



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

Afrontamiento emocional ante la pandemia de COVID-19

Nos encontramos ante un escenario desconocido al que nos tenemos que adaptar a marchas forzadas. La rutina diaria se ha visto transformada desdibujando los límites entre lo personal, lo familiar y lo profesional, debiendo gestionar todas estas facetas en un mismo espacio y lugar. Si además sumamos a esta difícil situación la limitación de contacto social, tan importante en nuestro contexto sociocultural, así como la imposibilidad de acompañar a aquellos seres queridos que enferman, es natural desprender que exista una fuerte afectación psicológica y emocional de carácter generalizado.

En este contexto, el **miedo** es una emoción básica, una reacción normal ante la situación que vivimos actualmente. Se trata de la respuesta natural ante una posible amenaza, bien sea real o percibida. Sirve para alertarnos sobre posibles peligros ante los que debemos reaccionar, ayudándonos a tomar las precauciones necesarias para no sufrir daños. Como todas las emociones, tiene un *objetivo vital adaptativo*, ya que nos informa sobre la situación y nos impulsa a actuar, ayudando a movilizar nuestros recursos para la acción.

Debemos tener claro, por tanto, que cualquier emoción es adaptativa en intensidades moderadas, siendo nociva cuando es excesiva tanto por defecto como por exceso (por ejemplo, el miedo es útil para detectar peligros y protegerse ante ellos resguardándose, pero si éste es excesivo puede llegar a paralizar y bloquear, mientras que su déficit puede conllevar conductas temerarias).

Casi todas las reacciones que surgen inicialmente ante esta situación, están relacionadas con emociones de carácter negativo que con frecuencia aparecen acompañando al miedo. De esta forma, **la tristeza, la ira, la sensación de soledad, impotencia e incertidumbre**, aparecen con frecuencia pudiendo provocar diferentes síntomas como la ansiedad, la depresión o el bloqueo.

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas. Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden a través de la observación. De ahí **la importancia de expresar y manejarlas adecuadamente**, no solo por su efecto en nuestras vidas sino también por el modelo que con ellas transmitimos, en especial a los más pequeños. Precisamente ante esta situación límite se hace imprescindible tener un adecuado conocimiento de los mecanismos de gestión emocional y de manejo de pensamientos distorsionados, orientado a potenciar nuestros recursos y minimizar el impacto emocional y las consecuencias que, a nivel psicológico, pueda tener sobre nosotros (puedes ampliar información en la siguiente guía).



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional



[Accede a la publicación](#)

A continuación, te presentamos algunas orientaciones que pueden ser de utilidad para ayudarte a manejar tus emociones:

- **Analiza los pensamientos que te invaden**, intenta definirlos y valora si son reales o están adelantando acontecimientos. Valora tus circunstancias concretas (por ejemplo: si eres persona de riesgo, si tienes probabilidades de contagio, las medidas que tienes a tu disposición son las adecuadas para hacerle frente, etc.) y focalízate en aquello que está en tu mano para afrontarlo, en cuanto depende directamente de ti.
- **¡Cuidado con la sobreinformación!** Actualmente existe una saturación de información que lejos de ayudarnos a estar al día, genera una reacción de alerta continua ante la que es difícil desconectar. Elige un momento determinado al día para ver las noticias e informarte, siempre de fuentes seguras y fiables, evitando contribuir a la difusión de bulos y noticias no contrastadas a tus grupos de contacto y amigos. Recuerda que está en tu mano no generar más alerta de la necesaria a tu alrededor.
- **Comparte tus inquietudes** y emociones, con las personas que consideres oportuno, expresar tus miedos y **compartir sensaciones** puede aportarte un punto de vista diferente que cambie el enfoque desde el que percibes la situación.



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

- Acepta tu emoción: **tener miedo y sentirse sobrepasado es normal**. Ser prudentes y cautelosos con aquello que es nuevo o nos asusta, puede ayudarnos a poner atención y hacer las cosas bien, pero no dejes que te paralice y domine.
- Todos **necesitamos un tiempo para expresar nuestras emociones** adecuadamente. No te avergüences de llorar si lo necesitas o de necesitar tu espacio. Recuerda, tus emociones tienen una función adaptativa y es importante canalizarlas y darles salida de forma adecuada para que no se prolonguen en el tiempo.
- **Aprende a relativizar**, valorando lo que realmente supone la situación y diferenciando lo que está en tu mano en función de tu capacidad de acción, en lugar de en relación con nuestros temores.
- Toma perspectiva, piensa que has vivido muchos momentos difíciles en tu vida, y como todos ellos, **esto también pasará**.
- **Agradece** las cosas que sí tienes, por pequeñas que puedan parecer. Todo lo cotidiano puede resultar extraordinario cuando percibimos que en algún momento podría no formar parte de nuestras vidas. No esperes a que no esté para dar valor a lo realmente importante, es un buen momento para restablecer prioridades.
- **Procura pensar en positivo**, ponte pequeñas metas día a día, que no te hagan pensar más allá y te permitan centrarte en el "aquí y el ahora".
- Descarga el exceso de tensión con otras actividades y **no con los demás**. Puedes ayudarte de realizar actividades que mantengan tu atención focalizada y te procuren un entretenimiento (manualidades, lectura, etc.).
- **Vive el presente y valora las pequeñas cosas**. Aceptar que la vida no es como a nosotros nos gustaría, es importante para valorar lo que tenemos y restablecer prioridades. Es un buen momento para apreciar la familia y los amigos, resaltando la importancia de prestar atención a lo que damos por habitual y disfrutar del día a día sin mirar más allá.
- Posicionarte en **lo que te gustaría hacer cuando todo termine**. Describe las cosas que harás cuando todo esto termine, y el aprendizaje de valor que te pueda haber aportado esta situación.
- Cuidate y mantén una rutina de buenos hábitos de aseo, comida y sueño, **el bienestar es muy importante**.
- Genera nuevas rutinas en casa y **delimita tiempos** para tus distintas actividades (obligaciones y responsabilidades en casa, con la familia, con el trabajo o el aprendizaje, descanso, ocio, etc.). Si trabajas desde casa, puedes ampliar información a través de la siguiente guía.



