



# Nota de prensa

Madrid, 4 de junio de 2020

## La Fundación AXA y el Consejo General de Psicología editan una Guía Emocional de la Desescalada en 10 pasos

La Fundación AXA ha organizado una mesa redonda virtual el próximo 4 de junio a las 10h, abierta a todo el público, y en la que participarán expertos en psicología y medicina legal.

Toda la población española se ha visto sometida a importantes cambios emocionales durante el confinamiento como consecuencia de la crisis del Covid19.

La sociedad ha visto alterada su forma de vida, y esto ha podido ir desde una situación algo incómoda por el cambio de rutinas, a las más graves de aquellos que se han visto afectados por el desempleo, la enfermedad, e incluso, por una pérdida de seres queridos en una circunstancia especial como han sido los duelos sin funeral.

Ante la perspectiva de poder salir del confinamiento de la mejor forma posible, la Fundación AXA y el Consejo General de Psicología ha editado una Guía Emocional de la Desescalada en 10 pasos, dirigida a la población general para que las personas puedan integrarse adecuadamente en la *nueva normalidad* desde un punto de vista emocional y psicológico.

“No encontramos ante una situación sin precedentes en la historia de España. Aunque alguien no haya visto afectada su salud ni la de sus familiares por el Covid19, el virus ha alterado con toda seguridad su estado emocional durante el confinamiento”, señala Josep Alfonso, director general de la Fundación AXA. “Es importante que durante estas próximas semanas prestemos atención a nuestro estado de ánimo y observemos algunas de las pautas que recoge esta guía”.

Por otra parte, el presidente del Consejo General de la Psicología de España, Francisco Santolaya considera que “la gestión emocional, la prudencia y la consideración hacia los otros, son elementos esenciales para una desescalada adecuada. Es importante que nos demos cuenta de que los principales actores y responsables del control de la pandemia somos nosotros mismos”.

### GUÍA EMOCIONAL DE LA DEESCALADA

1. Valorar cómo eran nuestras rutinas antes de la crisis y **aplicar en positivo** lo que hemos aprendido durante el confinamiento. Una de las ventajas de esta situación es que nos ha permitido **tomar perspectiva de nuestras vidas**.
2. **Confiar en nuestra capacidad de adaptación** personal, orientándola hacia la resiliencia como factor de mejora de nuestras vidas en el futuro.
3. **Integrar las experiencias novedosas** que nos han acercado a los demás a pesar de las distancias como, por ejemplo, el uso de las nuevas tecnologías para conectarnos con nuestros seres queridos.
4. Analizar los límites alcanzables del desconfinamiento. Es posible que no podamos realizar todo lo que teníamos planeado, y esto supone un esfuerzo de ajuste, aunque no una renuncia de **la esencia de disfrutar de la vida**.
5. A partir del análisis anterior, **elaborar un calendario con las actividades placenteras** que estén a nuestro alcance en esta nueva situación.
6. **Buscar los apoyos** necesarios en las personas que deseamos que formen parte de nuestro presente y nuestro futuro haciéndoles saber que contamos con ellas.
7. **Recuperar la imagen personal**. El estilo propio de peinarse, vestirse... teniendo en cuenta que la manera de presentarte a los demás también forma parte de la personalidad de cada uno.
8. **Acudir a fuentes fiables de información** evitando la saturación y los bulos ayuda al control de nuestra activación cerebral.
9. Integrar en la vida cotidiana las **rutinas higiénicas y de prevención** para evitar ser contagiado o contagiar a los demás, teniendo presente que la prevención evita la enfermedad y salva vidas.
10. Si tus circunstancias personales desbordan tu capacidad de adaptación **pide ayuda profesional** y así evitarás complicaciones y tener que padecer un malestar innecesario.

Además, para tratar de despejar las dudas que pudieran quedar sobre la cuestión, la Fundación AXA ha organizado con Europa Press una mesa redonda virtual el próximo 4 de junio a las 10h en la que intervendrá: Josep Alfonso, director general de la Fundación AXA; Francisco Santolaya, presidente del Consejo General de la Psicología de España; y José Antonio Lorente, Catedrático de Medicina Legal de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación QSD Global. Se trata de un encuentro abierto a la prensa y al público en general.

Para asistir, puede acceder [aquí](#)

---

---

#### SOBRE FUNDACIÓN AXA

La Fundación AXA, nacida en 1998, canaliza toda la acción social de AXA hacia la comunidad. Su estrategia se centra, principalmente, en el impulso de proyectos que promueven la protección y prevención de riesgos, en línea con la política de Responsabilidad Corporativa de la compañía. Además, la Fundación AXA apoya actividades de mecenazgo cultural.

ESTA NOTA DE PRENSA ESTÁ DISPONIBLE en [www.axa.es/sala-prensa](http://www.axa.es/sala-prensa)



[www.axa.es/acerca-axa/enlaces-redes-sociales](http://www.axa.es/acerca-axa/enlaces-redes-sociales)

#### MÁS INFORMACIÓN:

##### Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda: 91 538 8603/ 669465054  
[gema.rabaneda@axa.es](mailto:gema.rabaneda@axa.es)

Juan Jiménez: 91 538 87 36// 625042118  
[juan.jimenez@axa.es](mailto:juan.jimenez@axa.es)

Patricia García: 91 349 0169/ 652812527  
[Patricia.garcia@axa.es](mailto:Patricia.garcia@axa.es)

[comunicacioncorporativa@axa.es](mailto:comunicacioncorporativa@axa.es)

Estrategia de Responsabilidad Corporativa  
<https://www.axa.es/responsabilidad-corporativa/informes>

SRI ratings:  
[axa.com/en/investor/sri-ratings-ethical-indexes](http://axa.com/en/investor/sri-ratings-ethical-indexes)

