

CORONAVIRUS Y CONFINAMIENTO... CLAVES PARA AFRONTARLO

La rápida expansión del coronavirus y la incertidumbre de las repercusiones que esto está teniendo, ha desatado una ola de preocupación, pánico e “histeria” colectiva en nuestra sociedad. Además, el reciente estado de alarma decretado por las autoridades ha provocado que muchas de las actividades que antes realizábamos con normalidad, se hayan visto interrumpidas, generándonos incertidumbre respecto a qué hacer en estos días o semanas.

Hay que entender que es totalmente comprensible que reaccionemos con miedo ante esta situación, considerada de manera objetiva por los expertos sanitarios como grave e, incluso, elevada a la categoría de pandemia mundial. El miedo aparece cuando percibimos que va a ocurrir, de forma inminente, un peligro (ya sea real o imaginario), mientras que la ansiedad surge cuando anticipamos la ocurrencia de una posible amenaza futura e inespecífica. Estas dos emociones cumplen la función de protegernos: si sentimos miedo o ansiedad adaptativos, probablemente pongamos recursos para prevenir las consecuencias que tememos y, en definitiva, para ser precavidos y actuar con sensatez.

Sin embargo, hay una diferencia entre mostrarnos ansiosos y estar preocupados hasta el punto de que se nos quite el sueño, entremos en pánico y no podamos concentrarnos en nuestro día a día. Desde el Servicio de Psicología Aplicada ofrecemos unas pautas básicas que nos pueden ayudar a cuidarnos y regularnos emocionalmente:

- **Identificar los pensamientos que nos están generando malestar.** Pensar constantemente en desgracias futuras no nos ayuda e, incluso, puede hacer que nos fijemos más en nuestras sensaciones y que atendamos únicamente a los datos que confirman nuestras creencias catastrofistas. Una forma adaptativa para afrontar la preocupación excesiva es **buscar información a través de las fuentes oficiales y científicas**. Podemos tomar conciencia de los mensajes que nos decimos a nosotros mismos sobre lo que puede pasar y contrastarlos con los hechos y datos realistas que envían desde el Ministerio de Sanidad, la Organización Mundial de la Salud u otros organismos oficiales.
- **No fiarse de las noticias alarmistas que nos proporcionan las redes sociales y el Whatsapp.** Mucha de la información que nos llega por estos medios son bulos que no cuentan con ningún fundamento riguroso ni científico, por lo que conviene dejarlos de lado y no contribuir a su difusión; no hacen más que alimentar nuestro miedo.

- **Evitar la sobreinformación.** Estar permanentemente conectados nos puede crear una sensación de riesgo desproporcionada. Por tanto, puede ser una buena idea limitar el tiempo que estamos en contacto con las tecnologías y elegir un momento del día para ver las noticias relacionadas con el coronavirus. Además, monopolizar las conversaciones sobre este tema tampoco nos ayudará a sentirnos tranquilos.
- **Mantener la actividad en nuestro día a día dentro de nuestras casas.** Planear una rutina diaria que cumplir. Centrarnos en lo que estemos haciendo y en lo que vamos a hacer a lo largo del día es una manera de estar en el presente y no irnos al futuro incierto de las preocupaciones. A parte del trabajo, también podemos buscar actividades con las que disfrutemos y que nos hagan estar en calma, como realizar ejercicio físico, jugar con los niños y niñas, coger un libro, practicar la relajación... u otras muchas maneras que a cada persona particularmente le hagan sentir bien.
- **Reconocer las emociones que experimentamos como algo natural** que surge ante la incertidumbre de la situación. A veces, contar cómo nos sentimos a las personas más cercanas puede ayudarnos a estar más calmados, siempre y cuando sepamos que éstas no nos van a reforzar nuestras preocupaciones. Quizás podemos buscar otras situaciones del pasado en las que algunas personas han sido una fuente de apoyo y desahogo real.
- El pánico que se ha despertado entre la población también afecta a los **niños y niñas**, personas más vulnerables a los miedos infundados, dado su desarrollo evolutivo. Es importante que nosotros, los adultos, podamos **hablar con ellos abiertamente acerca del coronavirus y aclararles todas las dudas**, tratando de adaptar nuestro lenguaje a su edad y transmitiéndoles calma y seguridad. Asimismo, recordemos que la forma en que nosotros manejamos nuestras emociones y comportamientos sirve de modelo para los niños y niñas en su afrontamiento de esta situación estresante y de otras futuras.
- **Aplicar adecuadamente las medidas actualizadas de higiene y de prevención** recomendadas por las autoridades sanitarias y el Gobierno. Dentro de lo que podemos gestionar individualmente, es fundamental la acción de cada uno de nosotros pensando en el bien común.

Como conclusión, no se trata ni de evitar o suprimir el miedo diciéndonos que no pasa nada ni de que un miedo excesivo nos paralice o nos lleve a actuar como si fuese el fin del mundo. El miedo justo y necesario nos puede ayudar a comportarnos desde la responsabilidad y la sensatez cívicas.

Además, estos días, y dada la excepcional situación que estamos viviendo, también nos está permitiendo sacar lo mejor de nosotros (como los actos altruistas y de apoyo mutuo que se están generando desde nuestras casas a los profesionales de la salud), y que nos permiten sentir que no estamos solos o solas, y que formamos parte de una comunidad con valores positivos que nos representan más allá de las dificultades.