e\_Magazine Conductitlan (2021) Vol.6, No.1, pp.1 - 3

LA PANDEMIA Y LA NUEVA NORMALIDAD: ACCIONES PARA MANEJARLA

Mtra. Wendy Cristina Hernández Martínez

Han pasado más de 100 día desde el “confinamiento voluntario” al que la mayoría de la población se sometió como medida de seguridad ante un evento sin precedente ocasionado por la pandemia de la COVID 19, situación mundial que acentuó grandes cambios en la sociedad a nivel de ámbitos de: salud, educativo, laboral, económico, político y de salud psicológica.

Ahora con el cambio de semáforo en desescalada, se está moviendo a un proceso de vuelta a la normalidad o lo que ahora se ha denominado la “nueva normalidad”, pero a ¿qué se refiere esto?

Al hablar de normalidad en términos estadísticos, hablamos de todo aquello que se ajusta a valores medios. La normalidad de un comportamiento está vinculada a la conducta de un sujeto que **no muestra diferencias significativas** respecto a la [**conducta**](https://definicion.de/conducta/) del resto de su [**comunidad**](https://definicion.de/comunidad), es decir, actualmente vivimos la normalidad con las siguientes conductas:

* Uso de cubrebocas /caretas
* Sana distancia
* Uso de gel antibacterial
* Lavado frecuente de manos
* Estadía en casa la mayor parte del tiempo
* Número limitado de personas en un espacio público.
* Home office

Mismas conductas a las que nos hemos adaptado, así que no habría que hablar de una “nueva normalidad”, sino de la continuidad de dichas conductas para interactuar de nueva cuenta otros contextos sociales.

Así que incorporar este término de “nueva normalidad”, está desencadenando que no todas las personas se adapten de la misma manera, ya que mientras es un momento muy deseado para algunos y lo vivirán con mucha alegría, incluso planes, en cambio para otros puede ser un momento de temor, revelando miedo a salir a la calle o incorporarse a sus actividades cotidianas en el exterior.

Este miedo a retomar la “nueva normalidad” se manifiesta con reacciones emocionales, cognitivas, motoras, pensamientos catastróficos vinculados a lo que se encuentra más allá de los límites de su casa, desencadenándose a nivel fisiológico taquicardia, ansiedad, sudoración, hiperventilación, obteniendo como resultado una respuesta motora de evitación y escape.

El miedo es una emoción primaria que nos ayuda a reaccionar ante alguna amenaza, por ello cumple una función necesaria. Y podemos atenderlo con las medidas básicas de sanidad que ya se han incorporado en nuestro repertorio de conductas, además de estas acciones:

1. **AUTOCUIDADO.** Continuar con las medidas de seguridad propuestas por la Organización Mundial de la salud y sistema de salud de nuestro país.
2. **VALIDAR CÓMO TE SIENTES**. Cada persona tiene un tiempo diferente de adaptación.
3. **REALIZAR EXPOSICIONES DE MANERA GRADUAL**. Empezar por paseos cortos y poco a poco ir aumentando el tiempo de los mismos.
4. **CHECK LIST**. Hacer un listado de conductas de seguridad antes, durante y después de cada salida, esto va a darnos autoeficacia. Ej. Colocarse cubrebocas antes de salir, llevar gel antibacterial y utilizarlo, al regresar cambiarse de ropa y lavarse las manos.
5. **LISTA DE MOTIVACIONES.** Enumerar los planes previos a la contingencia y revisar cuales son alcanzables bajo esta circunstancia.
6. **NO EVITAR.** No buscar excusas o argumentos para no salir, evitar frases como: “no es necesario salir”, si hay responsabilidad de hacerlo.
7. **NO CONTROLAR.** Reconocer situaciones que no dependendan de nosotros, como que el otro use cubrebocas. Identificar soluciones, como cambiar de lado de la calle, cambiar de banco, etc.
8. **REVISAR NUESTROS PENSAMIENTOS.** Jerarquizar los pensamientos y dar posibles escenarios de solución, eso nos ayudará a retomar el control.
9. **REESTRUCTURAR VERBALMENTE.** Sustituir expresiones como: “si salgo, puedo contagiarme, por “Si respeto las normas, disminuyo el riesgo de contagio”.
10. **RUTINA Y OBJETIVOS REALISTAS.** Establecer nuestra rutina y recompensarnos por logros obtenidos.
11. **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.**
12. **JUGAR CON LOS NIÑOS. RECREAR ESPACIOS COTIDIANOS QUE PRODUCEN TEMOR.** Por ejemplo, si hay temor de ir a la escuela o al supermercado, en casa elegir un espacio y simular el lugar, a través del juego ir explicando y acercándolo a conductas esperadas.
13. **DRAMATIZACIÓN.** Jugando con el niño o adolescente, invertir roles. A través del sentido del humor, se aprenderán nuevas formas de responder ante esta situación.

Estas sugerencias pueden ayudarnos a normalizar las circunstancias actuales, aunque sea placentero estar en casa, permanecer tantos días sin salir también producen efectos negativos y nunca podrá considerarse una situación de “normalidad”, desencadenando patologías mayores.