

¿Cómo te hace sentir la covid?

Recomendaciones para aprender a gestionar nuestras emociones en tiempos de pandemia



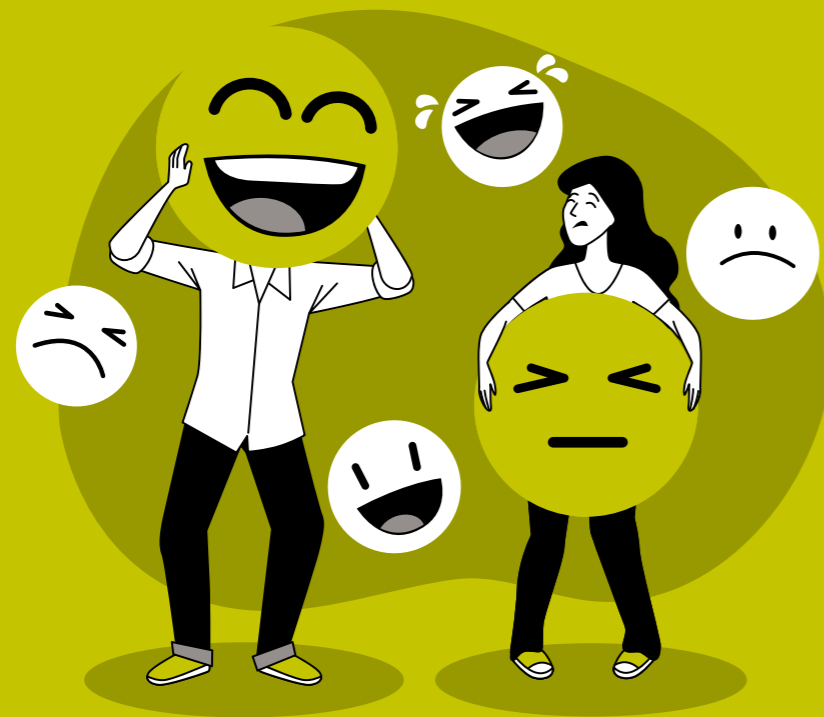
Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

"Sentir miedo es normal, pero no dejemos que nos atrape"

- Introducción 4
- Incertidumbre ante covid-19 5
- Manejando el estrés 6
- Repercusión emocional de la infección 8
- Convivencia en el hogar 10
- Convivencia social 12



Introducción



Desde que la covid-19 apareció en nuestras vidas, hemos podido comprobar que hay situaciones que desencadenan emociones difíciles de gestionar.

Desde el Colegio Profesional de Psicología de Aragón dirigimos esta guía a toda la ciudadanía con el objetivo de dar a conocer dichas emociones y, una vez reconocidas, encontrar la mejor forma de convivir con ellas.

