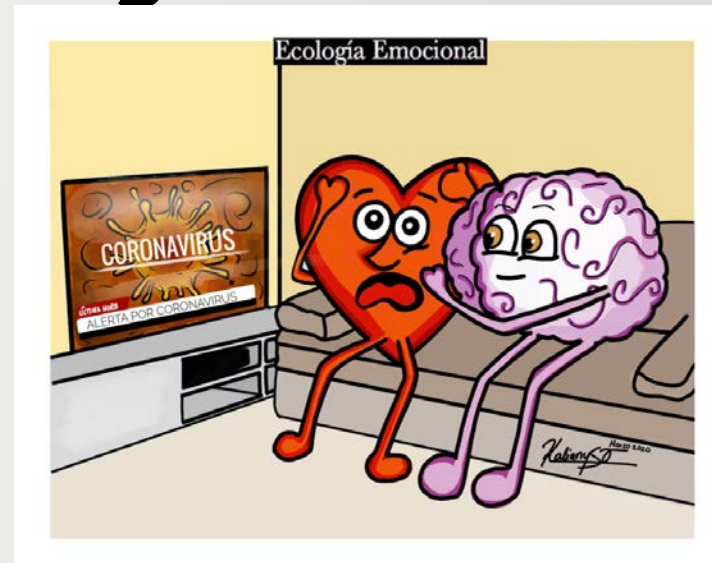


1

COVID-19: Entre el Miedo y Ansiedad y Nuestra Capacidad para Manejarlo

DAVID PÉREZ JIMÉNEZ, PHD



2

Objetivos

1. Identificar las reacciones emocionales más comunes ante situaciones como la que estamos viviendo.
2. Identificar los factores que precipitan esas emociones.
3. Describir algunas estrategias para manejar el miedo y la ansiedad ante un posible contagio.

3

Trasfondo

- COVID-19 - **Sentido de vulnerabilidad**, miedo y pánico de ser afectados/as por aquello que en apariencia luce que no podemos controlar.
- **Histeria colectiva mundial** – Gobiernos cerrados, escuelas, museos y lugares de entretenimientos colectivos, viajes cancelados, y comunidades y ciudades enteras aisladas.
- **Bolsas de valores** – Colapso
- Efecto del COVID-19 en la **economía mundial** de 2.7 Trillones de dólares (Cousing, Rush, & Orlik, 2020).
- Potencial de una **recesión mundial** (Conerly, 2020).

4

Poniendo las cosas en perspectiva

- Aunque hay razones para estar preocupados, hay también razones para estar optimistas.
- Globalmente se han confirmado 374,921 casos de los cuales han fallecido 16,410 (4.4%) y se han recuperado 100,927 (28.6%) (John Hopkins, 2020).
- En Wuhan parece haberse llegado el tope de los casos y la tasa de mortalidad fue de 1.4% (Wu et al., 2020).

5

Reacciones emocionales más frecuentes ante estas enfermedades

- **Ansiedad**
- Preocupación
- **Miedo**
- Pánico
- Sentirse impotente
- Aislamiento social
- Dificultad para concentrarse y dormir
- Ira
- Hipervigilancia sobre la salud y el cuerpo
- Desesperación
- Desarrollo de ideas erróneas sobre estas enfermedades

6

¿A qué se deben esas reacciones? (1)

1. **Epidemia nueva** – Aunque se sabe cómo se transmite, aun hay dudas en muchas personas de los detalles de su propagación, además de que no existe vacuna lo cual provoca miedo, temor, ansiedad y hasta pánico (Rosa Vélez, 2020).
2. **Ansiedad relacionada con el COVID-19 es una respuesta comprensible a lo desconocido** - Lo desconocido produce más miedo y ansiedad que lo conocido (Miller, 2020).

7

¿A qué se deben esas reacciones? (2)

- 3. Los seres humanos usamos más las emociones que la lógica para evaluar los riesgos** - El COVID-19 tiene una tasa de mortalidad más baja que, por ejemplo, la tasa de mortalidad del SARS de 2002 que fluctuó entre 9% al 12% (Dolgin, 2020).
- 4. Hay personas más vulnerables a este tipo de eventos** – Ej. personas que ya sufren de trastornos de ansiedad o de condiciones de salud que les pueden hacer más vulnerables. El pánico surge "porque tales personas con frecuencia sobreestiman las amenazas y subestiman sus destrezas de afrontamiento (Pike, 2020)."

