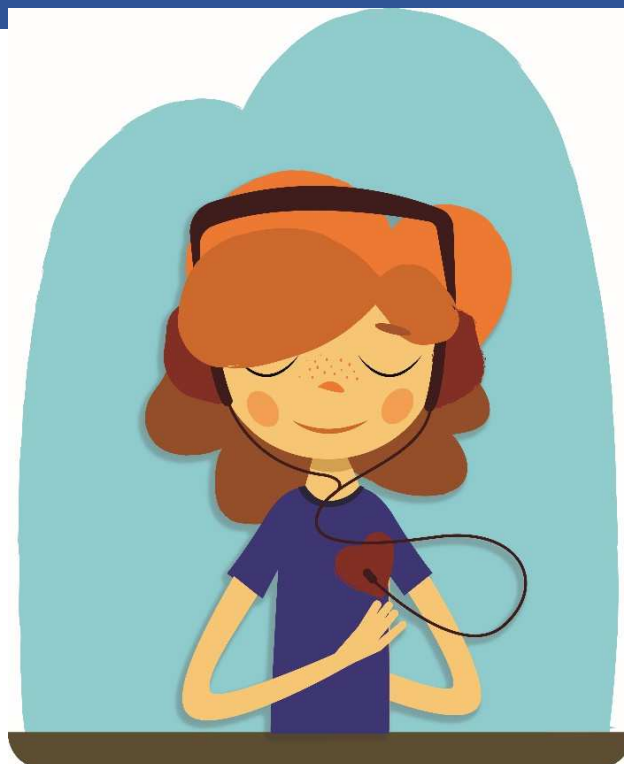


GUÍA DE GESTIÓN DE EMOCIONES EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Equipo de psicólogos y educadoras de los Servicios Sociales
de Atención Primaria.

Ilustraciones : David Barrero Gamonal



Ayuntamiento de Collado Villalba Marzo de 2020

INDICE

1. LA IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL MOMENTO ACTUAL
2. LOS OCHO PASOS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL O “CÓMO COCER UNA PATATA”
3. ANTE EL MIEDO: ¿QUÉ PUEDO HACER ANTE EL MIEDO AL CORONAVIRUS?
4. CUANDO EL MIEDO TE SOBREPASA ¡CUIDADO CON EL PÁNICO!
5. IDEAS PARA GESTIONAR LA IRA
6. ¿QUÉ HACER CON LA TRISTEZA?
7. LA ALEGRIA y EL AMOR. DOS EMOCIONES DE APOYO PARA ESTOS MOMENTOS

1. LA IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL MOMENTO ACTUAL

En un acontecimiento de alarma nacional como el que estamos viviendo se nos requiere la responsabilidad de mantenernos en nuestros hogares y combatir así, entre todos y todas, la pandemia del virus COV-19. Este escenario es nuevo, muy distinto a todo lo anterior que hayamos vivido. La situación se muestra amenazante y cambiante a medida que avanzamos en su desarrollo y esto puede provocar emociones como el miedo, la incertidumbre, la ira u otras que nos desestabilicen y nos generen ansiedad. Cada día, dependiendo de los sucesos y noticias, se puede producir psicológicamente un vaivén emocional en el que pasemos de una emoción a otra, de una actividad febril a una apatía que acabe agotándonos, más si tenemos alguna responsabilidad, ya sea por convivir con hijos, tener a cargo personas mayores o por ser nosotros una persona con perfil de mayor riesgo respecto a las complicaciones que puede entrañar adquirir la infección.