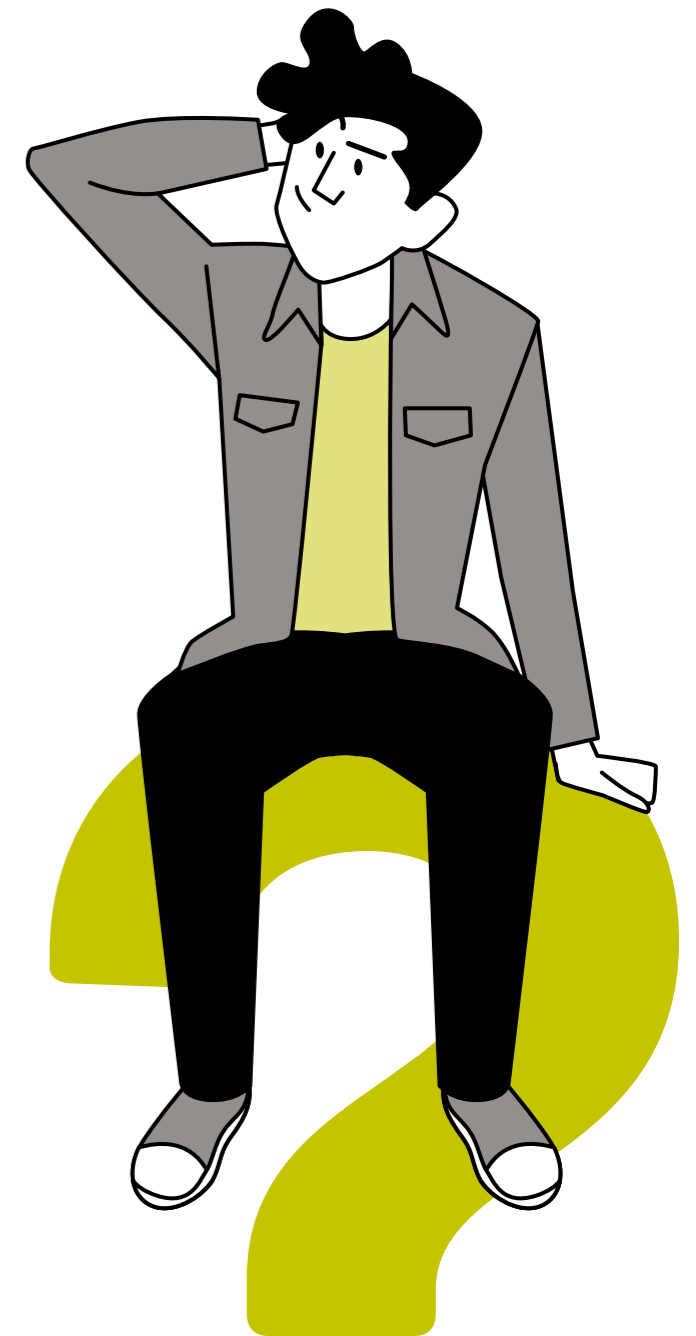
Incertidumbre ante la covid-19

Podríamos definir la incertidumbre como falta de seguridad, de evidencia o de certeza sobre algo. Nos hace sentir vulnerables y nos genera emociones como **miedo y angustia**. Las situaciones previsibles reducen la ansiedad, por eso, en muchas ocasiones buscamos que no haya grandes cambios, mantener la estabilidad. Ahora, tenemos que **aprender a adaptarnos**, a continuar con nuestra vida familiar, social y laboral dentro de las posibilidades que tenemos.

Es normal preocuparnos, hemos experimentado un cambio muy grande en nuestras vidas, pero puede ser fácil pasar de la preocupación a la dramatización. Dramatizamos cuando generamos pensamientos negativos sobre el futuro, lo que puede llevar a generarnos ansiedad.

¿Qué podemos hacer?

- Informarnos sobre la situación actual pero **cuidado con la sobreinformación**. Centrarnos sólo en noticias sobre covid puede generarnos ansiedad, sigue habiendo otro tipo de noticias.
- **Centrarnos en el ahora**, en lo que podemos controlar. Cada persona tiene que ser responsable con las nuevas medidas, esto está bajo nuestro control.
- Plantearnos **tareas u objetivos** cada día y aprovechar para hacer actividades de nuestro agrado.



Manejando el estrés

El estrés es una reacción fisiológica que se da en nuestro organismo cuando percibimos una **situación amenazante** o de demanda incrementada y sentimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar dicha situación.

Nuestro organismo se prepara para la acción tanto para luchar como para huir. A nivel fisiológico se activa el sistema nervioso simpático, liberando cortisol y aumentando el nivel de glucosa en sangre provocando en nuestro cuerpo un **estado de alerta para poder afrontar el desafío**.