8

Rol de los medios de comunicación (1)

- Los medios de comunicación desempeñan un rol fundamental en la transmisión del miedo y el pánico sobre el COVID-19.
 - “Si bien el miedo es una emoción que experimentamos con frecuencia como individuos, puede también sea una emoción compartida y social, que circula a través de grupos y comunidades y da forma a nuestras reacciones a los eventos en curso. Al igual que otras emociones, el miedo es contagioso y puede extenderse rápidamente.”

9

Rol de los medios de comunicación (1)

- Estudios indican “que cuando los problemas reciben una amplia cobertura mediática y son prominentes en la agenda de noticias, también llegan a ser vistos como más importantes por los miembros del público.”
- El brote actual de COVID-19 “ha sido mucho más prominente en la cobertura de los medios que las epidemias recientes, incluido el Ébola.”
- “Por ejemplo, un estudio de la revista Time mostró que había 23 veces más artículos en noticias impresas en inglés que cubren el brote de COVID-19 en su primer mes en comparación con el mismo período de tiempo para la epidemia de Ébola en 2018.”

¿Qué hacer para manejar nuestros temores? (1)

1. Escuchar noticias de **fuentes confiables** y remitirnos a los hechos (Dolgin, 2020).
2. **Controlar la exposición** a los medios de comunicación. Para hacer frente, limite su exposición a los medios y lávese las manos (Miller, 2020).
3. No perder el *sentido del humor*. El humor es una vacuna contra el 'virus' del miedo (Jericó, 2020)
 1. Aprender a reírnos de aquello que nos asusta. La risa reduce la hormona del estrés, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejora nuestro estado de ánimo.
 2. Cuando más nos atemoriza algo, más necesitamos reírnos de ello.



Esto del coronavirus
me tiene mal.
Hace unos minutos
estaba en la fila
del banco. Entraron 2 personas
bien abrigadas
con mascarillas.
La gente en el banco
se puso histérica.
Gracias a Dios
que uno de ellos gritó:
¡Estos es un asalto!
Ufff la calma volvió a reinar.

¿Qué hacer para manejar nuestros temores? (2)

4. **Guiarnos por consejos médicos y no por las emociones:** Adoptar las prácticas de higiene y salud recomendadas por el CDC. Resistir la tentación de ir más allá de estas recomendaciones para sentirnos menos ansiosos o temerosos.
5. **Evitar el lavado de manos compulsivo:** Seguir las pautas del CDC para lavarse las manos. Si te encuentras que tienes que lavarte las manos a cada rato para sentirte bien, entonces podrías estar desarrollando TOC.
6. **Normalizar nuestra vida:** No dejar que el miedo gobierne nuestra vida diaria. A medida que las noticias sobre COVID-19 se vuelven más urgentes, seamos guiados por la razón, la responsabilidad y mantener nuestros miedos bajo control.

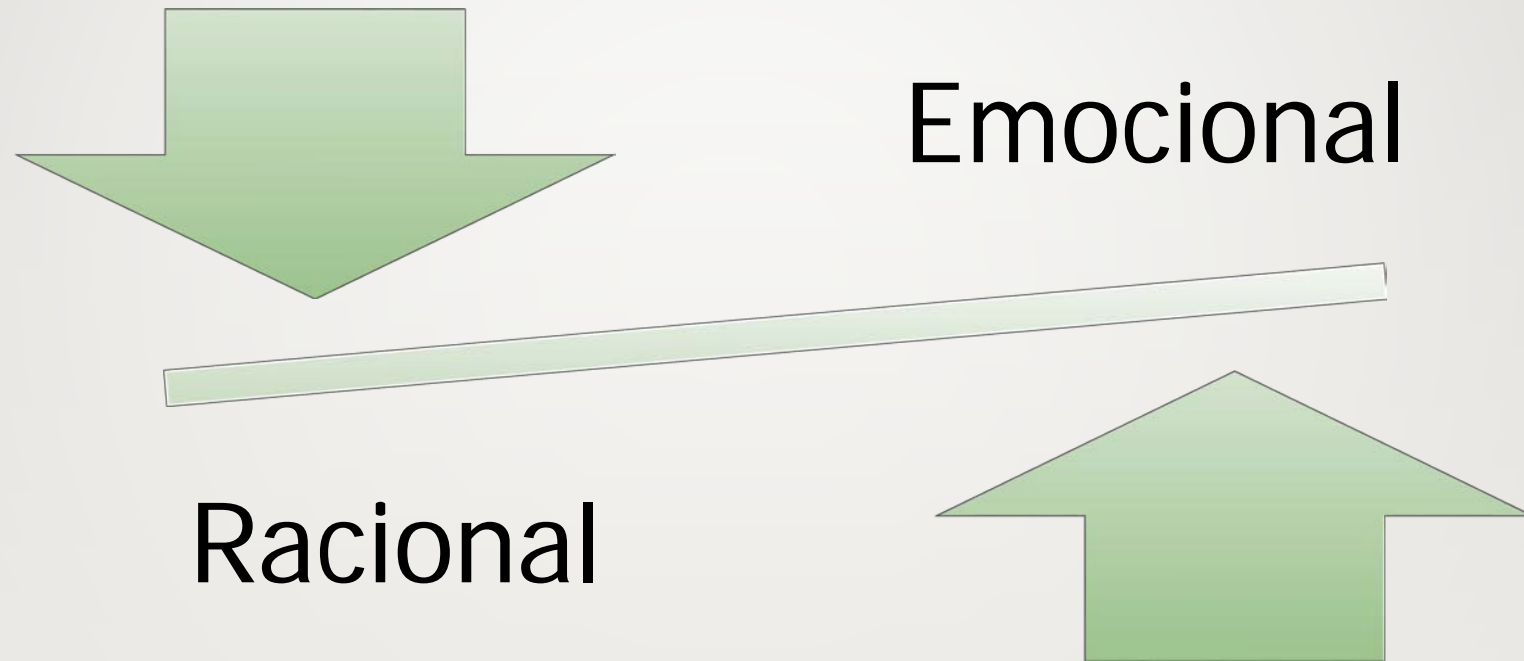
¿Qué hacer para manejar nuestros temores? (3)

