

RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL ANTE LA ALERTA POR CORONAVIRUS

El miedo es tan necesario como otras emociones. Se caracteriza por una reacción fisiológica de defensa y adaptación ante las potenciales amenazas.

En estos momentos, el miedo al contagio por Coronavirus nos resulta nocivo emocionalmente, porque tiene un componente de estrés y ansiedad que genera sensación de vulnerabilidad de la propia salud y de la de nuestros seres queridos. Si el sentimiento de desconfianza y pánico es elevado, las personas pagamos un alto precio en forma de sufrimiento emocional = ansiedad + miedo.

Hay mucho que puedes hacer

- 1. Observa y reconoce lo que pasa en tú interior.** Presta atención a tu cuerpo y lo que te comunica, también a la emoción que sientes.
- 2. Pon nombre a tus emociones.** Identificando cuáles están presentes en ti en 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? Una emoción básica y primaria; una reacción saludable y necesaria ante situaciones amenazadoras y desconocidas. Nos permite mantenernos alerta y actuar para prevenir o minimizar los riesgos de la amenaza o para evitar conductas de riesgo o a desarrollar mecanismos de control y afrontamiento. Se convierte en un problema cuando nos paraliza e impide gestionar eficazmente el peligro o amenaza. Por eso tenemos que esforzarnos en gestionarlo. Además... El miedo se contagia!! Se transmite con facilidad a los otros.

Quizá me ayude reflexionar sobre lo que me da miedo a mí de esta situación, poner nombre, imagen o forma a ese miedo, para mirarle de frente. ¿Qué me da miedo a mí?

- 4. Pon freno al contagio del miedo.** El miedo se contagia a través de la comunicación y la información que recibimos. Puedes combatirlo dejando de compartir noticias que te preocupan al verlas, no abriendo titulares que te asustan, compartiendo sólo:

- **Fuentes de información oficiales y científicas:** del ministerio de sanidad, organismos oficiales, OMS, Colegios profesionales...
 - **Evita alimentarte del miedo estando permanentemente conectado:** el exceso de información aumentará tu sensación de malestar emocional y descontrol.
 - **No difundas rumores o datos sin verificar**
 - **Informa a tu familia y seres queridos con serenidad** y comparte también con ellos otros temas agradables, divertidos y positivos
 - **No olvides informar a los niños:** en un espacio en el que puedan exponer sus dudas y en un lenguaje que entiendan. Puedes hacer que conozcan las pautas de prevención con juegos, dibujos, canciones...
 - **Intenta no contribuir con tu lenguaje** a que se tenga miedo a determinados colectivos.
- 5. Busca y desarrolla tus recursos:** el miedo se produce cuando hay un desequilibrio entre la amenaza y los recursos que tenemos para hacerla frente. Reflexionar objetivamente sobre los recursos externos e internos te hará minimizar tus miedos.

Cómo potencio recursos externos:

- Sigue las recomendaciones y medidas de prevención de las autoridades sanitarias
- Mantén, en la medida de lo posible, tus rutinas diarias. En caso de aislamiento, genera nuevas rutinas (puedes aprovechar para hacer actividades que habitualmente no puedes desarrollar)

Cómo potencio recursos internos:

- ¿Recuerdas esa experiencia pasada que te puso al límite y que pensaste que no superarías?... pues bien... lo hiciste
- Gestiona tus pensamientos obsesivos: sí... ¿pero cómo?
 - o No los retengas (¿recuerdas esa canción que cuando intentas no pensar vuelve de nuevo a tu cabeza?... pues esto funciona igual). Háblalos con alguien, en esta situación es fácil que el que te escuche sienta algo parecido... compartirlo viene bien
 - o Mantén tu cuerpo y mente activos
 - o Prueba alguna técnica de meditación/relajación
- Proyecta metas y objetivos a alcanzar durante el aislamiento
 - o ¿Y si aprendo a hacer punto?; ¿Qué hay de esa lectura aparcada?, de esto no pasa que aprenda a cocinar bien la legumbre!...
- El sentido del humor ahuyenta al miedo: úsalo y habla con gente que lo use también.

DECÁLOGO ANTI-TEMOR AL CORONAVIRUS

1. Busca motivos para **no estar hipervigilante** ni alarmarte
2. **Responsabilidad y Compromiso**
 - a. Pone en marcha las medidas de prevención del contagio
 - b. Actúa de forma responsable en caso de sospecha
3. Fomenta la **naturalidad** en:
 - a. Tu rutina
 - b. Tu vida social presencial/digital. No te enfrasques en el miedo!!
Llámales!!
 - c. Tu trabajo
 - d. Elude conversaciones alarmantes o desinformaciones
 - e. ¿Sabías que se puede hablar de otra cosa? Pon al coronavirus de segundo plato en tu conversación!!
 - f. Intenta no contagiar tu miedo a otros
4. Valora tu propia **situación real**, la de ahora:
5. Adopta comportamientos saludables y de **autocuidado**
6. Los menores y adultos mayores también tienen sus temores, trata de **ajustar a su lenguaje y experiencia** la información que les das
7. Identifica y acepta tus **sentimientos** y compártelos
8. **Evita el consumo** de tóxicos para enfrentarte a la ansiedad
9. **No estigmatices** a otros colectivos
10. Adopta medidas de **afrentamiento** eficaces
 - a. Atiende a informaciones que generan emociones positivas (el bajo índice de mortalidad, la inversión de esfuerzo y recursos humanos...)
 - b. Repasa las habilidades que te sirvieron en otras situaciones para superarte
 - c. Potencia la tranquilidad para recuperar el control (no te dejes llevar por la emoción si te desborda)
 - d. Usa el miedo al contagio como instrumento para adoptar rutinas de autocuidado razonables
 - e. Fomenta situaciones de risa y experiencias de humor



Todo Saldrá Bien
Gracias por tu inmenso esfuerzo