



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Psicóloga Ana María Jurado: “No podemos pretender que todo sea normal, porque no lo es”

Docente de la Escuela de Psicología-UCR llama a abrazar las emociones que surgen en las circunstancias que plantea el COVID-19

19 MAR 2020



Académica asegura que los sentimientos de soledad, miedo o tristeza son lógicos en las nuevas circunstancias que enfrenta el país y el mundo. Laura Rodríguez Rodríguez

---

La presencia del COVID-19 en el país y las medidas de aislamiento solicitadas por el Ministerio de Salud para evitar su propagación **trasladaron la vida cotidiana al espacio privado, lo cual puede generar en las personas emociones distintas a las que acostumbra experimentar.**

La docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica (UCR) en temas de razonamiento y emociones, Ana María Jurado afirmó que “no podemos pretender que todo sea normal, porque no lo es” y asegura que **este proceso involucra el reconocimiento de nuevas circunstancias.**

## Aceptar los sentimientos que surjan

Según Jurado, **el traslado del espacio colectivo al individual puede generar sentimientos de soledad, que recomienda aceptar** y frente a los que resulta vital comprender que se trata de una condición temporal, que tendrá un inicio y un fin.

“Aceptemos y abracemos los sentimientos de soledad, miedo o tristeza, son lógicos en estas circunstancias, uno no está enfermo ni está loco por sentirse así. **Comprendamos que nos estamos enfrentando a una situación excepcional**”, aseguró la psicóloga.

La académica enfatiza que, **pese a las condiciones de distanciamiento social que exige el contexto, “debemos seguirnos atendiendo como grupo humano”.** Por eso, señaló la importancia de mantener comunicación con redes de apoyo de forma virtual.

**Mantener la comunicación con familiares y amigos a través de la tecnología hará más llevadero el proceso de aislamiento,** pero, además, facilitará que, si ocurre algo inesperado, alguien se percate de la ausencia de una persona y pueda acudir a brindarle apoyo.

## Adaptarse y trabajar colectivamente

**Cuando el traslado al espacio privado involucra la convivencia con otras personas puede generar situaciones de estrés,** pues según Jurado, “muchas veces estamos más acostumbrados a lidiar con los compañeros de trabajo que con nuestra propia familia”.

La psicóloga afirma que el diálogo y la colaboración son aspectos claves para que los **diversos miembros de la familia o las personas que conviven en determinado espacio puedan atender sus responsabilidades académicas, laborales y del hogar.**

“Se requiere colaboración grupal y unión. **Todas las personas deben colaborar para atender las labores de la casa o asistir a las personas adultas mayores,** no se vale recargarle el trabajo a una sola persona”, aseguró la docente.

## Reconocer la incertidumbre como parte de la vida

A las situaciones descritas se suma un contexto cambiante, donde **el consumo de información desde diversas plataformas enfrenta a las personas a sentimientos de incertidumbre,** que en muchas ocasiones dan paso al miedo y la angustia.

Jurado recordó que la incertidumbre es parte de la vida, aunque en pocas ocasiones se percibe de esta manera, y asegura que, en este caso, **aprender de la experiencia internacional frente al COVID-19 ayuda a sobrellevar la incertidumbre que genera lo desconocido.**

“La incertidumbre es algo permanente, pero como seres humanos partimos de falsas sensaciones de certeza. **Lo que sí sabemos es que el futuro dependerá de la forma en que respetemos las medidas de contención y de que implementemos lo que ha funcionado en otros países**”, narró.

La psicóloga agregó que “esa misma experiencia internacional nos dice que esto no va a ser para siempre, que es algo temporal y vamos a salir adelante, pero **mientras tanto debemos tener paciencia y abrazar la incertidumbre, como una parte de la vida**”.

**Limitar el consumo de información al contenido que divulgan las autoridades nacionales en la materia y apoyar a los miembros de la familia que carecen de educación digital, para que omitan noticias que carecen de fuentes o veracidad, también ayudará a mantener la calma colectiva en el complejo contexto actual.**



[Andrea Méndez Montero](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias sociales

[andrea.mendezmontero@ucr.ac.cr](mailto:andrea.mendezmontero@ucr.ac.cr)