Nos produce miedo escuchar la situación actual de nuestros hospitales y ciudadanos infectados, pero este se convierte en alegría e ilusión cuando vemos las acciones que hacemos para ayudarnos unos a otros. A la vez que nos invade la incertidumbre cuando nos informan que la situación se alarga y no nos pueden concretar hasta cuando ¿qué podemos hacer para poder gestionar toda esta situación que nos angustia? Aquí os damos algunas ideas

2. LOS OCHO PASOS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL O “COMO COCER UNA PATATA”

“LA METÁFORA DE LA PATATA”

Esta metáfora nos cuenta que la emoción es como una patata, que si la comes cruda te indigesta (debido al almidón que lleva y a la solanina, un alcaloide tóxico que contiene). La emoción es una forma que tiene nuestro cuerpo de expresar la relación que tenemos con algún acontecimiento o situación externa. Nos informa de situaciones con las que sintonizamos o nos atraen (AMOR, ALEGRÍA, ...) u otras con las que tenemos una relación complicada y nos motivan a defendernos, atacar o huir (MIEDO, ODIO, ASCO...) Pero esta, al igual que una patata cruda, es una información “en bruto”, primaria, “sin cocinar” si la seguimos o aceptamos sin prepararla podría darnos problemas, como la patata. Por eso es importante transformar esas emociones, como con el tubérculo, hay que reconocerlas, lavarlas, pelarlas, cocerlas el tiempo adecuado, para después comérselas y poder aprovechar los nutrientes que nos ofrecen. Los ocho pasos para el equilibrio emocional te pueden ayudar a hacer este proceso.



LOS OCHO PASOS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

PARARSE
RESPIRAR HONDO, SERENARSE
TENER CONCIENCIA DE LA EMOCIÓN. OBSERVARLA
ACEPTAR LA EXPERIENCIA, PERMITIR LA EMOCIÓN
DARNOS CARIÑO Y ÁNIMO POR INVESTIGAR QUÉ ME PASA
PREGUNTAR A LA EMOCIÓN QUÉ QUIERE COMUNICARNOS
SOLTAR LA EMOCIÓN, DEJARLA IR
ACTUAR SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS



1) **PARARSE**

Lo primero de todo es darse cuenta de que estoy alterado, que no me encuentro bien y parar un momento lo que estoy haciendo. Dame la oportunidad de prestarme atención y ver qué sucede.

2) **RESPIRAR HONDO, SERENARSE**

Para mirar bien hay que limpiarse las gafas de ver. Para observarse a uno mismo hay que buscar un segundo de calma y procurar que nuestra mirada sea limpia y clara. Realiza algunas respiraciones profundas y observa sin miedo la situación, tu cuerpo, tus acciones y tu mente.

3) **TENER CONCIENCIA DE LA EMOCIÓN. OBSERVARLA**

¿Qué observas en tu cuerpo?, ¿cómo están tus músculos: tensos o quizás sin fuerza?, ¿cómo está tu corazón?, ¿cómo te mueves?, ¿rápido, lento, ...? ¿Cómo te sientes en general?, ¿qué se te pasa por la cabeza? ¿Qué sientes? ¿Qué nombre le pondrías a tu emoción?

IRA, TRISTEZA, MIEDO, ALEGRIA, ASCO, VERGÜENZA, SORPRESA, ENVIDIA, INCERTIDUMBRE, DESASOSIEGO, AMOR...

Observa qué situación puede haber provocado esta emoción: quizás algo que has oído, que has visto, que te han dicho, que has pensado o que has imaginado. Concrétalo.

A veces nos costará encontrar cual es la situación, buscamos, pero no encontramos. No te preocupes, habrá momentos en que no seamos capaces de identificar qué situación puede provocar esa emoción, a veces, pueden ser cambios orgánicos de nuestro cuerpo y su funcionamiento que no alcanzamos a apreciar.

