencia temporo-espacial. Será importante no automedicarse, y resultará más aconsejable plantearse diversas estrategias de distracción, ocupación, ejercicio físico, lectura, música, películas, etc. Atender a la situación de distanciamiento es tan importante como el proceso de recuperación de las actividades cotidianas, para ello deberá idearse acciones complementarias a la situación puntual.

Es importante afrontar este periodo crítico con optimismo y plantearlo como algo transitorio y como un resguardo necesario de nuestra salud individual, familiar y colectiva. Puede resultar un momento propicio para replantear objetivos personales y familiares. Igualmente se recomienda aprovechar la reclusión para destinarla a aquellas actividades o proyectos que generalmente suelen postergarse por de falta de tiempo, así como también aprovechar para reconectar o profundizar los vínculos con las personas del entorno familiar.

¿Cómo informarse adecuadamente?

Circula mucha información falsa y contradictoria, por ello es vital acudir a los organismos oficiales. Una de las formas para combatir el temor es recurrir a fuentes de información oficiales y personas confiables.

Es importante evitar la sobreexposición informativa y no replicar información innecesaria. Es preferible replicar memes, chistes y humoradas que apunten a desdramatizar la situación, por supuesto, sin generar descalificaciones ni herir susceptibilidades. El humor siempre es un buen recurso para tramitar situaciones traumáticas.

¿Cómo actuar con los niños y las niñas?

Es importante tener en cuenta que la mejor forma de proteger y cuidar a los niños/as, es a partir de la responsabilidad de los adultos con su propia salud, el manejo de la información pertinente, la seguridad y la sencillez en la transmisión de las normas de higiene y la prevención del contagio.

Si los adultos revisan continuamente sus celulares o la televisión para obtener las últimas actualizaciones sobre el coronavirus, lo más probable es que los niños se hayan dado cuenta de ese comportamiento. Los niños y las niñas perciben claramente cuando los adultos se encuentran preocupados/as; por ello es necesario hablar con calma y transmitir tranquilidad.

No es recomendable que se prohíba hablar de la temática. Por el contrario, se recomienda que se hable de la misma cada vez que sea necesario sin exponerlos/as a una saturación de la información. Incluso se puede aprovechar este acontecimiento sanitario para inducir pautas de higiene y aseo personal, habitacional y comunitario.

Se recomienda elegir un momento adecuado para hablar con los niños y niñas sobre el coronavirus, especialmente un momento del día donde ellos puedan concentrarse y que no sea muy tarde para que no les afecte el sueño debido a los posibles temores sobre la información proporcionada o la percepción que están teniendo del entorno.

Resulta muy útil la explicación de la información por medio de representaciones gráficas, sean prediseñadas o elaboradas juntamente con ellos. Las actividades lúdicas con los niños y las niñas siempre son excelentes recursos para transmitir ideas, informaciones, comportamientos y acciones, además de que se trata de una actividad placentera, distendida y reforzante de emociones positivas.

Es importante hablarles con sinceridad, no ocultar información vital, corregir ideas erróneas, responder a las dudas, temores y manifestaciones conductuales. Se recomienda brindar seguridad y confianza en que la problemática de salud se está abordando adecuadamente y que se solucionará prontamente con una eficaz prevención. Además, hay que transmitir que la problemática no conlleva mayores riesgos de salud si se aplican adecuadamente las normativas sanitarias.

Si los niños/as realizan preguntas a las cuales no se puede dar una respuesta por desconocimiento, se deberá buscar información clara y veraz al respecto. Se aconseja nuevamente la utilización de fuentes de información oficiales y confiables. Al final de este documento ofrecemos una serie de recursos didácticos especialmente elaborados para explicarles a los niños y las niñas la problemática del coronavirus y otras fuentes de información especializadas.

Es importante brindar el tiempo necesario para que los niños/as compartan sus propios temores. Una forma de atenuar esos temores es proporcionándoles algún grado de control sobre la situación. Por ejemplo, induciendo ciertas pautas de comportamiento que exige la situación presente como lavarse las manos, no tocarse los ojos con las manos, dormir a la hora adecuada, entre otros. En general, los padres son los modelos de conductas que los niños/as suelen adoptar para sí mismos, de ahí la importancia señalada más arriba del comportamiento adecuado de los padres.

Los niños y niñas suelen preocuparse más por su familia y sus amigos que por sí mismos. Si escuchan reiteradamente que sus abuelos/as tienen más probabilidades de enfermarse de gravedad, pueden asustarse, por eso se recomienda una adecuada comunicación telefónica con ellos para aliviar el posible temor.