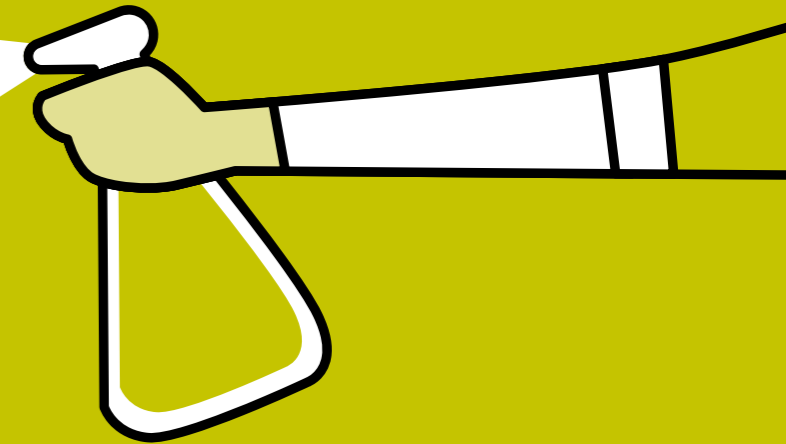
El estrés en pequeñas dosis es beneficioso, aunque en grandes dosis o de forma prolongada, desgasta las reservas del organismo y por ello, **sentimos agotamiento**.

Síntomas del estrés prolongado

- Irritabilidad constante
- Dificultad para tomar decisiones
- Decaimiento y apatía
- Problemas digestivos y gastrointestinales
- Insomnio
- Hipertensión
- Pérdida de memoria
- Agotamiento físico



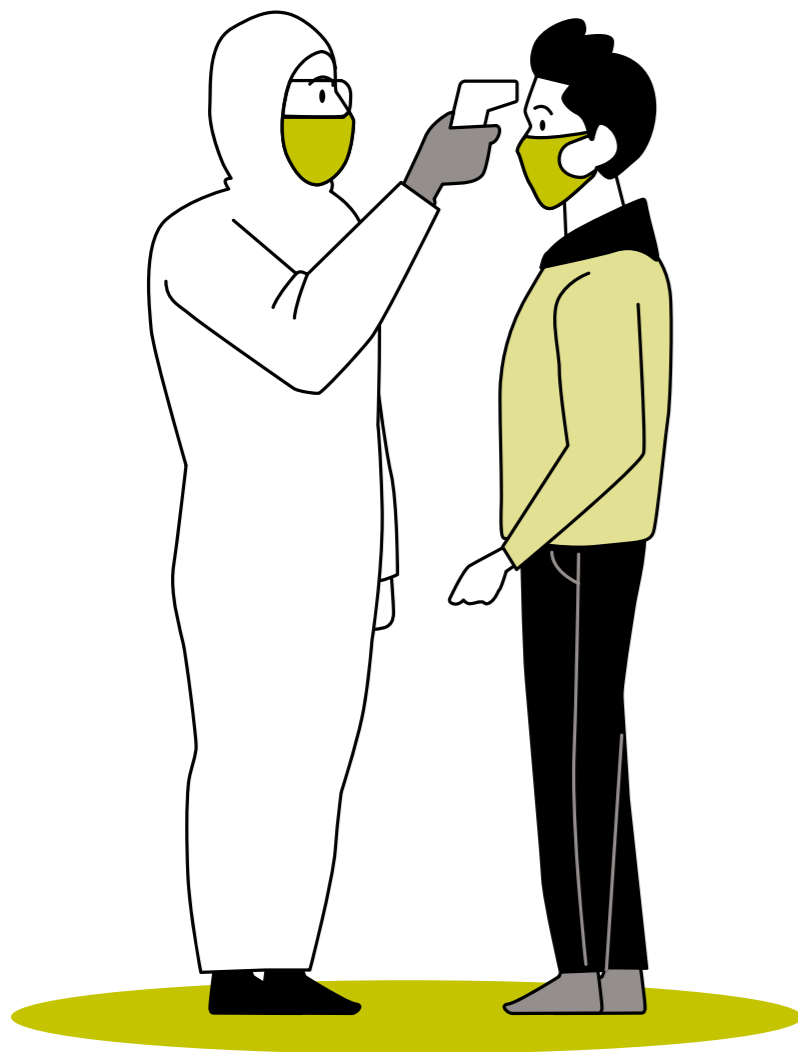
¿Qué podemos hacer?



