

**COLEGIO DE PSICÓLOGOS DEL PERÚ
CONSEJO DIRECTIVO REGIONAL I- LIMA**

Jr. Camilo Carrillo 164- Jesús María



COMUNICADO NO A LA PANDEMIA DEL PÁNICO UNÁMONOS PARA DERROTAR LA EMERGENCIA DEL COVID - 19

**AL GOBIERNO, ORGANISMOS RESPONSABLES, COLEGIOS PROFESIONALES Y
POBLACIÓN EN GENERAL**

Ante una alarma generalizada y desproporcionada a partir de la pandemia del COVID - 19 y al observar que urge tomar medidas que llamen a la tranquilidad, resaltando la prevención, educación, comunicación, firmeza, decisión y, sobre todo, un plan de manejo de crisis adecuado, el Colegio de Psicólogos del Perú, Consejo Directivo Regional I Lima, expresa lo siguiente:

1. El Colegio de Psicólogos del Perú, Consejo Directivo Regional I Lima, ofrece asesoría para manejar esta crisis y convocamos a unirse a este trabajo a los diversos colegios profesionales para superar esta emergencia.
2. Ante situaciones de componente psicológico y social, es necesario que los mensajes, comunicados, estrategias de comunicación y, sobre todo, en esta contingencia de emergencia, se tenga muy en cuenta el contenido psicológico comunicativo, pues no solo se trata de dar la información, sino saber cómo darla para que el mensaje sea claro y llegue a más peruanos.
3. Con esta pandemia del COVID – 19, sabemos que de cada 100 personas que se infectan, aproximadamente el 80 – 85% solo sentirá algunos síntomas, su vida seguirá igual y ni siquiera considerará ir al médico. 10 – 15 % tendrá más síntomas, como dolor de garganta tos y es posible busque ayuda médica. El 5% restante sí puede tener complicaciones, fiebre, dificultad para respirar y puede desarrollar neumonía. (Datos obtenidos de una entrevista radial al médico doctor Elmer Huerta).

4. Conocemos ya de la gravedad de esta pandemia, pero más personas mueren de tuberculosis y cáncer. Más personas tienen VIH. Más personas sufren accidentes y más personas mueren de virus diversos. Por tanto, es urgente unirnos. El enemigo a vencer es el miedo que ya se ha transformado o se está transformando en pánico. Y el pánico entra en nuestro cuerpo o lo generamos por un gran estrés, pues el 90% de las enfermedades que tenemos está más conectada con el miedo.
5. Las investigaciones prueban que el miedo destruye o merma la capacidad innata de poder defendernos o que nuestro sistema inmunológico trabaje a favor al 100%. Entonces el miedo "es la peor arma biológica que podemos tener".
6. No es lo mismo quedarse en casa en un país con empleo formal y seguridad social que en uno donde predomina el subempleo y la informalidad. Para muchos en el Perú no trabajar un día es no comer. Nuestro país no puede parar porque no está preparado para ello y, al final, "la solución" será más grave que el problema.
7. En el "Año de la universalización de la salud", necesitamos estar más preparados que nunca, no sólo por esta epidemia que ya está en rango de pandemia, sino en **aprender a instaurar un pensamiento positivo y optimista. Unirnos en la protección a las personas. Mejorar nuestros hábitos y estilos de vida saludables. Convirtamos actitudes, valores y comportamientos de disciplina, respeto y solidaridad, en hábitos alimenticios que fortalezcan nuestro sistema inmunitario. No dejemos que el pánico o la zozobra invada nuestras mentes. Cuando una persona se siente vulnerable ocurren dos cosas: huimos o atacamos. Huimos al no querer hacer las cosas como antes. Atacamos cuando en los mercados o supermercados se generan peleas innecesarias por compras, incluso de papel higiénico. Superemos el miedo, obviamente con el debido cuidado y medidas preventivas indicadas por organismos oficiales.**
8. Se necesitan medidas de emergencia reales y efectivas a nivel psicológico, comunicacional, educativo, psicoterapéutico, en general un manejo de crisis adecuado. Saludamos la labor tan entregada de todos los profesionales de la salud. Es ocasión para mejorar las condiciones en que laboran y brindar mejores servicios a la población, pero sobre todo, unidos a través de la prevención y promoción de la salud venceremos.
9. Los colegios profesionales estamos capacitados. El colegio profesional de Psicólogos del Perú, Consejo Directivo Regional I Lima está preparado para ello. Si nos unimos, el Estado, los colegios profesionales y la población podremos superar esta emergencia y así todos los peruanos saldremos ganando.

CONSEJO DIRECTIVO REGIONAL I LIMA
COLEGIO DE PSICOLOGOS DEL PERÚ
WWW.CPSPLIMA.PE
informes@colegiodepsicologoslima.com.pe
330-5390