4) ACEPTAR LA EXPERIENCIA, PERMITIR LA EMOCIÓN

Lo primero: no rechaces lo que sientes. Tu emoción es una respuesta a una situación y te muestra la relación que tienes con ella. Tu emoción no la has decidido tú, ni representa lo que eres, solo te muestra la relación de atracción o rechazo que tienes con algo o con alguien. Por eso es importante que te permitas observarla y para ello, previamente, tienes que permitirte sentirla, aceptar que está ahí. Eres un ser humano sensible y es normal, por tanto, que sientas en algún momento cualquier tipo de emoción ya te genere malestar o bienestar. Solemos intentar rechazar o alejar las emociones que nos producen malestar buscando un supuesto estado de felicidad continua que solo obedece a un mundo irreal. Somos humanos, por lo tanto, sentimos amor y dolor. Y esto es natural y lógico. Si permitimos la emoción nos permitimos aprender de ella y aprenderemos a escucharla y gestionarla. Aprenderemos a escucharnos y crecer como personas.

5) DARNOS CARIÑO Y ÁNIMO POR INVESTIGAR QUÉ ME PASA

Este punto está especialmente recomendado para cuando sientes emociones que nos causan malestar. Intenta investigar y dialogar con ellas. Prueba a darte cariño y ánimo para realizar una tarea que nos resulta desagradable, tensa o dolorosa.

Frases como:

“soy sensible siento dolor y es normal”, “soy valiente por mirar mi dolor e investigar qué me sucede”; “es incómodo pero acepto que siento esto, me siento contento por no mirar a otro lado e intentar escuchar lo que mi cuerpo me dice para aprender de él. Bravo por mí”.

U otras parecidas podrán ayudarte.

6) PREGUNTAR A LA EMOCIÓN QUÉ QUIERE COMUNICARNOS

Y ahora ya tienes la disposición para investigar y preguntar a mi emoción. ¿Qué situación te ha hecho aparecer? – descríbela- ¿Qué emoción has sentido?, ¿qué has pensado?, ¿qué has hecho al sentirlo?, ¿qué me sugiere lo que estoy observando al contestar todas estas cuestiones?

7) SOLTAR LA EMOCIÓN, DEJARLA IR

Una vez hayas respondido a estas preguntas ya estás en disposición de “soltar “la emoción. Reconoce y agradécete el esfuerzo de aceptar la emoción, investigar lo que “te expresa” y déjala ir, ya no necesitas prolongarla. No la mantengas, no le des más vueltas, es hora de hacer algo.

8) ACTUAR SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS.

Aquí la cuestión es ¿qué puedo hacer?, ¿puedo hacer algo para gestionar la situación?

A continuación, te damos ideas para gestionar las diferentes emociones básicas

3. ANTE EL MIEDO: ¿QUÉ PUEDO HACER ANTE EL MIEDO AL CORONAVIRUS?

El miedo es una emoción básica, es una respuesta de la persona ante un peligro presente o imaginado y prepara a este para la huida o defensa. Es una normal ante situaciones de catástrofes o pandemia como la que estamos viviendo.

- Infórmate a través de fuentes de información lo más fiables posibles. Las más contrastadas. Por ejemplo, el Ministerio de Sanidad Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc. Ante las situaciones de miedo colectivo surgen muchas teorías, recomendaciones y consejos que pueden confundirnos y convertir nuestro miedo en pánico. Es importante que estés informado pero que no estés continuamente “pegado” a las noticias. Deja espacio para actividades de la vida cotidiana que te harán sentir que puedes hacer múltiples cosas sin dejarte llevar por el miedo.
- Sigue las instrucciones sanitarias de higiene y de contención en tu domicilio. Una correcta información disminuirá tu incertidumbre y guiará tu conducta. Esto te dará seguridad.
 - Infórmate de los recursos disponibles en tu comunidad, asociaciones, ayuntamiento. Utilizar estos recursos te permitirá comunicarte y fortalecer tu red de apoyo físico y social.
 - Planifica actividades a lo largo del día que se asemejen lo más posibles a tu ritmo cotidiano habitual.
 - Deja espacio y tiempo para aquellas actividades que te conectan con la vida, que te hacen sentir bien. Tienes innumerables de ellas en internet y los medios de comunicación. Búscalas
 - Habla con los demás, pero regula que sea de cosas que te animen a la acción positiva: organizarte mejor, seguir las pautas sanitarias, ayudar a otros, etc.
 - Recuerda que la situación es temporal y tú estás contribuyendo en su desarrollo. No te olvides de que lo que tu hagas lo facilitará o complicará.
- Deja espacio actividades que te permitan un espacio de quietud y calma como relajación, yoga, meditación, escuchar música, dibujar o realizar ejercicio suave, del tipo estiramientos, pueden serte útiles.
- Apóyate en tus redes de amigos, familia, vecinos, comunidad. Mantente en contacto con tu círculo de relaciones te dará seguridad y facilitará que construyáis caminos de apoyo y solidaridad mutua. Llámalos, crea grupos de conversación por medios telemáticos, envía los buenos días y noches... Eso sí, intentad ser positivos, no transmitáis miedo, ira o inseguridad. Transmitid ideas, apoyos, recursos. No te reclusas o incomuniques buscando seguridad en ti mismo ya que obtendrás el efecto contrario.
- Esta es una oportunidad para aprender y serte útil a ti y a los demás.





