

UNED frente a la COVID-19

"Salir Mejores", cómo afrontar sin incertidumbre la vuelta a la normalidad

Web de atención psicológica individual y gratuita con ejercicios para activar el optimismo, la relajación y la autoconfianza

La UNED ofrece el programa gratuito *Salir Mejores* para dotar de recursos de resiliencia y estrategias de afrontamiento a quienes desean combatir las secuelas más negativas del confinamiento por la COVID-19, salir con energía positiva de la pandemia y mantener un mayor bienestar emocional en la vuelta a la nueva normalidad. Iniciado el pasado mes de marzo, el proyecto de intervención psicológica personalizada cuenta con más 350 inscritos que siguen sesiones semanales y está dirigido por un equipo de profesores y estudiantes de Psicología, encabezado por Andrés López de la Llave, del departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento, de la Facultad de Psicología.

La intervención psicológica se lleva a cabo a través de una web que recoge las especificidades personales de quienes desean seguir el programa, sus necesidades y su disponibilidad. El equipo psicológico **estudia las demandas y crea, para cada uno, una serie de ejercicios y actuaciones que deben seguir a lo largo de la semana**, revisando al final de la misma, los avances obtenidos. **La intervención dura 6 semanas** y los logros son notables, **"la gente sale mejorada, más fuerte y con más capacidad de valorar lo aprendido durante el confinamiento, menos ansiosa, más optimista y segura de sí misma"**, explica **López de la Llave**. "Hay personas que han terminado ya, pero como tienen acceso a la web, siguen ligados al programa, eligen las actividades que prefieren, seleccionan música, ejercicios de relajación, etc..."

Salir Mejores se centra en aliviar la **incertidumbre y el malestar** psicológico, que han aumentado hasta el **78% y el 46 %** . respectivamente, de la población durante el confinamiento, según un estudio interuniversitario en el que ha participado la UNED. Las **acciones para afrontar la desescalada y la vuelta a la nueva normalidad** promovidas pasan por: mantener la calma y controlar el nivel de activación; aumentar el conocimiento de la propias cualidades y fortalezas, pero también de las debilidades y limitaciones, como herramienta fundamental para afrontar las situaciones adversas; manejar las propias emociones, permitirse tener emociones negativas y aprender a gestionarlas. Equilibrar eficazmente las emociones negativas con las positivas; establecer metas realistas a corto, medio y largo plazo y motivarse para avanzar hacia ellas; desarrollar el sentido del humor, para ser positivos, optimistas, disminuir la ansiedad, animar a los demás, relativizar constantemente todo lo que ocurre; mejorar la autoestima, confiando en las propias capacidades, valores y metas personales; identificar y sustituir las ideas irracionales que no nos permiten tener la actitud más eficiente (perfeccionismos, victimismos, anticipaciones negativas, culpabilidad, necesidad de aceptación...); desarrollar la creatividad y flexibilidad cognitiva; favorecer el apoyo social mejorando la comunicación interpersonal y el impacto emocional con quienes tenemos más cerca y también con aquellos a los que aún, o ya, no podemos ver en persona.

Una vez diseñado el proyecto y valorada su eficacia en los primeros treientos cincuenta usuarios, el equipo psicológico de **Salir Mejores** ha decidido mantenerlo **abierto y gratuito hasta, al menos, finales de este año 2020**. Decisión basada, principalmente, en las previsiones de los equipos asesores sanitarios del Gobierno, que prevén la aparición de rebrotes de la COVID-10 en otoño. Y, en segundo lugar, en los beneficios generales constatados en estos primeros tres meses de aplicación.



[Más información](#)