

# CLAVES PARA EL MANEJO EMOCIONAL DEL MIEDO AL CORONAVIRUS

## Coronavirus y el miedo

- Es imposible hablar de otro tema. Es imposible pensar en otra cosa. El **coronavirus** está provocando gran preocupación y malestar emocional en la población por la incertidumbre que genera el rápido contagio de este virus, que provoca la enfermedad conocida COVID-19 y que ya se considera una pandemia.
- "El miedo es una emoción desagradable, pero muy saludable, necesaria y adaptativa. Sin embargo, **el miedo intenso y extremo lleva a un bloqueo emocional que lo que hace, en muchas ocasiones, es paralizarnos**. La consecuencia es que nos anula la capacidad de reaccionar o de buscar soluciones o alternativas que nos ayuden a estar mejor. Mercedes Bermejo, 2020
- Además, "el coronavirus nos ha pillado en la era de la tecnología y las redes sociales y **muchas de las informaciones que están llegando no están bien contrastadas ni proceden de fuentes rigurosas**", advierte la psicología y aconseja mantener el buen estado de ánimo, la calma y la tranquilidad, así como consultar solo información contrastada sobre el coronavirus.



## CONSEJOS PARA AFRONTAR EL MALESTAR PSICOLÓGICO POR EL CORONAVIRUS

Si no está afectado por esta enfermedad, pero está sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

- ✓ Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- ✓ No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- ✓ Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- ✓ Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- ✓ Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente y el miedo le paraliza.
- ✓ Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos habituales.
- ✓ Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud.
- ✓ Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración o temblores sin causa justificada.

### PRESENTA PROBLEMAS PARA TENER UN SUEÑO REPARADOR. LE RECOMENDAMOS QUE:

**Identifique pensamientos** que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.

- ✓ **Cuestiónese:** busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, descartando información e imágenes alarmistas.
- ✓ **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
- ✓ **Evite la sobreinformación,** ya que estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
- ✓ **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

#### PAUTAS EMOCIONALES DE AUTOCUIDADO:

- ✓ Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- ✓ Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- ✓ Evite hablar permanentemente del coronavirus.
- ✓ Apóyese en su familia y amigos.
- ✓ Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- ✓ Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos y oficiales como la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.
- ✓ No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- ✓ Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

### Si es población de riesgo, según las autoridades sanitarias:

1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer.
2. Infórmese de forma realista y siga las pautas emocionales de autocuidado.
3. No trivialice su riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. Si le recomiendan medidas de aislamiento, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza. Estos efectos pueden durar o aparecer incluso después del confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
6. Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan, pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas o series, etc.).

### ¿Qué se debe contar a los niños?

"Los adultos debemos adaptar la información que traslademos tanto al nivel evolutivo de los niños como a los cambios que día a día se producen en la situación del brote de coronavirus, dando la importancia que se merece a la prevención de la transmisión, así como a las medidas de higiene, reduciendo así situaciones de alarma que afecten a menores"



## Bibliografía:

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/13/claves-manejo-emocional-miedo-coronavirus-172371.html>.

[https://www.copmadrid.org/web/img\\_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-5e6b7760890fd.pdf](https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-5e6b7760890fd.pdf)

<https://arbolabc.com/experimentos-caseros-para-ni%C3%B1os>

[https://www.youtube.com/channel/UCCZpm6436NiU\\_lcBAIEZmQ](https://www.youtube.com/channel/UCCZpm6436NiU_lcBAIEZmQ)