4. CUANDO EL MIEDO TE SOBREPASA ¡CUIDADO CON EL PÁNICO!

Si no paramos y “cocemos la patata de nuestra emoción” lo que puede suceder es que entremos en pánico y nos dejemos llevar por conductas que lo incrementen:

- Comprar desmesuradamente en variedad (cosas que realmente no necesitamos) o cantidad (papel higiénico en exceso)-
- Ser fatalista con el lenguaje como “esto va a ser irreparable” “va a ser horrible e insoportable”. Aunque al contenido de la idea podamos darle una parte de razón tal y como se describe no nos va a ayudar a estar mejor y disponible para gestionar la situación. Te proponemos otras ideas cómo: “la situación es difícil” o “va a costar mucho esfuerzo recuperarse” que nos dejan opciones de plantear acciones de mejora.
- Cuando hables con otros que insistan en ser fatalistas irreductibles, cambia de conversación, sugiere otros temas, pregunta por acciones o actividades a realizar
- Céntrate en el ahora y en lo que puedes hacer en este momento y no tanto en un futuro que se muestra incierto y cambiante. El dejarte llevar por un futuro catastrófico puede llevar al efecto contrario al buscado: pánico, incertidumbre, conductas insolidarias de compra compulsiva, abandono de ayuda a los necesitados para protegernos a nosotros por un futuro “terrible”, etc.
- Cuidado cuando el miedo nos lleva a marginar o a aislar a otros por su nacionalidad, condición, costumbres, etc. Recuerda que esto no es un conflicto entre personas. Este es un momento para comprender y unirnos en la ayuda mutua. Nuestro conflicto es con un virus, con cumplir las medidas higiénicas y sanitarias, nunca con las personas.

Si nosotros nos mantenemos calmados e informados transmitiremos calma y seguridad y eso será muy útil para la gente que viva con nosotros y, por otro lado, nos transmitirán a su vez la calma y seguridad que nosotros les damos.



¿Qué puedes hacer ante un ataque de pánico?



En situaciones en las que sentimos un miedo intenso o en las que hemos mantenido una situación de ansiedad durante tiempo puede darse lo que conocemos como “ataques de pánico”. Un ataque de pánico puede ser fácil de identificar para un psicólogo/a, pero difícil para la persona que lo sufre por primera vez. Normalmente, lo que la persona piensa es que le está sucediendo algo muy grave. Los síntomas son similares a los descritos anteriormente, pero suelen darse en un espacio de tiempo más corto y de forma muy intensa (palpitaciones, sensación de irrealidad, temblor, mareo, molestias gastrointestinales, sudoración, miedo a perder el control, creencia de que nos va a pasar algo terrible, etc.).

A continuación, te dejamos algunas pautas que pueden ser de ayuda en caso de tener un ataque de pánico.

Si tengo un ataque de pánico en este momento, ¿qué puedo hacer para sentirme mejor?

