

## Aprender a gestionar el miedo individualmente es clave para evitar la alarma social ante el coronavirus



- **El temor es la emoción de defensa con la que las personas suelen reaccionar de forma natural ante situaciones de amenaza potencialmente peligrosas**
- **Escuchar a las autoridades sanitarias, informarse bien, no tomar más precauciones que las necesarias ni estar constantemente hablando sobre este tema, y utilizar el humor son algunas de las conductas para mantener controlado el miedo y no contribuir a magnificarlo ante los demás**

Ante las situaciones de alarma que están surgiendo en relación con la enfermedad causada por el nuevo virus coronavirus COVID-19, **el Colegio Oficial de Psicología (COP) de Andalucía Occidental comparte con la ciudadanía una serie de reflexiones sobre las reacciones psicológicas y las emociones que son esperables ante este tipo de situaciones** y, sobre todo, una serie de **recomendaciones, con el objetivo de evitar que esas reacciones y emociones se conviertan en un fenómeno viral que interfiera en los esfuerzos sanitarios** para combatir la enfermedad.

### **¿QUÉ ES NORMAL SENTIR?**

Cuando nos enfrentamos a una situación que no conocemos y que pensamos que puede ser peligrosa, es frecuente y **NORMAL** sentir un cierto grado de temor. En realidad, el miedo es una emoción básica de nuestro psiquismo y nos protege ante situaciones desconocidas, amenazadoras y potencialmente peligrosas. Se trata de una respuesta adaptativa que nos ha ayudado a lo largo de toda nuestra evolución. Gracias al miedo, nos mantenemos alerta y, además, ponemos en marcha con más eficacia acciones de lucha o de huida frente a los peligros.

Sin embargo, cuando alcanza niveles excesivos o cuando se presenta ante situaciones que no son peligrosas, el miedo pasa a ser algo negativo, que nos bloquea y nos impide gestionar las amenazas con eficacia. De ser una ayuda, pasa a ser un impedimento y un problema psicológico.

En estos días, con la situación provocada por este nuevo virus, podemos considerar normal que nos sintamos preocupados e incluso sintamos un cierto grado de temor. Si gestionamos bien este

temor, será un aliado que nos hará estar atentos y actuar con eficacia; si perdemos el control sobre él, podría llegar a causarnos más malestar que la propia enfermedad.

Además, no debemos olvidar que el miedo, aunque no es ningún virus, puede resultar muy contagioso.

## ¿CÓMO DEBEMOS REACCIONAR?

Es más fácil que nos genere temor aquello que no conocemos. Además, en situaciones de alto interés y baja información es muy frecuente que surjan bulos y rumores, que suelen dificultar una adecuada reacción. En este sentido, la situación creada en torno al COVID-19 cumple las condiciones para la propagación de estos bulos.

Para combatirlos y para gestionar bien nuestra posible emoción de temor, debemos seguir unos consejos muy sencillos:

### 1. Informarse bien

- Consultar canales de información oficiales. Recomendamos las páginas web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, de la Consejería de Salud y Familias y también la de la OMS, que cuentan con explicaciones claras sobre los bulos que están creándose en torno a esta enfermedad.
- Evitar la sobreinformación procurando no estar continuamente hablando y buscando información sobre este tema. Estar permanentemente conectado no nos hará estar mejor informados y puede aumentar los temores innecesariamente.
- **En relación a los/as menores**, es importante prestar atención a sus dudas y preocupaciones. No generarles inquietudes si no las tienen, pero responderles a sus preguntas a medida que vayan apareciendo. Recomendamos seguir su ritmo y responder solo a lo que pregunten, sin sobrecargarles de información si no la piden. Regular el flujo de información y no darles más de la necesaria. Usar explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel y, sobre todo, no mentirles. Ayudarles a comprender mejor y a filtrar las informaciones que reciben por otros canales.
- Tener cuidado con la información que circula por las redes sociales. Debemos intentar contrastarla siempre con la que ofrecen las autoridades sanitarias.
- No contribuir a la desinformación compartiendo información que no se haya contrastado. Todos podemos combatir la circulación de rumores e informaciones falsas.

### 2. Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias

- Las autoridades sanitarias establecen las medidas más adecuadas para hacer frente a la enfermedad y minimizar los contagios. También nos dicen qué debemos hacer en caso de que sospechemos que hemos contraído la enfermedad.
- Ante la duda de contagio, seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias. No hacer consultas médicas superfluas y evitar así contribuir a un colapso de los dispositivos asistenciales.
- No seguir las recomendaciones de personas o fuentes no autorizadas. Suelen ser ineficaces y, en ocasiones, perjudiciales para la salud.
- Confiar en la ciencia y en la experiencia de nuestro sistema sanitario.

### 3. Adoptar medidas razonables

- No tomar más precauciones de las necesarias para no alimentar nuestro propio miedo y el de

quienes nos rodean, en especial el de los niños y niñas.

- Procurar mantener las rutinas diarias y hacer vida normal en la medida de lo posible. El miedo se controla mucho mejor a través de nuestros comportamientos saludables que a través de las precauciones innecesarias.
- Utilizar el sentido del humor. El humor es una emoción que ayuda a mantener controlada la emoción del miedo.
- Reconocer las emociones y aceptarlas. Si es necesario, compartirlas con las personas más cercanas.