



Alianza Global en Psicología

Psicología para los Desafíos Globales

¿Cómo afrontar los tiempos de incertidumbre geopolítica?

La Alianza Global de Psicología (GPA) comparte la guía práctica "¿Cómo afrontar los periodos de incertidumbre geopolítica?" con el único propósito de traducir la ciencia psicológica en acciones concretas, para apoyar a las personas afectadas alrededor del mundo. Esta guía tiene como único objetivo aplicar intervenciones basadas en evidencia para abordar las necesidades humanas actuales, dado que la relación entre el estrés político sostenido y sus efectos generalizados, y medibles, en la salud física y mental está bien establecida y documentada. Este documento no constituye una declaración política.

- La inestabilidad sociopolítica exacerba los síntomas psicológicos preexistentes, como la ansiedad y la depresión, y puede desencadenar síntomas en personas sin antecedentes de trastornos psicológicos.

o Preste especial atención a las personas con antecedentes de trastornos psicológicos. Busque el apoyo disponible en diversos ámbitos (profesional, comunitario, familiar) de quienes se encuentren en situación de riesgo.

- Comuníquese directamente con las personas y pídale que compartan, honestamente, cómo se sienten.
- Proporcione apoyo psicosocial ante cambios en el comportamiento, tales como problemas de sueño, irritabilidad o expresiones de desesperanza, que pueden ser signos de un estrés o malestar significativo.
- Si el malestar psicológico es de tal magnitud que requiere una respuesta inmediata, localice los servicios de emergencia más cercanos a su ubicación.

o Las estrategias de afrontamiento utilizadas para gestionar el estrés y malestar emocional, producido por diversas circunstancias vitales difíciles, suelen ser también eficaces para controlar la ansiedad asociada a las crisis políticas, por ejemplo:

- Practicar la respiración profunda para regular mejor las emociones;
 - Utilizar técnicas de distracción saludables, como redirigir la atención y cambiar de tema de conversación a temas más manejables;
 - Realizar actividad física regularmente, desde caminatas cortas hasta bailar en casa;
 - Aumentar la interacción social conectándose con amigos y familiares;
 - Seguir reconociendo y celebrando fechas importantes, como cumpleaños, aniversarios, etc.
- La proximidad geográfica e informativa a las crisis sociopolíticas aumenta la sensación de falta de control y, en consecuencia, la ansiedad y la preocupación.
 - o En la medida de lo posible limite su exposición a los medios de comunicación, las fuentes de noticias y las conversaciones que se centran en las crisis actuales.
 - Establezca un horario específico para informarse sobre las noticias, por ejemplo, una hora al día, y cúmplalo.
 - Combine la exposición a las noticias con actividades positivas que regulen sus emociones. Por ejemplo, interactúe con su familia antes de informarse sobre la actualidad política y planee dar un paseo inmediatamente después.
 - o Tenga en cuenta que, si bien, estar geográficamente cerca de la situación puede empeorar el malestar psicológico, las personas que no se encuentran físicamente en las zonas directamente afectadas por una crisis geopolítica también pueden experimentar un estrés considerable y se les debe animar a buscar ayuda y a utilizar mecanismos de afrontamiento.
 - Respete las experiencias y los testimonios de todas las personas que expresan preocupación por la situación, independientemente de su ubicación.
 - El peso de la incertidumbre política no es exclusivo de ningún partido, ni de una perspectiva política en particular. Si bien los detalles pueden variar, el impacto en la salud mental es similar tanto para quienes están a favor como para quienes están en contra del cambio.
 - o Esfuércese por escuchar y apoyar las expresiones emocionales de las personas que sufren, considerándolas como una experiencia humana y evite enmarcar la situación en términos de divisiones políticas.

- Haga preguntas como: "¿Cómo te está afectando esto?", en lugar de usar afirmaciones con connotaciones políticas como: "La culpa es del [nombre del grupo]".

- Experimentar y reconocer las emociones es fundamental para poder abordar posteriormente los cambios sociales complejos.

o Es normal experimentar enojo, miedo, frustración, esperanza, alivio o una variedad de otras emociones intensas. Recuerde gestionar estas emociones importantes de forma saludable y productiva.

- Muestre comprensión hacia aquellas personas cuyas reacciones puedan ser diferentes a las suyas.

o Reconozca que es poco probable que surjan soluciones sencillas cuando un sistema está en crisis y que la energía necesaria para gestionar las tareas diarias, en medio de una sobrecarga del sistema nervioso, no siempre es realista.

- Si es posible, tómese un descanso de las tareas que pueden esperar (por ejemplo, correos electrónicos) y dese un momento para recuperarse.
- Evite culparse a sí mismo. Si le resulta imposible concentrarse en sus responsabilidades diarias, en medio de cambios inciertos, no significa ser perezoso o ineficaz.
- La salud mental se protege cuando las personas establecen límites razonables, rutinas, autocuidado, conversaciones constructivas y apoyo mutuo; por lo tanto, busque estas opciones.

o Es natural que los seres humanos busquen certezas y explicaciones sencillas en tiempos de crisis y, cuando estas no están disponibles, caer en un estado de apatía.

- En lugar de una mentalidad de "todo vale, todo sirve", que en última instancia conduce a menos opciones positivas, adopte rutinas significativas y productivas, por básicas que sean.
- Acepte la incomodidad de la incertidumbre mientras busca oportunidades para actuar en su propia familia o comunidad, por ejemplo, apoyando la entrega de alimentos, contactando con sus compañeros de trabajo o proporcionando información a sus vecinos.

- Los jóvenes, en particular, pueden verse afectados negativamente al enfrentarse a la incertidumbre geopolítica, ya que la desconfianza en los sistemas económicos y sociales agrava su sensación de impotencia ante el cambio.

o Contacte a los jóvenes que usted conoce.

- Envíales mensajes de texto para saber cómo están, o salúdalos cuando vea a los jóvenes vecinos por la calle.

o Ayude a los niños y adolescentes a reconocer lo importantes que son y el impacto que están generando.

- ¿Asisten a la escuela? ¿Les interesa aprender? ¿Hacen cosas útiles para su familia? Todas estas son decisiones positivas y prosociales.