No es necesario neutralizar absolutamente todo sentimiento de miedo, ya que es normal sentirse atemorizado en determinados momentos de la vida. Es importante poder reconocer estos sentimientos y darles la atención adecuada, sabiendo que se trata de una situación transitoria, y que en algún momento la vida volverá a la normalidad, todo lo cual contribuirá a desarrollar la capacidad de afrontar situaciones adversas (resiliencia).

Un capítulo aparte representan los niños y las niñas institucionalizadas, quienes se encuentran por fuera del círculo familiar y por ende constituyen en un grupo vulnerable, el cual deberá asistirse de forma especializada. Aun cuando las sugerencias expresadas más arriba se puedan aplicar a este grupo, deberán planificarse acciones de contención emocional, transmisión adecuada de la información, cuidados de higiene especial, etc.

¿Cómo actuar con adolescentes?

Es importante tener en cuenta que los/as adolescentes cuentan con sus propias redes sociales y medios de socialización y comunicación, donde la información divulgada puede ser errónea; por ello sería ideal aprovechar esta situación para habilitar canales de diálogos más reflexivos y críticos. Quizás sea un buen momento para conectar o reconectar ciertos vínculos con los/as adolescentes que por la propia dinámica de la vida contemporánea se fueron diluyendo.

Si bien se espera una actitud colaborativa con la situación y un compromiso mayor con el cumplimiento de las normativas que se implementen, es posible que también se manifiesten comportamientos de rebeldía, transgresión, fastidio, malhumor, o agresividad. Hay que tener en cuenta que el sentimiento de omnipotencia e invulnerabilidad frente a las amenazas que son características de los adolescentes puede conducir a resistencias y/o transgresiones de las normativas de asilamiento y confinamiento en el hogar. Estas manifestaciones no sólo hay que comprenderlas como características prototípicas de la edad, sino además en el contexto del cambio en las condiciones de habituación y socialización, y las consecuentes restricciones que se les impongan.

Frente a estas eventuales manifestaciones es importante apuntar a la necesaria responsabilidad con la propia salud, la de su familia y la de sus amigos/as y compañeros/as, la adecuada comprensión de la problemática social, la negociación de actividades en la situación presente y

futura, y el establecimiento de ciertos acuerdos sobre las tareas, los roles, los tiempos, las actividades, etc. Siempre será importante respetar los tiempos de cada cual, más allá de las actividades o labores que se planteen colectivamente.

¿Cómo actuar con los adultos mayores?

Los adultos mayores representan la población más vulnerable y ellos mismos son conscientes de esta situación, por ello es muy importante brindar asistencia psicológica que apunte a calmar las ansiedades y los temores lógicos. También es importante brindarles espacios de información donde puedan plantear sus dudas respecto de la enfermedad y sus posibles complicaciones.

Es importante tener en cuenta que se trata de una población altamente heterogénea en cuanto a condiciones de salud, situaciones habitacionales y posibilidades de asistirse por sí mismos, por ello deberá elaborarse estrategias diferenciadas para cada conjunto de situaciones.

Las medidas de prevención e higiene deben ser muy estrictas con esta población. Es probable que muchos precisen de la asistencia de familiares o vecinos, por eso el apoyo y la solidaridad de la comunidad resulta crucial para este grupo social. Sería ideal que se pudieran desplegar estrategias de relevamiento barrial/comunal para contar con un mapa de las necesidades específicas, con la consecuente designación de referentes que se ocupen de asistir a las personas que lo requieren.

¿Cómo actuar frente a personas con discapacidad?

La población de personas con discapacidad presenta características similares a la de los adultos mayores en cuanto a la necesidad de asistencia, los requerimientos de higiene y la gran heterogeneidad de situaciones que deberán contemplarse, tanto en los hogares como en las instituciones donde se encuentren hospedados o con actividades laborales. De igual forma, representan un grupo de gran vulnerabilidad y suponen en muchos casos una carga extra para las familias y/o sus cuidadores a la hora de establecer una adecuada planificación de las tareas y las nuevas normas de convivencia en el seno familiar.

Es importante estar alerta frente a los sentimientos de desconcierto y angustia que puedan emerger debido a la pérdida de las rutinas y los cambios que se introduzcan en los entornos de convivencia. La restricción de ciertos hábitos cotidianos puede dar lugar diversas manifestaciones de agresividad y malestar generalizado, para lo cual se deberá idear estrategias de sensibilización y preparación cuando sea posible.