1. **Practicar la tolerancia hacia la incertidumbre** – La intolerancia a la incertidumbre nos hace vulnerables a la ansiedad.
2. **Afrontar la paradoja de la ansiedad** – La ansiedad aumenta en la medida en que tratamos de deshacernos de ella. Aceptar que la ansiedad es parte inherente de nuestra vida. Resistir el impulso de calmar nuestros miedos leyendo obsesivamente sobre el virus.
3. **Trascender la ansiedad existencial** – Las amenazas a la salud desencadenan el miedo que subyace a todos los miedos: el miedo a la muerte.
4. **No subestimar nuestra capacidad de resiliencia** – Tendemos a sobreestimar lo malo y subestimar lo bueno.
5. **No sobreestimar la amenaza** – Baja tasa de mortalidad y escuchar las noticias no más de 30 minutos diarios.
6. **Practicar el autocuidado** – Descanso, ejercicio, meditación, etc.
7. **Buscar ayuda** profesional si es necesario.

Rol de la inteligencia emocional (1)

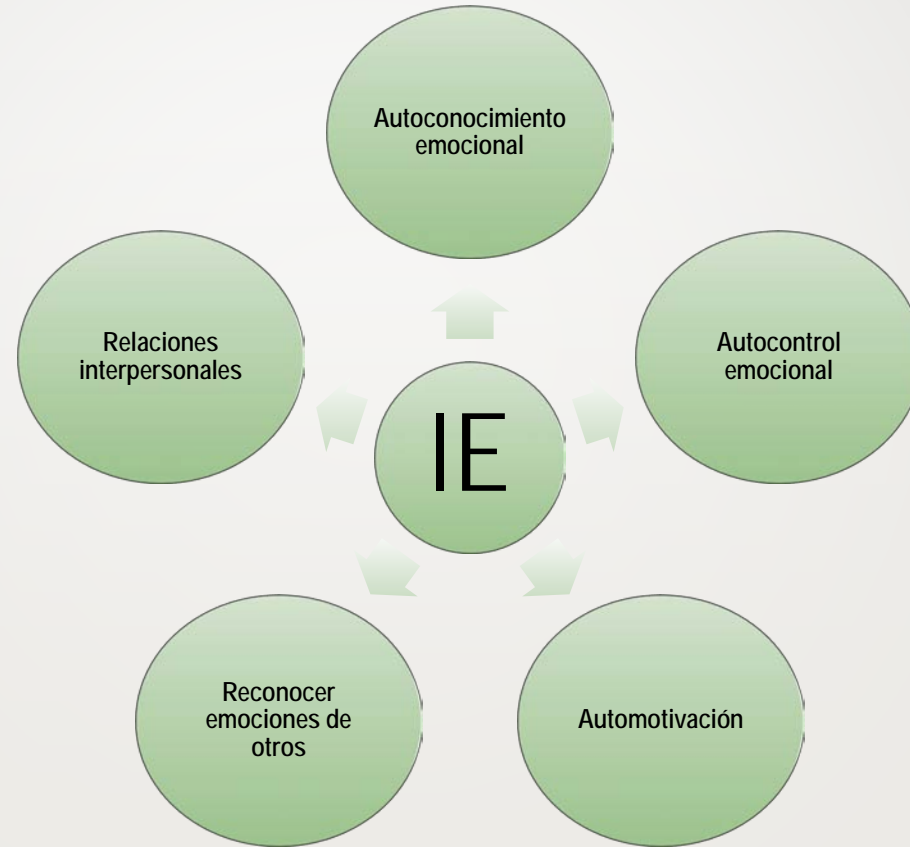
- Herramienta para manejar nuestros temores ya que permite conciliar nuestras emociones con nuestra irracionalidad (Rosa Vélez, 2020).
- El principal exponente de esta teoría es el psicólogo estadounidense Daniel Goleman quien publicó un libro en 1995 sobre este tema.
- Las IE "... es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente, tanto sobre nuestras emociones, como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás" (Regader, 2020).
- La IE nos ayuda a socializar, pero también a desarrollar estrategias de adaptación.