- 1. Soy consciente de mis pensamientos exagerados. Los identifico e intento racionalizarlos.*
- 2. Respiro lenta y profundamente, llevando el aire a la parte más baja del pulmón.*
- 3. Autoinstrucciones: “Estos síntomas no son peligrosos, igual que vienen, se van”.*

“Voy a aceptar estas sensaciones y no tengo que hacer nada. No tengo que luchar contra ellas”.

Si ya ha pasado en otras ocasiones, “ya lo he pasado en otras ocasiones y no me ha pasado nada. En unos instantes me sentiré mejor”.

- 4. Continúo con lo que estaba haciendo. Me centro en la tarea.*
- 5. Palmadita en la espalda. He conseguido pasar este momento y ahora estoy bien*

Extraído del “Guías temáticas recomendaciones sectoriales: GUÍA PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid marzo 2020”

La incertidumbre es la única certeza que hay, y saber cómo vivir con la inseguridad es la única seguridad. John Allen Paulos

5. IDEAS PARA GESTIONAR LA IRA

La IRA es una respuesta de la persona que surge ante circunstancias que consideras injustas o que atentan contra tu persona. Es una emoción que te prepara para el ataque o la agresión. Puede provocar comportamientos de rechazo activo a otros, de lenguaje agresivo o de agresión física en su expresión más extrema. Por ello pregúntate:

- ¿Me sirve para algo realmente esta actitud? ¿Es útil para este momento y esta situación? ¿Realmente voy a mejorar la situación con comportamientos derivados de la IRA? ¿Es pertinente en este momento?
- Respira hondo y comprende que en situaciones tan novedosas e impactantes como una epidemia es muy complicado actuar. Necesitamos comprensión hacia nosotros y hacia los demás.
- Convierte tu ira en enfado y exprésala con respeto hacia los demás. Ser comprensivo no significa no poner límites, sino hacerlo con comprensión, ánimo de ayuda y cooperación. Si hay algo que no te gusta o que crees incorrecto exprésalo como una crítica constructiva:



Ejemplo **Alguien que no sigue las normas de confinamiento**

Expresa la conducta:

Cuando tu sales a la calle sin respetar las normas sanitarias

Expresa tu emoción

...siento que no respetas a los demás ni a ti mismo. Nos pones en riesgo a todos y todas

Pregunta para aclarar la conducta

¿Conoces el por qué se han implantado?

Expresa conducta a cambiar

Por favor, respeta entonces las normas

Y agradece si te ha escuchado

Gracias por escucharme.

En el peor de los casos, siempre podemos avisar a la autoridad si hay algún caso que no atiende a razones y pone en riesgo a los demás

6. ¿QUÉ HACER CON LA TRISTEZA?

La tristeza es una respuesta de la persona ante algo que te ha herido o ante una situación difícil de las que te parece complicado escapar. Cuando la vives se produce un descenso de energía y del entusiasmo hacia las actividades vitales, especialmente las diversiones y los placeres que contribuyen a adaptarse y, en muchas ocasiones provocan resignación y pasividad ante la situación. Si esta se alarga en el tiempo y aumenta su intensidad puede provocar depresión.

Ante una situación de pandemia vírica cómo la que vivimos y las consecuencias tan dolorosas que están sucediendo ¿cómo gestionar la TRISTEZA de manera que sea útil a mí y a mi comunidad?

- Se consciente de es que es una emoción natural y lógica ante los acontecimientos. Demuestra nuestra sensibilidad y “humanidad” ante lo que nos rodea. Somos humanos, por lo tanto, sensibles a lo que sucede, no somos de corcho. La tristeza nos indica qué nos afecta nuestro dolor y de los demás. Por eso ACEPTA la emoción, ella te expresa tu humanidad.



- En estas situaciones la realidad se impone, te muestra que no somos invulnerables, que no estamos tan seguros como creíamos. Ser humanos significa aceptar el dolor, la muerte, el miedo y la tristeza. Y estos momentos nos obligan a aprender y a aceptar esta realidad. Es momento de revisar lo que realmente es importante ante lo superficial y apostar por ello.

