

Murcia (/murcia/) / SALUD (/MURCIA/SALUD/)

# Rosa Becerril, psicóloga y fundadora de Proyecto Aplauso: "Estamos en un momento en el que hasta los propios políticos necesitan ayuda"

👉 "No vale con que se abra todo y podamos enfrentarnos a nuestra vida diaria. Ha habido un cambio social; la gente se ha dado cuenta de que su vida puede cambiar de un día a otro y darte cuenta de eso es muy complejo"

Elisa Reche (/autores/elisa\_reche/) - Murcia

10/04/2020 - 06:00h



Rosa Becerril, psicóloga y fundadora de 'Proyecto Aplauso'

Rosa Becerril (Madrid, 1982) se encontraba el 23 de marzo como tantos españoles aplaudiendo en el balcón de su casa cuando tuvo la idea de Proyecto Aplauso (<https://www.psicovitale.com>). Siete días después ya estaba en marcha. Como psicóloga sanitaria y responsable de un proyecto de emergencias y catástrofes de una empresa aseguradora decidió fundar una plataforma para dar ayuda psicológica "personalizada" gratuita por teléfono "a todos y sobre todo" con un equipo de 125 psicólogos clínicos y sanitarios para que la población tenga más "herramientas" para enfrentarse a la situación generada por la pandemia global.

### ¿Cómo surgió el proyecto?

Surgió el 23 de marzo a las 20.00h cuando salimos a nuestras ventanas a aplaudir. Veía que había muchas personas de diferentes edades, nacionalidades y situaciones que pueden estar viviendo momentos presentes y futuros un poco complicados. La gente quiere ayudar y pensé en ofrecer un proyecto para dar asistencia psicológica a las personas no solo por el momento presente, sino también para el futuro porque cuando se reanude la actividad muchas personas pueden quedarse afectadas.

No somos adivinos para saber qué va a pasar después del COVID-19, centrémonos en ahora, ayúdenos unos a otros, hagamos videoconferencias con familia y amigos, llamemos a una persona que está sola en su casa. Son herramientas muy sencillas que los profesionales podemos compartir para que las personas pueden empoderarse y ayudar a su entorno y salir de esta situación en unidad. Por eso se llama Proyecto Aplauso porque es de todos y para todos.

### **¿Cómo funciona el proyecto?**

Hay empresas que nos han dado el acceso a las líneas telefónicas. También hemos creado un departamento encargado de asegurar de que todos los psicólogos son sanitarios y clínicos y aseguran la cláusula de confidencialidad. Tenemos otro que cuadra que los horarios para que esté siempre un profesional detrás para atender esas llamadas. Luego se han creado pequeños grupos de nueve o diez psicólogos coordinados por una persona y también hemos montado protocolos internos en el caso de que llame alguien por un tema de suicidio o de violencia de género. Tanto en Portugal como algunos países de América Latina nos han pedido poder implantar el proyecto en sus respectivos países.

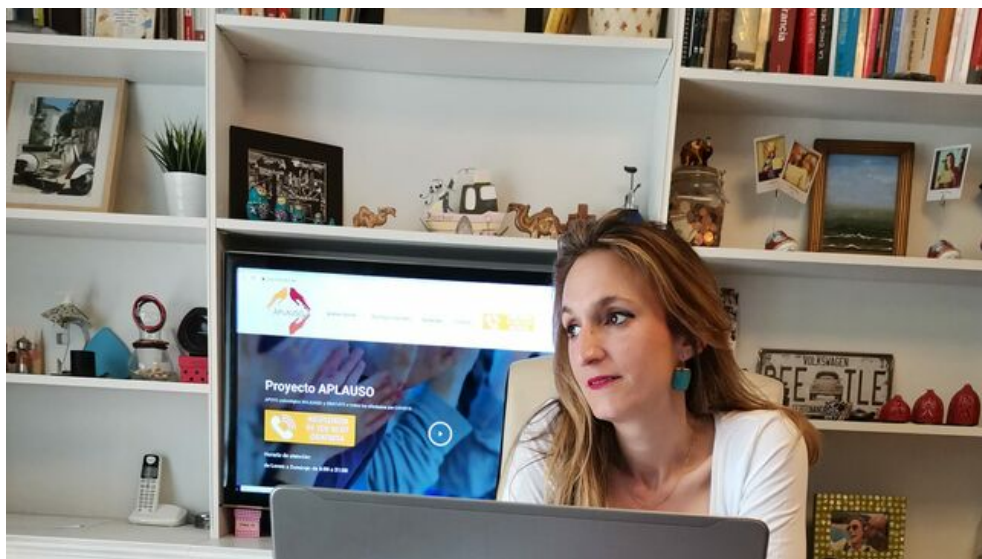
### **Hay diversas iniciativas de los colegios profesionales de las comunidades autónomas para ofrecer asistencia psicológica, ¿por qué os habéis decidido a lanzar esto?**

Estamos en un momento en el que hasta los propios políticos necesitan ayuda. Cada proyecto es importante. Hemos intentado tener un teléfono nacional para que todo el mundo pueda acudir allí: no solo porque tenga ansiedad, sino para cualquier duda que tengan. Por ejemplo: nos han llamado sanitarios preguntando cómo desconectar porque llegan rotos a casas o también padres que llaman porque ven que a sus hijos empieza a cambiarles el humor o empiezan a hablar de la muerte y se sienten preocupados. Es un teléfono que está abierto para todos y para todos.