Un especial cuidado deberá tenerse respecto de aquellas personas que afrontarán este periodo de asilamiento en instituciones públicas o particulares, de modo que puedan garantizarse sus derechos, las condiciones necesarias de asistencia, higiene y contención emocional. Será importante favorecer un trato igualitario y no discriminatorio en cuanto al acceso a la información y la disponibilidad de los recursos sanitarios.

¿Cómo actuar con personas afectadas por problemas de salud mental?

Otro grupo de gran vulnerabilidad son las personas que están cursando algún tipo de padecimiento mental y las diferentes medidas de aislamiento y reclusión pueden afectar el estado

de ánimo de las mismas, con el consecuente agravamiento de los diferentes cuadros psicopatológicos. En consecuencia, las familias y las instituciones que estén al resguardo de estas personas deberán plantarse una asistencia y un monitoreo específico de cada uno de ellos.

¿Cómo actuar con personas en situación de calle?

Desde luego, este grupo de personas son altamente vulnerables a todo tipo de discriminación, maltrato, falta de consideración y acceso a las condiciones básicas de higiene que hoy se están planteando como medidas preventivas de contagio. Por tanto, será importante instrumentar acciones específicas desde los organismos estatales para velar por el cuidado de estas personas y garantizar un tratamiento digno de las situaciones particulares.

¿Cómo actuar como padres?

Es importante que los padres o referentes del hogar puedan elaborar, juntamente con los miembros del entorno, una rutina de actividades, tareas y asignación de roles mientras dure el aislamiento, ya que puede favorecer una mejor adaptación a la situación nueva. Siempre será ideal si esta organización se plantea al modo de trabajo en equipo, con la aceptación y el compromiso de cumplimiento de las normas que se establezcan.

Es recomendable que se pauten tiempos para cada actividad, como por ejemplo el aseo del hogar, el tiempo de conectividad en internet, la actividad física, las tareas de la escuela o universidad, entre otros. En general, se recomienda aprovechar esta instancia transitoria para habilitar otras formas de convivencias y estrechar los vínculos familiares.

Es importante tener presente que los padres o referentes siempre serán la autoridad del hogar, y de ellos dependerá el mantenimiento de la organización y la planificación familiar. Sin embargo, puede darse el caso que algunos de los padres o ambos deban ausentarse, para ello también deberá planificarse la suplencia de roles y el mantenimiento de la organización y los compromisos.

Frente a la emergencia de situaciones conflictivas, se recomienda no reprimirlas con autoridad, sino más bien habilitar un tratamiento adecuado a través de la palabra y el entendimiento mutuo. Cuando ello no sea posible, debido a la energía volcada en el conflicto, será importante tomar distancia y retomarla en un momento posterior. Será muy importante respetar los tiempos de introspección de cada sujeto, su malhumor, desánimo o contradicción; tales sentimientos pueden afectar a cualquiera de los miembros de la familia, independiente de sus roles o jerarquías.

¿Cómo adecuar las prácticas profesionales de atención psicológica?

Evitar la actividad presencial y continuarla por medios virtuales, ya sea en las terapias individuales como grupales. De no ser posible, según las circunstancias, aplicar las recomendaciones sanitarias como en cualquier otro ámbito de interacción social: mantener distancia, evitar el contacto físico, utilizar mascarillas o cubrebocas, lavarse las manos, usar alcohol en gel, limpieza y desinfección del espacio común, espaciar los turnos de las consultas para limitar los contactos entre pacientes.

¿Cómo colaborar profesionalmente con la situación problemática?

Es importante que los psicólogos y psicólogas, así como las instituciones profesionales que los/as nucleen desarrollen acciones de información, atención y contención de las situaciones que se están presentando o que eventualmente pueden presentarse. La presencia de los psicólogos y las psicólogas en los medios masivos de comunicación será muy crucial para llevar un mensaje de tranquilidad a la población y desactivar la circulación de informaciones no sustentadas en conocimientos fundamentados.

Por ello se realiza un llamado a la comunidad profesional y las instituciones psicológicas respectivas a contribuir con los mejores recursos disponibles para afrontar esta problemática transnacional de salud pública.

No sabemos cuánto tiempo durará este evento sanitario ni podemos prever sus múltiples efectos y repercusiones sobre la salud mental de la población, por ello es importante prepararse adecuadamente, a través de la capacitación específica, la conformación de equipos técnicos, y fundamentalmente el cuidado de la propia salud de los agentes y profesionales involucrados en las tareas en terreno.