- Convierte la tristeza en empatía hacia ti y hacia los demás y bloquea así el camino a la depresión:

- Deja tiempo para la escucha activa y expresa esa sensibilidad de forma que transmitas humanidad, tanto a ti y como a los que te rodean: “Entiendo cómo te sientes”. Utiliza metáforas o alude a síntomas físicos para expresarte:” ante acontecimientos cómo estos te sientes desolado, te duele la tripa, cuesta respirar” ...

- Observa tus pensamientos y no te detengas en aquellos que provocan desesperanza y frustración, cámbialos por aquellos que te movilizan a transmitir empatía, comprensión, afecto y ánimo. “La situación es dura, pero encontraremos el camino”; “pase lo que pase yo voy a hacer lo que pueda y esté dentro de mis posibilidades, lo voy a intentar con todo mi corazón” ...

- Observa, dentro de tus posibilidades y competencias qué puedes hacer por ti y por los demás en esta situación. Puedes tomar los ejemplos indicados en el apartado referido a el miedo referidos a aquellas acciones que podríamos hacer.

7. LA ALEGRÍA Y EL AMOR. DOS EMOCIONES DE APOYO PARA ESTOS MOMENTOS

Y qué decir de la ALEGRÍA y del AMOR. También vamos a encontrarlos en el complicado desarrollo de los días y las semanas. Al oír o ver una buena noticia, cuando vemos a la gente realizando actos solidarios, cuando hablamos con familiares o amigos, al leer un libro o artículo, oír una canción, etc. Aquí os dejamos algunos consejos para aprovecharla y compartirla. Ya que pueden ser emociones muy útiles en estos momentos difíciles.

- Transmítelas en forma de agradecimiento (por ejemplo, aplaudiendo por los profesionales que están exponiéndose ante esta pandemia), de esperanza, de alternativas de acción positiva o elaborando materiales, videos, grabaciones que puedas compartir con los demás y animar a la comunidad.
- Disfrútalas, siéntelas, escribe lo que te hace sentir así en tu diario o exprésalo en un dibujo y cuélgalo en tu casa o en la ventana para compartirlo con otros.
- Conecta con tu parte más positiva, deja espacio al humor y revisa aquellas cosas, situaciones o momentos que te conectaron con la alegría y amor en la vida.
- Eso sí, cuidado cuando la alegría se convierte en imprudencia, euforia o en inconsciencia y percibe la realidad de forma más segura y confiada de lo que es en realidad. Esto puede llevarte a no seguir las medidas sanitarias o abandonarlas antes de tiempo. Opta por una alegría serena y consciente.

Aquí te dejamos algunas frases que otros hicieron para transmitir la alegría y el amor:

Para tener alegría, uno debe compartirla. Lord Byron

La alegría y la felicidad pueden venir de lo poco y lo más inesperado, si estamos atentos para disfrutar de estas pequeñas cosas. – Desconocido-

La felicidad no puede ser ganada, no es una propiedad. Es la experiencia espiritual de vida de cada minuto con amor, gracia y gratitud. Denis Waitley

He descubierto que, si amas la vida, la vida te amará de vuelta. Arthur Rubinstein

Y por último un **aviso a navegantes**: “El mar siempre puede cambiar, incluso en el mismo día”. Recordad que lo normal es que ante situaciones tan cambiantes como las que vivimos lo lógico es que andemos con las emociones alternando entre unas y otras a lo largo de cada día. Ser comprensivos con vosotros mismos y daos tiempo para regular y aprender de todo lo que sucede. Y lógicamente hacer lo mismo con el resto de las personas.

La SONRISA es el único virus que no hace daño al mundo.

Prueba a sonreír aún en tiempos difíciles ♥_♥

¡¡Ánimo, entre todos y todas podemos afrontar la situación!!