

COVID-19: Mantener a raya el miedo y el estrés, te ayudará a gestionar mejor tus emociones.

Por Xavier Calderón, Psicólogo. | Área de Prevención de Riesgos Laborales | Activa Mutua 2008

Email: prevención@activamutua.es



¿Cómo puede afectar el estrés en el desarrollo profesional?

La situación actual generada por el COVID-19 está generando en las personas un alto grado de estrés que puede derivar en consecuencias como agitación, o angustia, fatiga, irritabilidad o nerviosismo, dificultades en la concentración y atención de la memoria o disminución de la motivación y por tanto, del rendimiento y en consecuencia a un aumento del absentismo.

El miedo como factor de predisposición al estrés

Ante una situación que identificamos como peligrosa nuestro sistema límbico encargado de regular las respuestas fisiológicas y entre ellas las emociones como el miedo, se pone en alerta. El miedo, es una respuesta adaptativa y necesaria que nos ayuda a evitar peligros y hace que reaccionemos para ponernos a salvo.

Sin embargo, cuando se hace muy grande hasta el extremo que nos paraliza o nos impide realizar nuestra vida diaria, deja de ser adaptativo para convertirse en un problema a tratar desde la psicología.

En este sentido, el miedo puede actuar como mecanismo de predisposición al estrés.

Basta encender la televisión unos minutos, o abrir cualquier periódico, basta con escuchar un instante las

noticias, para comprobar hasta qué punto la situación actual producida por el nuevo coronavirus COVID-19 está afectando en nuestras vidas pudiendo llegar a producir emociones como el miedo, tristeza, rabia o incluso problemas más graves como ansiedad, depresión o estrés.

Mensajes en la prensa como que "lo más duro está por llegar" que "contra este virus el compromiso político no es suficiente", el número creciente de infectados y fallecidos o la incertidumbre que genera la inestabilidad de las bolsas y la respuesta que en la economía de cada país puede generar esta crisis sanitaria, actúan como mensajes negativos sobre todos nosotros en formas de amenaza, de una situación novedosa e impredecible que, a priori, parece difícil de controlar.

La receta para el estrés

Según Sonia Lupien, investigadora del Departamento de Psiquiatría de la McGill University de Montreal, el cerebro es un gran "detector de amenazas, de información amenazante" que cuándo detecta algún peligro, generará hormonas del **estrés** para aportarnos la energía necesaria para movilizar recursos y luchar. Para esta

investigadora, hay cuatro características en una situación, que pueden provocar estrés sin que sea necesario que estén presentes las cuatro, pero cuantas más se cumplan, mayor será el estrés:

- La **primera** es que lo que nos pasa sea algo nuevo, **novedoso**,

El miedo puede actuar como mecanismo de predisposición al estrés



La sobreinformación, el uso de fuentes de información no fiables a través de las redes sociales, la anticipación o el pensamiento catastrofista de lo que puede ocurrir, la ausencia de una planificación de tareas a realizar para cada día o no satisfacer la necesidad de contar a otras personas qué sentimientos nos genera esta situación pueden aumentar el miedo irracional.



El confinamiento puede producir en las personas efectos psicológicos negativos, como estrés postraumático, confusión o ansiedad y afectaciones en el estado emocional como rabia, tristeza o depresión.

- La **segunda** que la situación sea **impredecible**,
- La **tercera** es que exista la sensación de **descontrol** absoluto,
- Y la **cuarta** que represente una **amenaza** para nosotros o nuestros seres queridos.

Hay cuatro características de una situación que pueden provocar estrés

En poco tiempo hemos pasado de la desinformación a la sobreenformación, de una **amenaza** que parece invisible, en una situación totalmente **nueva, descontrolada e impredecible** que está poniendo en jaque nuestro equilibrio emocional.

Nos preguntamos la forma en cómo se propaga el virus, o bien de ¿qué es una epidemia y qué significa que se convierta en pandemia? Dudamos de si debemos usar o no mascarillas y de ¿qué mascarillas protegen y cuáles no?

El **miedo** a lo que nos pueda ocurrir, o bien a quedar desabastecidos de alimentos, fármacos o productos de primera necesidad, han generado una histeria colectiva que ha llevado a miles personas los últimos días a "asaltar" supermercados, farmacias y otros comercios "vaciándolos" para hacer acopio por lo que pueda pasar.

El paso de la desinformación a la sobreenformación súbita, quizá haya sido también la causante de que esos cuatro factores concurren "todos en uno" para crear ese «cóctel de estrés» que hace saltar por los aires los nervios y la histeria colectiva.

¿Cómo puede afectarnos esta situación a nivel emocional?

A todo esto, nos estamos viendo además obligados a cambiar de forma brusca nuestros hábitos de vida diarios. Por un lado, los que pueden, hacen teletrabajo a la vez que cuidan de sus hijos u otros familiares sensibles confinados en sus domicilios. Por otro, los que no pueden, salen lo justo: a trabajar, para la compra de alimentos, medicamentos, bajar la basura o pasear a sus mascotas.

Nos encontramos con una libertad restringida de movimiento, de confinamiento social, pero ¿Cómo afecta esta situación en nuestro estado emocional? y ¿qué podemos hacer para paliar estos efectos negativos?

