



PAUTAS Y RECOMENDACIONES SOBRE LA GESTIÓN EMOCIONAL ANTE LA ALERTA POR CORONAVIRUS

El miedo al contagio y a sus consecuencias, se configura como una condición psicoemocional muy nociva para el ser humano, al sustentarse en un componente de estrés y ansiedad, que genera una sensación de vulnerabilidad de la salud de la persona. Cuando el sentimiento de desconfianza y pánico es elevado, y sentimos falta de control ante la situación, se produce un sufrimiento emocional en forma de miedo y ansiedad.

A continuación, una serie de recomendaciones para gestionar de manera eficaz la incertidumbre que sufrimos estos días tanto a nivel personal como laboral:

- 1. Observa y reconoce qué está sucediendo en tu interior:** presta atención a tu cuerpo y lo que él tiene que comunicarte, así como la emoción que está manifestándose en ti.
- 2. Pon nombre a tus emociones:** identifica qué emociones están presentes en ti estos días: nerviosismo, tensión o agitación, temor, miedo, pánico...; y en qué nivel o intensidad se manifiestan.
- 3. Indaga y descubre el significado de esa emoción:** ¿Qué es el miedo? El miedo es una emoción básica y primaria; una reacción saludable y necesaria ante situaciones amenazadoras y desconocidas. Esta emoción nos permite mantenernos alerta y realizar acciones para prevenir o minimizar los riesgos de la amenaza o mediante conductas de evitación o desarrollando mecanismos de control y afrontamiento. El miedo se convierte en un problema cuando es disfuncional consiguiendo paralizarnos e impidiendo gestionar eficazmente el peligro o amenaza. Si gestionamos de forma disfuncional nuestro miedo nos frenará demasiado. Debemos aprender a lidiar con nuestros miedos o nos convertiremos en víctimas de nuestros temores. Además, ¡el miedo se contagia! El miedo se transmite con facilidad en la sociedad.

4. Pon freno al contagio del miedo: el miedo se contagia a través de la comunicación y la información que recibimos. Combate la alerta con el conocimiento. Para evitar este contagio:

- *Usa fuentes de información oficiales y científicas:* Ministerio de Sanidad, Organismos Oficiales, Organización Mundial de la Salud, Colegios Profesionales...

- *Evita alimentarte de miedo estando permanentemente conectado;* este exceso de información aumentará tu sensación de malestar emocional y descontrol.

- *Contrasta la información que compartes:* evita difundir rumores o datos sin verificar.

- *Informa a tu familia y seres cercanos aportando información de fuentes oficiales y contrastada por expertos.* Acompaña esta información con calma y serenidad.

- *No olvides informar a los/las niños/as:* encuentra un espacio en el que fluya la comunicación y les permita exponer sus dudas y formular preguntas, utiliza un lenguaje adaptado a su edad y a sus conocimientos, facilita su conocimiento de las pautas de prevención con juegos, dibujos y canciones (para lavarse las manos, evitando el contacto de sus manos con sus ojos, nariz y boca, estornudar cubriéndose con el codo...).

- *El miedo puede provocar el rechazo o discriminación a personas o colectivos.* Cuida esas conductas y lenguaje que promueven el estigma social.

5. Busca y desarrolla tus recursos: el miedo se produce cuando hay un desequilibrio entre la amenaza que enfrentamos y los recursos con los que contamos. Potenciar y desarrollar tus recursos externos e internos te hará minimizar tus miedos.

- *Potencia tus recursos externos:*

- Siguiendo las recomendaciones y medidas de prevención establecidas por las autoridades sanitarias.



- Mantén, en la medida de lo posible, tus rutinas diarias. En caso de aislamiento, genera rutinas en casa aprovechando a realizar actividades que habitualmente no puedes hacer.
- Apóyate en la música cada mañana, crea una playlist que te motive para comenzar con buen humor cada día.
- Estate atento a los pequeños detalles, y descubrirás cómo el olor a café por la mañana, los rayos del sol a través de la ventana, o el calor del agua en cada ducha, pueden ser motivos para sonreír. Al final del día, haz una lista y repasa esas pequeñas cosas agradables que has vivido durante el día.

- *Potencia tus recursos internos:*

- Vence tus miedos con datos realistas y experiencias de situaciones similares (enfermedades superadas a lo largo de la vida).
- Gestiona tus pensamientos obsesivos: lo primero que debes hacer es intentar no retenerlos; está demostrado que cuando se intenta no pensar en algo, se vuelve más intenso ya que el cerebro se centra en recordar lo que no debe pensar. Mantén tu cuerpo y mente activa: realiza una actividad que te apasione, haz ejercicio físico o aquieta tu mente con técnicas de relajación y meditación.
- Ante el aislamiento, proyecta metas u objetivos que. Haz un listado de tareas a realizar en casa, con ello tendrás la mente ocupada, y llevarás a cabo aquellas cosas pendientes. ¡Cuidado con sobrecargarse de actividades! proponernos un listado interminable de tareas cotidianas, también puede generarnos estrés y ansiedad. Es importante que las metas sean realistas, estén espaciadas en el tiempo y limitadas en el día.
- Utiliza tu sentido del humor para alejar el miedo.

Sandra Barcenilla Sastre

Psicóloga Especialista en Recursos Humanos