

GUÍA PSICOLÓGICA CORONAVIRUS

¿Qué siento y cómo lo puedo gestionar?

PODEMOS ESTAR SINTIENDO...



- **INCERTIDUMBRE O MIEDO:** A la enfermedad, a perder la salud, a morir, a los problemas económicos derivados, a la falta de recursos asistenciales y de alimentación. En estos momentos el sentir miedo ante una situación novedosa es normal y puede desembocar en reacciones muy diferentes, de bloqueo, o de forma más funcional, en acción creativa y ayuda a los demás.

PENSAMIENTOS: "Me va a pasar a mí", "No voy a poder pagar la hipoteca"

- **FRUSTRACIÓN:** Por no poder seguir adelante con nuestros proyectos, por no tener libertad de movimiento. En definitiva, por perder la libertad y no poder ejercer nuestros derechos de elección y acción.

PENSAMIENTOS: "No puedo salir", "No voy a poder acabar el proyecto", "Quiero abrazar a mi familia y no puedo"

- **RABIA Y ENFADO:** Aparecen en los momentos en que pensamos que se están dando injusticias que interfieren en nuestra vida. Estas emociones están dirigidas al causante percibido de la situación, pero hay veces que el causante no está bien identificado y esto puede generar reacciones de enfado con diferentes colectivos.

PENSAMIENTOS: "Es injusto que yo esté metido en casa"

- **AMBIVALENCIA:** Por un lado podemos sentir alivio o alegría por estar en casa y no ir a trabajar, pero por otro nos visitan emociones desagradables como las que hemos mencionado anteriormente.

PENSAMIENTOS: "Qué bien me quedo en casa y puedo hacer cosas que nunca hago aunque qué agobio no poder salir"

- **DESORIENTACIÓN Y DESORGANIZACIÓN:** Estamos acostumbrados a seguir horarios establecidos por nosotros mismos o terceros, que han desaparecido y nos dejan algo desorientados y nos desorganizan.

PENSAMIENTOS: "¿Y ahora qué hago?," "¿Cómo organizo mi día?"

- **ABURRIMIENTO O DESMOTIVACIÓN:** Una de las emociones que podemos sentir es el aburrimiento, porque al ser seres sociales nuestro ocio está muy relacionado con el contacto con los demás. La situación de aislamiento limita enormemente nuestra necesidad de vinculación.

PENSAMIENTOS: "¿Cómo voy a llenar el tiempo?," "¿Cuándo podré salir a tomar algo?"

- **TRISTEZA:** La situación que estamos viviendo puede suponer un duelo, una ruptura con nuestra cotidianidad. Posiblemente esta emoción pueda aparecer más adelante debido al mantenimiento de esta situación y la cronicidad de escuchar noticias negativas, del aislamiento y de sentirnos impotentes.

PENSAMIENTOS: "No tengo ganas de hacer nada", "Me siento baja de ánimos"

- **SOLEDAD:** Esta situación que estamos viviendo puede generarnos sensación de vacío por la falta de vinculación, por las necesidades de pertenencia y significado que no se ven cubiertas bajo estas circunstancias. La situación nos requiere dar un cambio hacia buscar maneras de contacto distintas aprovechando los medios que tenemos.

PENSAMIENTOS: "Me siento sola", "¿Qué sentido tiene ahora mi vida?"

- **AGOBIO Y CLAUSTROFOBIA:** La situación requiere estar en casa, aislados, y esto nos puede generar una sensación de no poder escapar, visitar familiares o movernos libremente.

PENSAMIENTOS: "¡Qué agobio!", "Necesito salir de casa"

- **ANSIEDAD Y ANGUSTIA:** Podemos identificar también otros problemas relacionados con la salud mental que pueden desembocar en estrategias de huida de la realidad y de esas emociones que nos generan malestar (comer, dormir de más o fumar).

PENSAMIENTOS: "¡Qué agustia, voy a comer algo!", "Voy a dormir más que me espera un día largo"

¿CÓMO PODEMOS GESTIONAR TODAS LAS EMOCIONES?

IDENTIFICAR



ACEPTAR



INTENTAR CAMBIAR