

GUÍA PSICOLÓGICA CORONAVIRUS

¿CÓMO PODEMOS GESTIONAR TODAS LAS EMOCIONES?

IDENTIFICAR



ACEPTAR



INTENTAR CAMBIAR

1 IDENTIFICAR

Es saber observar, mirar, entender y comprender por qué estamos sintiendo todo esto. Además, es importante saber en qué manera nos están afectando en nuestras conductas diarias para intentar cambiarlas:

- **Magnificación y minimización:** se trata de agrandar o desvalorizar las consecuencias de esta situación. Es irse a los extremos. P.ej. como está el corona virus voy a perder mi trabajo o como soy joven no me pasa nada.
- **Filtraje:** Llevamos la atención solamente hacia la información negativa que nos llega sobre el problema.
- **Necesidad de control:** el ser humano tiene esa necesidad de llevar a cabo acciones para manejar el entorno. En este caso el control excesivo no es la solución sino parte del problema por la naturaleza incierta del mismo.
- **La búsqueda del responsable:** cuando atribuimos la responsabilidad del problema a algo o alguien en concreto sin una base de realidad.
- **Cómo deberían ser las cosas:** cuando creemos que hay una serie de reglas por las que debemos regirnos nosotros, los demás y la sociedad (de forma rígida e inflexible).
- **Anticipación de catástrofes:** cuando, sin una base de probabilidad real, realizamos predicciones que se alejan de la situación que se está viviendo.
- **Comprensión de las emociones como enemigas:** pensar que las emociones están ahí para dañarnos y sería mejor no sentirlas, experimentarlas ni expresarlas.

Autocuidado descuidado: cuando la situación nos hace abandonarnos como parte de una evitación o negación de lo que está sucediendo a través del abandono.

2 ACEPTAR

¿Y si en vez de intentar cambiar lo que sentimos o pensamos, lo aceptamos como parte de la naturaleza humana y tomamos las riendas de nuestras acciones? Parte del problema es dejar la mente volar al futuro y no contactar con lo que realmente está sucediendo en el presente; desde la atención en el "aquí y ahora" y la integración de lo que nos sucede, podemos pasar a la acción. Este es un buen momento para que todos los que estamos en el mismo barco, pongamos un **STOP**, nos paremos a pensar, reflexionar y flexibilizar la mente en búsqueda de alternativas.

3 LA ACCIÓN: INTENTAR CAMBIAR

- **Establecimiento de rutinas:** Seguir horarios, rutinas y tareas establecidas nos ayuda a sobrellevar la situación.
- **Escuchar mis necesidades:** Este momento es también perfecto para prestar atención a nuestro autocuidado y dedicarnos un tiempo dentro de esa rutina a satisfacer nuestras necesidades.
- **Estar en el presente:** Practicar el sentirme aquí y ahora a través de los sentidos, la respiración y nuestras sensaciones.
- **Búsqueda de conexión y apoyo:** Conectar con nuestros seres queridos y compartir las emociones que hemos sentido con ellos, si no puede ser de forma presencial, a través de otros medios (teléfono, internet/videollamada, redes sociales).
- **Hacer buen uso de los medios de comunicación:** Las redes sociales, internet, whatsapp, pueden ser nuestros mejores aliados o potenciar más las emociones desbordadas. Es el momento de colaborar en no difundir o maximizar mensajes que podrían no ser ciertos y complicarán la situación.
- **No dar protagonismo a las emociones:** Después de identificar la tristeza, el miedo o la angustia, no dejar que estas emociones tomen las riendas de mis acciones, sino yo.
- **Vamos a intentar ocuparnos y no "pre-ocuparnos".**
- **Dedicar un tiempo al cuerpo, no oxidarnos:** aunque es cierto que no podemos practicar deporte como solíamos hacerlo, en todos los domicilios y con recursos audiovisuales podemos crear pequeñas tablas para movernos.