Es igualmente necesario desplegar acciones de monitoreo, observación e investigación del comportamiento individual y social frente a esta situación específica, para nutrirnos de información que luego nos permita tomar mejores decisiones. No se trata de que no se posea conocimientos al respecto, pero resulta primordial implementar estrategias de observación y seguimiento de casos específicos para establecer un mapa de la salud mental global de la población, sobre el cual será posible sustentar acciones de atención a las necesidades psicológicas y psicosociales que se presenten.

¿Cómo colaborar profesionalmente con los Estados Nacionales?

La psicología es una profesión que tiene mucho para aportar en esta situación crítica que atraviesa la salud pública, no sólo desde el plano individual, grupal y social, sino también desde la elaboración, el diseño y la puesta en práctica de políticas, programas y acciones de contingencia sobre la salud mental de la población.

Por ello se invoca a los Estados Nacionales a recurrir a los/as profesionales competentes y las instituciones representativas para idear acciones que permitan hacer más eficaz las medidas sanitarias que se vienen implementado, ya que la concepción de salud que debe promocionarse no sólo debe contemplar la salud física y/o biológica, sino también emocional, psicológica y psicosocial.

Asimismo, resulta imprescindible indicar que la presente situación de crisis no sólo requerirá la implementación de estrategias específicas de promoción y atención de salud mental mientras dure el evento, sino también posterior a la normalización de las actividades debido a los efectos postraumáticos que puedan presentarse.

A continuación, se copian un conjunto de recursos específicamente redactados y diseñados desde la perspectiva profesional de la psicología frente la emergente problemática de salud pública internacional suscitada por el COVID-19.

RECURSOS

American Psychological Association (2020). *General Resources*. Link: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>

Brooks, S. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. Link: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

CDC (2020). *Coronavirus (COVID-19)*. Link: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

¡Achú! Libro didáctico para explicar a chicos el coronavirus. Link: <https://prsciencetrust.org/wp-content/uploads/prpht/Activity-book-coronavirus-5.pdf>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el coronavirus-Covid 19*. Link: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus*. Link: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones para el ejercicio de la Psicología durante la alerta por el Coronavirus*. Link: https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1460/recomendaciones-el-ejercicio-la-psicologia-la-alerta-el-coronavirus?fbclid=IwAR35vyx_i6p_sCdXCTz7Xd5vXeizCnN5ZFOCmmL19MqDCqS0H82PKqWpeDc

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2020). *Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus-Covid 19*. Link: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8626&cat=8

Cómo evitar que los niños sufran con el coronavirus. Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20200314/474101478562/evitar-ninos-sufran-coronavirus.html>

Consejo General de la Psicología de España (2017). *Guía para la práctica de la telepsicología*. Link: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/guia-para-la-practica-telepsicologia-pdf-5ab8b5703d120.pdf

Coronavirus: Cómo gestionar la angustia que provoca. Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200307/473975331789/coronavirus-recomendaciones.html>

Coronavirus: How to protect your mental health. Link: <https://www.bbc.com/news/health-51873799>

COVID-19 y salud mental: cómo actuar durante el brote. Link: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/COVID-19-y-salud-mental-como-actuar-durante-el-brote>

David Villareal [Perú]. Pandemia del COVID-19 también afecta la salud mental: Aquí recomendaciones para afrontarla. Link: <https://peru21.pe/peru/coronavirus-covid-19-peru-recomendaciones-para-afrontar-psicologicamente-la-pandemia-del-covid-19-noticia/?ref=p21r>

Gustavo Rigoni [Argentina]. Reflexiones acerca de algunos requerimientos al COVID 19, desde una perspectiva de la Salud Mental. Link: https://www.academia.edu/s/6dfc2709bf?source=ai_email

Hola! Soy el Coronavirus. Un cuento para explicarles a los chicos sobre el coronavirus Link: <https://www.lavanguardia.com/cribeo/fast-news/20200311/474087214135/hola-soy-coronavirus-cuento-infantil-ninos-padres-manuela-molina-descarga-gratis-ayuda-prevencion.html>

Hola! Soy el Coronavirus. Un cuento para explicarles a los chicos sobre el coronavirus Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ah0U6xbm8po>

ISAC. (2020). *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak Version 1.1*. Link: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%20%20March%202020-English.pdf>

Jaime Silva Concha [Chile]. Efectos psicologicos de la cuarentena. Link: <https://psicologia.udd.cl/noticias/2020/03/opinionexperta-efectos-psicologicos-de-la-cuarentena-por-dr-jaime-silva/?fbclid=IwAR3JTKAeHuXxoBbsNMclqcfNSq1FxBQaJF7a9LC6OdHXL8rfmnYyMZI5KE>