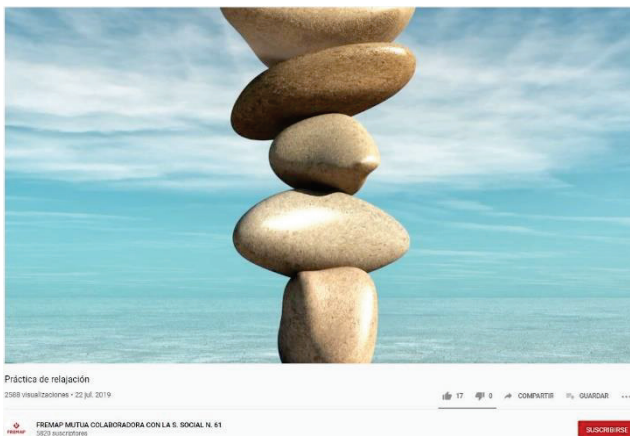
CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional



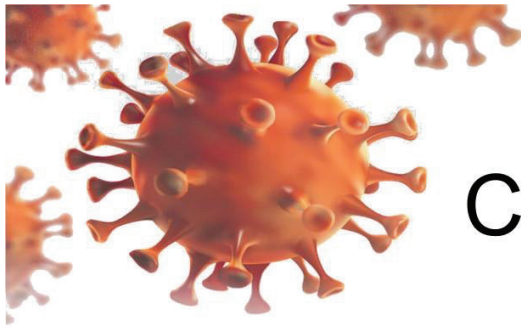
[Accede a la publicación](#)

- Busca **actividades** que te proporcionen pequeños momentos de **satisfacción**. Cuando estamos tristes, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos y a sumirnos en una especie de auto-castigo, evitando cualquier situación agradable que en otro momento nos gustaría. Aprovecha de tener tiempo y espacio para ti, para dedicar a alguna actividad que te apetezca y te haga sentir bien, cuidarte es muy importante para poder cuidar a los demás. Puedes acceder a más información sobre técnicas de relajación en el siguiente enlace.



[Accede al vídeo](#)

Recuerda que estamos viviendo una situación excepcional que requiere de un comportamiento extraordinario por nuestra parte. La vida no es sencilla y lamentablemente no existe un concepto idílico de justicia, por lo que simplemente los acontecimientos suceden en una consecución de crisis y aprendizajes que nos dicen que



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

vivamos el momento dejando de preocuparnos por el pasado y vivir condicionados por lo que acontecerá, ya que el momento actual es el que marcará nuestro futuro inmediato.

Esta es sin duda una **oportunidad** inigualable de disfrutar de los tuyos y tener tiempo para ti, ese tiempo tan codiciado que en los momentos de mayor normalidad es el valor máspreciado. Aprovecha ese tiempo y genera una oportunidad de marcar una diferencia para ti y para los demás, porque más que nunca, nos necesitamos unos a otros.

Para más información y recursos de ayuda

- El Ministerio de Sanidad y Colegio General de la Psicología en España han habilitado un teléfono de atención psicológica. 91 700 79 88
- Familiares de fallecidos o enfermos 91 700 79 89
- Profesionales sanitarios y otros intervinientes que precisen de apoyo como consecuencia de su intervención directa en la crisis del coronavirus (fuerzas y cuerpos de seguridad, policía local, etc.) 91 700 79 90
- Más información en el siguiente [enlace](#)

Otros enlaces de interés

Ministerio de Sanidad:

- Ministerio de Sanidad: [información COVID-19 y documentos de utilidad](#)
- Ministerio de Sanidad y Colegio General de Colegios Oficiales de Psicólogos: [Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa](#)
- [Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus](#)

Ministerio de trabajo y Economía Social:

- [Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo](#)
- INSST: [Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador](#)

Colegio General de la Psicología de España:

- [Colegio General de la Psicología de España](#)
- [Rosa contra el virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus](#)
- [Recomendaciones de APA \(American Psychological Association\) para manejar la ansiedad que suscitan las noticias generadas por el coronavirus](#)