Cada persona puede tener una respuesta totalmente diferente a una misma situación. Depende de cómo percibimos la situación en función de si somos más o menos sensibles al estrés, de cómo hemos aprendido a comportarnos ante situaciones similares o incluso de nuestros rasgos de la personalidad; lo cierto es que ante situaciones como esta, nos volvemos más reactivos a todo lo que ocurre en nuestro entorno, por lo que estaremos más hipersensibles favoreciéndose de este modo la aparición de cuadros de ansiedad, tristeza, miedo, o depresión.



Si bien nadie está exento de experimentar algún problema psicológico relacionado con la situación actual, la nueva amenaza por de pandemia por coronavirus podría aumentar la necesidad de atención psicológica a personas con fobias, así como despertar otros trastornos psicológicos que permanecen latentes o sin tratar.

En esa misma línea, en personas con trastornos por ansiedad generalizada, fobia a los espacios abiertos o miedo a contraer enfermedades, la amenaza de contagio por SARSCoV-2 podría hacer que el miedo a salir a la calle cuando todo se acabe hiciera que se auto aislaran todavía más y que creciera su temor a la muerte.

SEDES CENTRALES:**Delegación Barcelona – Bailén**

C/ Bailen 84
C. p.: 08009. Barcelona
Tel. 934 52 50 50 Fax 934 51 49 21

Delegación Reus - Tecnoparc

AV Cambra de Comerç 44
C.P.: 43204. Reus, Tarragona
Tel. 977 30 43 04 Fax 977 30 43 10

Delegación Lleida

PP ONZE DE SETEMBRE 34
C.P.: 25199. Lleida.
Tel. 973 27 05 99 Fax 973 27 11 94

Delegación Tarragona

Carrer de Pin i Soler, 12
C.P.: 43002. Tarragona
Tel. 977 23 30 12 Fax 977 23 39 53

¿Qué se puede hacer para aliviar esta situación?

La solución pasa por estar informado de lo que ocurre en nuestro entorno, sabiendo que es un problema global al que, todos, debemos dar idéntica respuesta. Hemos de informarnos sólo a través de fuentes fiables para estar al día de las pautas de actuación que marcan las autoridades sanitarias en aspectos como la forma en cómo se transmite este virus y cómo evitar su contagio, evitando la sobreinformación en exceso para sortear la sensación de angustia.

Hemos saber qué hacer si sospechamos que nosotros o alguien de nuestro entorno pueda haberse contagiado. Hemos de cumplir con las conductas de distanciamiento social y de confinamiento en domicilio que, aún nos pese, son necesarias para interrumpir la cadena de contagio.

Hemos de cuidar de nuestra salud e informarnos sólo a través de fuentes fiables, evitando la sobreinformación

Algunas recomendaciones

Como **recomendaciones** para gestionar mejor tus emociones:

- Identifica y comparte los sentimientos que sientes, exprésalos a personas cercanas a ti, habla con tu red de confianza y si la angustia persiste, consulta con un profesional de psicología.
- Evita automedicarte para camuflar pensamientos catastrofistas.
- No anticipes lo que puede ocurrir, quizá no ocurra nunca.
- Si tienes pensamientos catastróficos, trata de detectarlos y evítalos ya que pueden ser excesivos y en ningún caso te ayudarán.
- No pienses continuamente en esta situación, busca otros aspectos en qué centrar tu atención como las tareas que estés realizando en ese momento o las que debes realizar.
- Mantente entretenido en actividades que te generen placer como leer un

El estrés nos vuelve más reactivos a todo lo que ocurre en nuestro entorno, por lo que estaremos más hipersensibles.

Si conseguimos estar suficientemente informados, esta situación dejará de ser poco a poco tan **novedosa e impredecible**. Si sabemos qué hemos de hacer durante el tiempo que la situación continúe, experimentaremos un mayor **control** de nuestras actuaciones frente a la **amenaza** del coronavirus. Si neutralizamos estas cuatro características que provocan el estrés, gestionaremos de una mejor manera nuestras emociones.

Si evitamos la sobreinformación y no nos dejamos llevar por información "no contrasta" que pueda llegarnos a través de las redes sociales, la situación dejará de ser tan angustiosa y estaremos más preparados emocionalmente para dedicar este tiempo a otros aspectos de nuestras vidas que quizás lo necesiten más.

libro, escuchar música o hacer ejercicio pues, entrar en bucle paraliza todavía más.

- Cuestiona si tus miedos son racionales: "si no has estado expuesto, no te recrees en el miedo".
- Planifica tu agenda y rutina diaria.
- Sigue las recomendaciones de las autoridades sanitarias frente al contagio.

El **COVID-19** es una situación totalmente nueva, e impredecible por el poco conocimiento que tenemos, pero **hemos de seguir actuando para vencerlo, sin dejar que nos paralice por el miedo** o afecte a nuestras emociones.

Referencias:

Redes - La receta para el estrés. Emisión 42 (18/10/2009, 21:00 hrs.) – Temporada 14. Recuperado el 18 de marzo de 2020 de <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-receta-para-estres/607452/>