José Britos [Paraguay]. Para experto, es errático pensar que normativa cambiará hábitos. Link: https://www.primerahora.com.py/nota/434877-para-experto-es-erratico-pensar-que-normativa-cambiara-habitos?fbclid=IwAR112cd3O2ZHsBn8iHNSWGQ7No6JTSRndgDb0q7u1_T8kgy59_91lsC4xLg

Julio Santana [Puerto Rico]. ¿Por qué vaciamos las góndolas de papel de baño? Link: <https://www.elnuevodia.com/estilosdevida/saludyejercicios/nota/porquevaciamoslasgondolasdepapeldebano-2552651/>

Mercedes Bermejo [España]. Claves para el manejo emocional del medio al coronavirus. Link: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/13/claves-manejo-emocional-miedo-coronavirus-172371.html>

Paola Zapata [Paraguay]. consejo para sobrellevar con calma la pandemia del COVID-19. Link: <https://www.5dias.com.py/2020/03/consejos-para-sobrellevar-con-calma-la-pandemia-del-covid-19/>

Qué podemos decir a los/as niños/as sobre el Coronavirus (COVID-19)? Link: <https://krisepsykologi.no/que-podemos-decir-a-los-as-ninos-as-sobre-el-coronavirus-covid-19/>

UFM. (2020). *Recomendaciones para el bienestar emocional ante la pandemia por COVID-19*. Departamento de Psicología. Universidad Francisco Marroquín. Guatemala.

Valentina Maltaneres [Argentina]. Coronavirus: acerca del miedo y de nuestros recursos. Link: <https://www.primeraedicion.com.ar/nota/100243776/coronavirus-acerca-del-miedo-y-de-nuestros-recursos/>

Wilson López López [Colombia]. La pandemia del coronavirus y las deficiencias de la comunicación científica global. Link: <https://jasolutions.com.co/calidad-editorial/coronavirus-deficiencias-comunicacion-cientifica-global/>

WHO (2020). *Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak*. Link: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

¹ Se aplica a las personas que han estado expuestas al virus, pero que no están enfermas. Implica la separación de otras personas hasta que estén fuera de la etapa de contagio.

² Se aplica a las personas que ya están enfermas, implica igualmente la separación total de otras personas hasta que se considere que están fuera de la etapa de contagio.

³ Se aplica a todas las personas. Implica evitar o reducir al máximo cualquier interacción social y contacto físico, independiente del contacto o no con personas expuestas o enfermas.

Redactores:**Dr. Miguel Gallegos**

Universidad Nacional de Rosario, UNR, Argentina.

Pontificia Universidade Católica de Minas Gerais, PucMinas, Brasil.

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, CONICET, Argentina.

Contacto: maypsi@yahoo.com.ar

Dr. Carlos Zalaquett

The Pennsylvania State University, USA.

University Park, Pennsylvania, USA.

Contacto: cpz1@psu.edu

Dra. Sandra Elizabeth Luna Sánchez

Universidad Francisco Marroquín, Guatemala.

Contacto: sandraluna@ufm.edu

Dr. Rodrigo Mazo Zea

Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

Contacto: rodrigo.mazo@upb.edu.co

Dra. Blanca Ortiz

Universidad de Puerto Rico, Puerto Rico.

Contacto: b.ortiz@upr.edu

Dr. Julio Penagos-Corso

Universidad de las Américas Puebla, México.

Contacto: julioc.penagoscorso@udlap.mx

Dr. Nelson Portillo

Boston College, USA

Contacto: portilne@bc.edu

Dra. Ivelisse Torres Fernández

Universidad Carlos Albizu, Puerto Rico.

Contacto: itorres@albizu.edu

Dr. Alfonso Ursúa

Universidad Católica del Norte, Chile.

Contacto: alfonso.urzua@sipsych.org

Dra. Melissa Morgan Consoli

University of California Santa Barbara.

Santa Barbara, California, USA.

Contacto: mmorga4@gmail.com

Dr. Fernando Andrés Polanco

Universidad Nacional de San Luis, UNSL, Argentina.

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, CONICET, Argentina.

Contacto: fernandoapolanco@gmail.com

Dra. Ana María Florez

Asociación Panameña de Psicólogos, Panamá.

Contacto: anaflorez@ulatina.edu.pa

Versión inglés

Dra. Melissa Morgan Consoli

University of California Santa Barbara

Santa Barbara, California, USA.

Contacto: mmorga4@gmail.com

Versión portugués

Dr. Rodrigo Lopes Miranda

Universidade Católica Dom Bosco, Brasil

Contacto: rlmiranda@ucdb.br