

## ¿Cómo prepararnos para la nueva normalidad?

utpl

05/08/2021



Categorías:

Administrativos, Alumnos, Graduados

**Incertidumbre, miedo y ansiedad por el futuro son sensaciones que predominan en gran cantidad de personas alrededor del mundo** desde que apareció la pandemia del [COVID-19](#). [1] El impacto de la pandemia se siente en el desarrollo de actividades sociales, laborales y académicas, provocando situaciones que **afectan nuestra [salud mental](#)** [2].

**Hemos atravesado más de un año sintiendo los efectos sociales, emocionales y económicos**, que provoca esta situación a nivel mundial, pese a los esfuerzos por acelerar la vacunación alrededor del mundo, **la aparición de nuevas variantes nos aleja de la “normalidad que esperamos”**.

Ante esta situación, lo que nos queda es **adaptarnos a una “nueva normalidad”** donde existen ciertas actividades que **se retoman al aire libre, sin embargo, predomina el uso de las medidas de bioseguridad y el distanciamiento social**. Esto nos abre una puerta ante una nueva perspectiva de la realidad que para muchas personas puede resultar desconcertante.



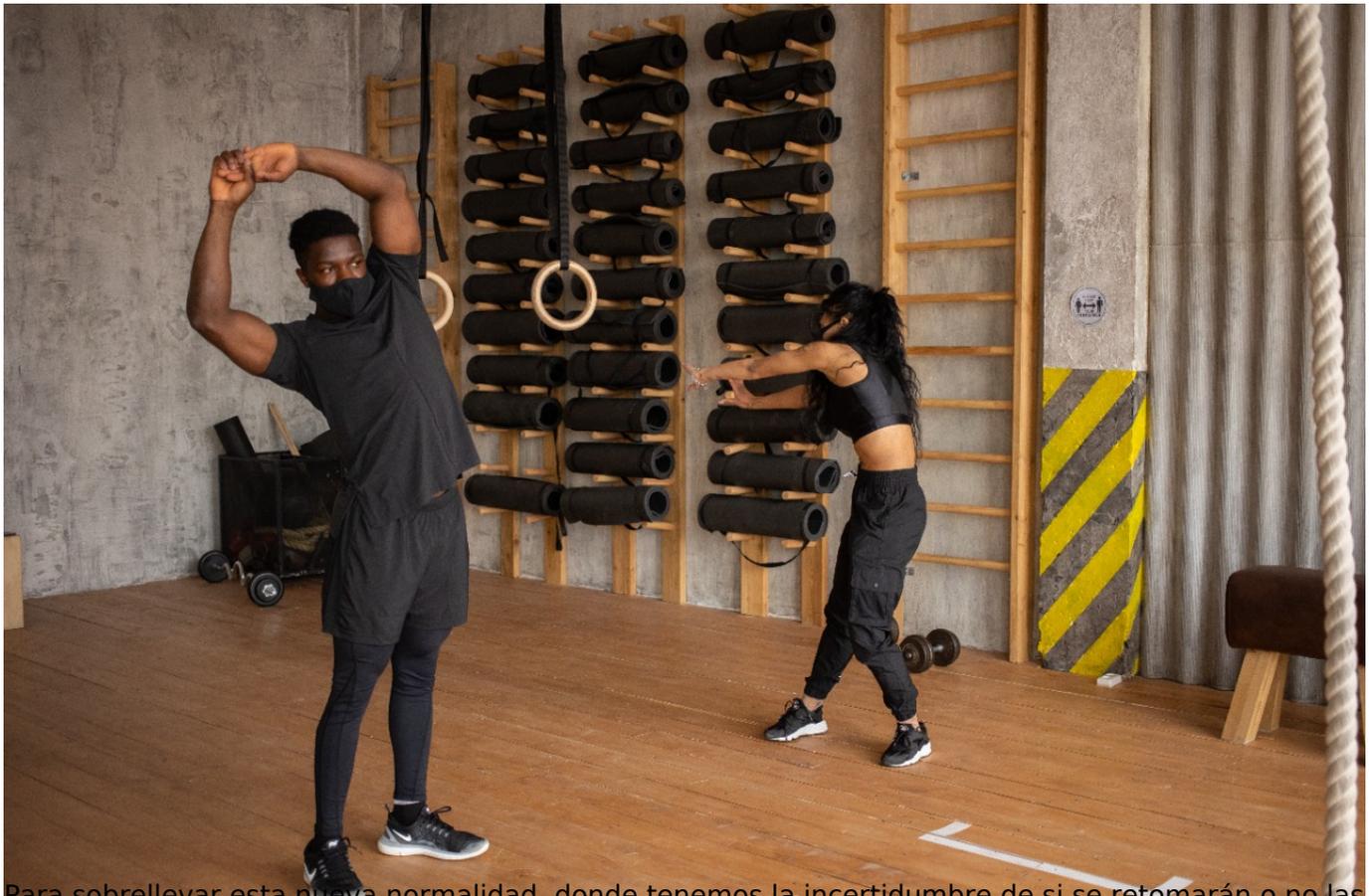
## Aspectos psicológicos

**Aranzazu Cisneros** [3], directora de la [Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicología de la Salud de la UTPL](#) [4], menciona que **como sociedad hemos adoptado hábitos en medio de la pandemia que se mantienen en nuestra vida diaria y se han convertido en imprescindibles**, como el lavado de manos, uso de mascarilla y distanciamiento social.

En cuanto a la forma de vivir la pandemia, señala que:

“Cada persona lo ha hecho de forma distinta y esto **ha provocado que cada uno sienta los efectos de acuerdo a su grupo etario y nivel social**. Los **niños y adolescentes**, por ejemplo, se han visto **afectados por la falta de interacción con sus compañeros, exceso de horas con dispositivos móviles o computadores y alteración de hábitos alimenticios**.

Por otra parte, **los adultos presentan ansiedad, estrés, miedo**; y en el caso de los **adultos mayores, sobresale la preocupación ante la aparición de nuevas variantes y problemas de estrés, pánico y alteración de ciclos de sueño**”.