- Date un tiempo para escuchar qué ocurre dentro de ti.
- Detecta los factores estresantes: ¿Cuáles son las situaciones que te producen estrés?
- ¿Qué es lo que siento ante estas situaciones? ¿Dónde lo localizo en el cuerpo? ¿Cuáles son mis pensamientos ante estas situaciones?
- Busca soluciones ¿Hay algo que pueda hacer para que me pueda sentir mejor ante estas situaciones? ¿Puedo establecer prioridades? ¿Me pueden ayudar en algo?
- Autocuidado. Busca actividades gratificantes, realiza ejercicio, aliméntate de forma equilibrada y cuida tus pensamientos.

El estrés es una respuesta normal del organismo que nos permite adaptarnos a los retos del día a día y está en nuestras manos la forma en la que lo gestionamos.

Repercusión emocional de la infección por covid



El hecho de recibir la noticia de que el **resultado de la prueba es positivo** puede tener una repercusión a nivel psicológico. Se trata de reacciones normales ante un virus del que todavía desconocemos cómo funciona.

Lo positivo es que ya hemos vivido un confinamiento anteriormente y contamos con las herramientas necesarias para sobrellevarlo mejor, y esta vez, a diferencia de la anterior, será por menos tiempo.

Nos puede ser de utilidad **recordar los recursos** que utilizamos en la anterior cuarentena y volver a ponerlos en práctica.

Tras recibir la noticia de ser un caso confirmado pueden venirnos recuerdos de la cuarentena y **experimentar diferentes emociones** como son, entre otras, las que vamos a citar a continuación:

🦠 Miedo

tanto si no tienes síntomas como si los tienes. Puede suceder que te invada la hipocondría y te sugestionen creyendo que pueden empeorar los síntomas que padeces o aparecer alguno si eres una persona asintomática.

🦠 Rabia o frustración

por no poder salir de casa o no poder ver a tus familiares.

🦠 Vergüenza

por haberte contagiado. Puede ser que quieras ocultarlo a tu entorno por miedo a la estigmatización, pero has de tener en cuenta que le puede pasar a cualquiera.

🦠 Negación

en un primer momento cuesta creer que te haya sucedido a ti, y más si has tomado las medidas de seguridad recomendadas.

Los días que dure el confinamiento puedes experimentar, o no, estas emociones o solamente alguna de ellas.

Recuerda que es normal pasar por varios estados de ánimo e intenta tomártelo como un aprendizaje para salir reforzado o reforzada, a nivel psicológico, de esta situación.

🦠 Culpa

por dejar de trabajar en el caso de confinamiento o por creer que puedes haber contagiado a otras personas sin saberlo (compañeros o compañeras, familiares, clientes).

🦠 Ansiedad

producida por volver a estar en confinamiento y no poder seguir con tus rutinas como hasta ahora.

🦠 Soledad

derivada del aislamiento. Es recomendable mantener una rutina diaria de higiene, sueño, alimentación y deporte. A su vez, es recomendable mantenerse en contacto con personas queridas y no hablar constantemente del contagio.



Convivencia en el hogar

La convivencia se tensa cuando las personas hemos de permanecer mucho tiempo juntas. Es mucho lo que hay que compartir con nuestra familia o amistades, algo poco habitual, y por ello, la convivencia puede verse alterada, llegando a ser **difícil de gestionar**, y siendo una fuente de ansiedad si no se tratan bien las situaciones que van apareciendo durante ese tiempo.



Pueden surgir dificultades porque hemos de **compartir el espacio** de la vivienda (en ocasiones pequeña), y porque compartimos actividades y momentos. Además, no podemos evitar a las personas con las que convivimos (como solemos hacer en otras ocasiones) cuando surge un malentendido, apenas tenemos intimidad y eso puede generar una visión muy negativa de la situación. Todo esto conlleva que las personas estemos menos receptivas a buscar una visión más positiva de lo que ocurre y estemos más **centradas en nuestro malestar**.

También pueden agravarse problemas ya existentes, y aunque no es el mejor momento de solucionarlos, hay que intentar acordar **gestionarlos de la mejor forma posible** para todas las personas implicadas.

