

RECOMENDACIONES DEL COPCYL SOBRE LA GESTIÓN EMOCIONAL ANTE LA ALERTA POR CORONAVIRUS

El Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León considera que el miedo es una emoción tan necesaria como otras. Caracterizada por una reacción fisiológica de defensa y adaptación que activa el estado de alarma ante potenciales amenazas.

Sin embargo, actualmente, el miedo al contagio del coronavirus SARS-coV-2 y a sus consecuencias se configura como una condición psicoemocional muy nociva para el ser humano, al sustentarse en un componente de estrés y de ansiedad que genera una sensación de vulnerabilidad de la salud en la persona. Cuando el sentimiento de desconfianza y pánico es elevado, las personas pagamos un alto precio en forma de sufrimiento emocional: ansiedad y miedo.

Tras la llegada a nuestro país del coronavirus SARS-coV-2, el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León comparte una serie de PAUTAS O RECOMENDACIONES para gestionar nuestras emociones ante la incertidumbre.

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.

- **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.
 - Proyecta metas u objetivos que alcanzar en caso de aislamiento. Haz un listado de tareas a realizar en casa, con ello tendrás la mente ocupada, y llevarás a cabo aquellas cosas pendientes.
 - Utiliza tu sentido del humor para alejar el miedo.

Decálogo para gestionar el temor ante el coronavirus SARS-coV-2

- 1.- Buscar motivos para no estar hipervigilante ni alarmarse:
 - Utilizar fuentes de información fiables y validadas
 - Conocer cómo están actuando las autoridades sanitarias

- 2.- Responsabilidad y compromiso:
 - Poner en marcha las medidas de prevención del contagio
 - Actuar de forma responsable en caso de sospecha de tener la infección

- 3.- Fomentar la naturalidad en:
 - Las rutinas y agendas cotidianas en la medida de lo posible
 - La vida social o familiar (presencial/ digital)
 - Teletrabajo
 - Eludir conversaciones alarmantes o desinformaciones
 - Situar en un plano inferior al coronavirus cuando prioriza las conversaciones, hay otros temas importantes de los que hablar.
 - Evitar transmitir miedos individuales

4.- Valorar la propia situación real:

- Si no se ha estado expuesto al coronavirus, no hay que preocuparse ni recrearse en el miedo.
- Ante la sospecha contactar con las autoridades sanitarias y seguir sus instrucciones para recibir atención médica.
- Si se ha estado expuesto al coronavirus, respetar el diagnóstico y criterios clínicos de actuación

5.- Comportamientos saludables y de autocuidado:

- Evitar el sobreproteccionismo.

6.- Los menores y adultos mayores necesitan saber y comprender qué está sucediendo:

- las explicaciones han de ser con arreglo a su vocabulario, conocimientos y edad, ceñidas a los hechos y a lo que se sabe con certeza.

7.- Identificar y aceptar los sentimientos (impotencia, tristeza, angustia, confusión, enfado, miedo, etc.) que pueda surgir ante la amenaza del coronavirus, y si es preciso cuenta cómo te sientes a las personas de tu confianza. Si la angustia persiste, consulta con el profesional de la Psicología.

8.- Evitar el consumo de tóxicos para lidiar con los pensamientos catastrofistas, el malestar emocional, la situación en torno al coronavirus, etc.

9.- Sentido común en las actuaciones, buen trato y evitar estigmatizar.

10.- Propiciar la conexión entre el cerebro emocional con el racional mediante medidas de afrontamiento:

- Atender a informaciones que generen emociones positivas: bajo índice de mortalidad, se trabaja en la medida de lo posible para controlar su propagación...
- Repasar qué habilidades sirvieron en el pasado para superar otras situaciones adversas
- Potenciar la tranquilidad con el fin de recuperar el control ante la situación trastornada, y que no sean los instintos y la emoción del miedo quien dirija el comportamiento de la persona.
- Aceptar y canalizar el miedo al contagio al utilizarlo como instrumento para motivar rutinas de autocuidado razonables.
- Fomentar situaciones hilarantes y experiencias de humor.