



Depósito legal LO-02-1958  
 Imprime: B.E.P.S.A.  
 Control de OJD  
**vocento**

**Diario LA RIOJA. Edita NUEVA RIOJA, S.A.**  
 Redacción: C/Vara de Rey, 74. 26002 Logroño (La Rioja). La Rioja: Tel. 941279130. local@larioja.com. whatsapp 690879609. Edición y Cierre: Tel. 941279150.  
 Deportes: Tel. 941279160. deportes@larioja.com. Fax Redacción: Tel. 941279147. Director: 941279107. Fax: 941279106. director@larioja.com. Cartas al director: cartas@larioja.com Agenda: vidayocio@larioja.com Teléfono del lector: 941279105 Publicidad: 941279127. Fax: 941279109 Club de Suscriptores: 900 506 507.  
 CORRESPONSALES (Tel. y Fax.) Alfaro: 941 18 40 46. Arnedo: 941 18 40 46. Calahorra: 941 59 43 42. Cervera: 941 19 81 08. Haro: 649 69 24 90. Nájera: 941 45 00 59. Santo Domingo: 941 34 14 00.  
 © NUEVA RIOJA, S.A. Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, y comunicación pública, total o parcial de los contenidos de esta publicación, en cualquier forma o modalidad, incluida, expresamente, la mera reproducción y/o puesta a disposición de los mismos como resúmenes o revistas de prensa con fines comerciales, sin la previa, expresa y escrita autorización de NUEVA RIOJA, S.A.

ENTREVISTA CON...

# «Hay que afrontar esta situación desde la no exageración, sabiendo que es temporal»

**María Pilar Berzosa.**  
 Psicóloga y docente de la UNIR

CARMEN NEVOT

LOGROÑO. El nuevo coronavirus ha impuesto el teletrabajo. Muchas personas empiezan a encerrarse en sus casas para compaginar la difícil tarea de trabajar mientras vigilan de reojo al pequeño al que el COVID-19 ha expulsado temporalmente de clase. Una situación inédita que hay que afrontar con calma y conscientes de que es puntual, recalca María Pilar Berzosa, docente en la UNIR, doctora en Ciencias de la Educación y Filosofía y letras y licenciada en Psicología.

– Una pregunta obligada: ¿cómo afrontar esta crisis?

– Lo primero es desde la calma, la no exageración, no dejarnos invadir por el pánico. Cuando las personas entran en pánico, ya no es el individuo sino la masa y la masa no piensa. Lo que hay que intentar es que las personas no estén todo el día pendientes de las informaciones, que se hagan eco de las informaciones oficiales y que tengan en la cabeza que es una medida puntual, que no es lo mismo ir a comprar para 15 días que si fueras a estar un año entero metido en un zulo. El problema es que vivimos muy bien, parece que estamos pertrechados de todo e inmunes a todo y en realidad eso es un espejismo.

– A un trabajador en su casa, ¿cómo le afecta esta situación?

– Depende del trabajo y del trabajador. a título general lanzaría

el mismo mensaje, que son medidas puntuales. Lo que más va a importar, partiendo de que es una medida temporal, es qué situación familiar vamos a tener porque si a esto le añadimos la carga de los niños que están en casa, al final esto nos a llevar a hacer un reajuste de horarios personales para que podamos tener un tiempo para que los niños no nos estén interfiriendo en el trabajo. Los progenitores se tienen que sentar, aprovechar el tema de las redes sociales, a través de los grupos de WhatsApp, y hacer turnos de cuidado de los pequeños. Ese tipo de cosas tienen que empezar a hacerse. Pueden tener más malestar los trabajadores cuyo trabajo no se puede hacer telemáticamente, como los vinculados a la hostelería, por ejemplo, que pueden estar muy preocupados, los mismo que los pequeños autónomos.

– Esa psicosis por abastecerse de alimentos ¿es lógica?

– En la medida que las personas se asustan les invade esa irracionalidad y empiezan a hacer acopio de aquellas cosas que consideran que les van a servir si no pueden salir a la calle. Lo peor de que la colectividad se haga eco de un problema es que se geste ese contagio de pánico. Es muy importante que se dé un mensaje muy contundente de calma, racionalidad y temporalidad. Son palabras clave para que las personas empiecen a cambiar el chip.



María Pilar Berzosa, psicóloga. LR

«El problema es que vivimos muy bien, parece que somos inmunes a todo y eso es un espejismo»

«Lo peor de que la colectividad se haga eco de un problema es que se geste ese contagio de pánico»

A LA ÚLTIMA

## Hipocondría relativa

ALBA CARBALLAL



Es curioso el comportamiento humano: nos mandan, en la medida de nuestras posibilidades, a trabajar desde casa; nos cierran los teatros, las bibliotecas, las salas de cine, los colegios; dejamos de ir al gimnasio y de coger el transporte público, no vaya a ser que nuestro compañero de vagón lleve dentro algo más que la ansiedad de no llegar a tiempo al trabajo; nos enseñan de nuevo a lavarnos las manos y a saludarnos a distancia, con una indiferencia extraña que denota más preocupación de la que pretende ocultar; y nos atrincheramos detrás de un gel de bolsillo, un muro de papel higiénico y una pantalla con el Skype instalado; pero el bar de la esquina sigue sirviendo esos boquerones en vinagre que, por su aspecto, parecen haber sido abiertos el siglo pasado. La hipocondría de quienes no hemos sido nunca hipocondríacos resulta impostada: no es fácil entrenarse para el fin del mundo con un rigor marcial cuando el instinto te pide a cada paso que actúes con naturalidad.

Así las cosas, el primer virus en aparecer en escena suele ser el de la contradicción: el ejército de padres con hijos en zonas afectadas pidiéndoles que vuelvan a casa, por mucho que puedan portar la enfermedad consigo, ya es numeroso; cada vez hay más chavales saludándose con el codo al tiempo que restriegan, sin piedad, sus dedos por las pantallas de sus móviles; y el número de abuelos concentrados en misa para pedirle salud al santo de su devoción aumenta sin remedio. En este contexto, lo único que podemos hacer es lavarnos las manos con jabón cuando nos acordemos, llevar un termómetro en la mochila, aprender a convivir con esta hipocondría relativa y conseguir, como sea, que no se convierta en absoluta.

**MUJERCÍSIMAS**  
*Heroínas de la Zarzuela*

Un espectáculo lírico, épico y singular sobre la lucha de la mujer por la conquista de sus derechos.

**LOGROÑO**

SALA GONZALO DE BERCEO

VIERNES 13 de MARZO

a las 20.30 h.

Entrada: 10 €

Venta de entradas 1 h. antes en taquilla.

Organizan

**Sergej**  
 producciones líricas

**Gobierno de La Rioja**