Es un momento complicado, como hemos pasado todos en nuestras vidas y hemos superado. Y vamos a hacerlo más unidos que nunca porque esto no está uniendo muchísimo. Por ejemplo, los profesionales que estamos en Proyecto Aplauso no nos conocíamos de nada.

### **¿Cuáles son las principales cuestiones que os llegan?**

Yo, por ejemplo, estoy especializada en duelo porque he perdido a muchísimos familiares. Pero, en general, nos estamos dando cuenta de que se está generando muchísima ansiedad por el futuro. Tenemos muchas llamadas de angustia sobre el futuro en el sentido de si se van a quedar sin trabajo o sobre cómo será la situación económica del país. Luego también llamadas de padres de cómo atender a sus hijos o incluso sobre cómo poder ayudar a otras personas.



Rosa Becerril, psicóloga y fundadora de 'Proyecto Aplauso'

### **¿Consideras que un porcentaje de la población pueda sufrir trastorno de estrés postraumático después del confinamiento y la muerte de tantas personas?**

No me atrevería a decir que nos afectará esa categoría de trastorno tan marcado, pero si me atrevería a decirte que si no dotamos a la población de herramientas para poder afrontar esta situación vamos a tener un serio problema porque estamos capacitados, pero no estamos preparados.

No vale con que se abra todo y podamos enfrentarnos a nuestra vida diaria. Ha habido un cambio social; la gente se ha dado cuenta de que su vida puede cambiar de un día a otro y darte cuenta de eso es muy complejo. Eso, además, está le ocurriendo a toda la sociedad a la vez. Vamos a ver qué tipo de consecuencias trae esta situación, no nos adelantemos. Ahora tenemos un momento de parar y volver a reconstruir aquellas cosas que antes no estaban funcionando.

### **Conforme pasen los días la desesperación de la gente supongo que irá en aumento.**

Cuanto más tiempo pasemos así, más incertidumbre tendremos. Si estás todo el rato sentado o tumbado y no te arreglas le estás diciendo a tu cerebro que llevas una vida exclusivamente sedentaria y eso no es bueno. Es muy importante que la gente se junte unos con otros y hagan videoconferencias, webinars, aperitivos y comidas en familia y con amigos, que celebren el cumpleaños online para que esa parte social se pueda tener y también parar de recordar siempre lo que está pasando.

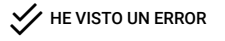
### **Durante esta situación inédita en nuestras vidas hay una especial preocupación por cómo les está pudiendo afectar a los niños.**

Esto es nuevo para todos, pero influye mucho cómo los adultos estamos afrontando esta situación en casa ya que los niños aprenden de nosotros. Si lo afrontamos con positivismo y les explicamos la situación con calma y aprovechamos este tiempo para jugar con ellos, les podemos ayudar a que no vivan esta situación como una alerta. Les podemos explicar que es temporal y que luego podrán abrazar a sus compañeros y abuelos. Ellos lo van a pasar como una situación complicada, pero no como un trauma. Los niños son pura energía y para los padres tener pura energía en casa es agotador, de modo que también es importante tener tiempo para uno mismo.

### **En España se está viviendo mucha tensión política entre el Gobierno y la oposición que se está trasladando a las redes sociales. ¿Cómo ves esta situación?**

Todos tenemos miedo. Esta situación es nueva para todos y todos lo estamos intentando hacer de la mejor manera tanto el Gobierno como la oposición, aunque algunos acertarán más y otros menos. Quien no esté actuando de buena fe eso se verá en el futuro. Los políticos también son personas y necesitan ayuda y también tienen miedos, inseguridades y familia.

Es momento de hablar de unidad y apoyo social y luego cuando haya pasado todo esto que cada uno opine lo que tenga que opinar. Si los políticos lo han hecho bien o mal, eso en el futuro seguro que se pone encima de la mesa. Nos estamos focalizando mucho en todo lo que no se está haciendo y estamos dejando de lado toda la unidad y la conexión que tiene todo el país: sanitarios, trabajadores, fuerzas armadas y cada uno de nosotros quedándonos en casa.



---

0 Comentarios