Para sobrellevar esta nueva normalidad, donde tenemos la incertidumbre de si se retomarán o no las actividades presenciales, si existirán nuevos confinamientos o si habrá rebrotes que pongan en peligro la economía de nuestros países, [Aranzazu Cisneros](#) [3] brinda los siguientes consejos:

- Aceptar que el virus forma parte de nuestro contexto actual y que será así durante algún tiempo.
- Entender que la vacuna no evita que nos contagiemos.
- Ser conscientes de nuestras rutinas de bioseguridad para incrementar la efectividad de la vacuna.
- Incluir en el día a día, rutinas de relajación que podamos manejar con ejercicios moderados que permitan mantener nuestra mente y cuerpo relajados.
- Identificar en niños y adolescentes, lo que genera malestar e irritabilidad dentro de casa y al relacionarse en el exterior, para en base a ello intentar cambios hábitos que aporten a su bienestar.
- Centrarse en acciones que se pueden controlar, como las medidas de bioseguridad para evitar contagiarse y no estresarse por la aparición de las nuevas variantes de la pandemia.
- Mantener estable la conexión con los adultos mayores

- dentro de cada familia, ya que son una población vulnerable, que constantemente sufre de soledad.
- Ver el lado positivo de las circunstancias actuales, entender que en medio de la crisis se pueden generar nuevos espacios.

Como sociedad debemos entender que [la salud mental](#) [2] **es una prioridad y que la sociedad debería verlo como algo normal**, sin generar prejuicios que afecten a quienes acuden a terapia para buscar una salida a sus problemas y mejorar su calidad de vida.

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/como-prepararnos-para-la-nueva-normalidad>

**Links**

[1] [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwmK6lBhBqEiwAocMc8uocwAYPr9yGb73LwrHPmPCu3a1BzRoPCLPH0nI1PVijMsmo7\\_moEBoCPNUQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwmK6lBhBqEiwAocMc8uocwAYPr9yGb73LwrHPmPCu3a1BzRoPCLPH0nI1PVijMsmo7_moEBoCPNUQAvD_BwE)

[2] <https://noticias.utpl.edu.ec/la-salud-mental-debe-estar-en-manos-de-profesionales>

[3] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/macisneros>

[4] [https://inscripciones.utpl.edu.ec/sites/default/files/brochure\\_maestria\\_en\\_psicologia\\_clinica\\_con\\_mencion\\_en\\_psicologia\\_de\\_la\\_salud\\_1.pdf](https://inscripciones.utpl.edu.ec/sites/default/files/brochure_maestria_en_psicologia_clinica_con_mencion_en_psicologia_de_la_salud_1.pdf)