Hay que tener en cuenta que, si para la persona es duro, para el resto de personas con las que **compartimos ese periodo de tiempo** también lo es. Hay que llegar a compromisos que satisfagan a quienes conviven en el mismo domicilio (en la medida de lo posible).

Para intentar aliviar estas situaciones, es aconsejable:



- Ser conscientes de cómo nos sentimos, que pensamientos generan malestar y cuáles son las necesidades a cubrir.
- Buscar momentos para gestionar nuestros pensamientos. Esto nos ayudará a sentirnos mejor.
- Establecer una rutina diaria, tanto para el cuidado y limpieza de la casa como para el de la persona. Ver el orden en la casa evitará conflictos y ayudará a relajarnos.
- Fomentar las conversaciones, las muestras de cariño y complicidad y atender a las posibles muestras de malestar que tengan las personas con las que estoy conviviendo, siempre intentando no ser invasivo o invasiva con los y las demás.
- Respetar los momentos de soledad de cada persona. Son necesarios esos momentos para desconectar, para escuchar música o ver lo que nos gusta, o simplemente para disfrutar de nuestra soledad.
- Si aparece un conflicto, es importante no hablarlo en caliente, darnos un tiempo para gestionar nuestro malestar y poder calmarnos. Esto ayudará a relativizar el problema y elaborar nuestra respuesta.

Es importante tener en cuenta siempre que, si cada persona está bien consigo misma será más fácil estar bien con los demás, y que la familia y las amistades pueden ser una red de apoyo emocional en la que sentirse querida, cuidada y protegida.

Convivencia social

Además de con la familia, **convivimos en sociedad**. Y así como el comportamiento de los demás nos afecta, también como personas individuales tenemos la capacidad de influir en los demás. Aunque no nos percatemos de ello.

La actual situación que como sociedad nos toca vivir requiere que seamos capaces de dar lo mejor. Más que nunca, necesitamos generar entre todas las personas un **clima de tranquilidad, calma, convivencia social y responsabilidad personal**. Y para ello, cada persona ha de responsabilizarse de lo que aporta a ese clima social.

Es normal sentir miedo, pero es importante no dejarnos atrapar por él. El miedo nos desestabiliza emocionalmente, hace que distorsionemos la realidad y nos coloca en una situación de tensión y alerta en la que podemos estar más irritables y generar situaciones de conflicto e, incluso, de hostilidad. Por otro lado, **el miedo es una emoción que se contagia fácilmente**, y de nada nos ayuda estar inmersos en un estado de miedo colectivo.



- Ante la angustia y crispación de las demás personas, seamos capaces de escuchar y tranquilizar. No añadamos las nuestras.
- Antes de reenviar un wasap a alguien preguntémosnos si la fuente es fiable, si la información aporta algo o si va a generar más temor y más miedo del que ya tenemos como sociedad.
- Estar informado o informada, pero no sobreexponerse a la información: ello nos hace más vulnerables, invalida recursos personales que tenemos y termina afectando al clima social.
- Mantener comportamientos y actitudes que aporten serenidad para contrarrestar el nerviosismo que a veces pueda surgir.
- No quedarnos en la queja. La queja constante nos desgasta emocionalmente. Convirtámosla en una acción que nos ayude o ayude a las demás personas a llevar mejor la situación.
- Reconocer nuestra capacidad de adaptación y superación. Ya la demostramos durante el estado de alarma.
- Cuidarnos física, emocional y mentalmente para apoyar, con nuestra propia salud, la salud comunitaria.



Todos y todas nos necesitamos. Si hacemos lo que nos toca (adoptamos las medidas de prevención, mantenemos actitudes de sosiego y serenidad...) será más fácil sobrellevar esta situación. Creemos entre todas las personas una atmósfera de convivencia que sea capaz de absorber el miedo y la angustia desde la calma y la confianza.

www.coppa.es



**Si necesitas apoyo psicológico, cuenta con
profesionales colegiados y colegiadas**

San Vicente de Paúl, 7 dpdo, 1ª planta, Zaragoza
976 201 982 · daragon@cop.es



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

Grupo de Intervención en
Emergencias y Catástrofes (GIPEC)