¿Para qué ayuda la IE?



17

Componentes de la IE



(Regader, 2020)

18

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional)

- Se refiere al **conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones** y cómo nos influyen.
- Cómo nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles.

Autoconocimiento emocional y COVID-19

- **Tomar distancia de la situación** - Alejarse física y emocionalmente, dejar pasar unos minutos e intentar analizar por qué nos ha producido esa emoción.
- **Visualizar el problema** – Imagínese a usted en esa situación, pero como si lo mirásemos a través de una mirilla.
- **Mantener la calma** - Relajándonos a través de una **respiración profunda** o dejando la **mente en blanco**.

2. Autocontrol emocional (o autorregulación)

- Permite reflexionar y **dominar nuestros sentimientos o emociones**, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.
- Saber **detectar las dinámicas emocionales**, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas.
- Ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Autocontrol emocional y COVID-19

- **Evitar aquellas situaciones que nos producen conflictos.**
- Si no podemos cambiar la situación, podemos intentar **modificar nuestra manera de enfrentarnos a ella.**
- Si nuestras emociones se desbordan para bien o para mal con otra persona, es importante **intentar contar hasta diez y no tener ninguna reacción hasta que tengamos control sobre nuestro físico.**
- Otras técnicas útiles:
 - **Tomar la iniciativa** antes de esperar nuestra reacción
 - **Utilizar el humor** como recurso
 - Practicar de manera frecuente la **liberación de pensamientos**, bien sea mediante la escritura o el diálogo.

3. Automotivación

- **Capacidad de motivarnos a nosotros mismos** para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician.
- Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la **motivación** y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos.
- En este factor es imprescindible cierto grado de **optimismo e iniciativa**, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Automotivación y COVID-19

- Automotivarnos con pensamientos positivos basados en los hechos.
- La humanidad ha enfrentado muchas epidemias y pandemias en su historia y siempre ha salido adelante.
- Hay noticias positivas que comienzan a surgir y hay un montón de gente trabajando sin cesar para detener esta pandemia.

24

4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

- Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las **señales que los demás expresan de forma inconsciente**, y que a menudo emiten de forma no verbal.
- La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante **signos no estrictamente lingüísticos** (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.
- Reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan.

25

Reconocimiento de emociones y COVID-19

- Ser empáticos/as y reconocer que no todas las personas que nos rodean expresan ni sienten los mismos sentimientos que nosotros.
- Reconocer lo que las demás personas nos dicen de forma no verbal y apoyarles sin emitir un juicio valorativo.

26

5. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)

- Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e inclusive buen desempeño laboral.
- Se trata de **saber tratar y comunicarnos** con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con aquellas que no nos transmiten buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional.

Relaciones interpersonales y COVID-19

- Nuestro deber es comunicarnos con aquellas personas con quienes tenemos simpatías, pero también reconocer que, en tiempos como los que estamos viviendo, es meritorio dejar esas diferencias a un lado y compartir nuestro conocimiento y solidaridad, aun con quienes tenemos diferencias.

La importancia del sentido común

- El sentido común reconocerá la seriedad de la situación, pero **no alarmará de forma innecesaria** ni propagará mensajes poco fiables o datos no confirmados.
- El sentido común no desoírará las recomendaciones oficiales y tomará todas las medidas de precaución y prevención, tanto para sí mismo como para todos **los que le rodean**, sin pretender aislarse del mundo o meterse en una burbuja.
- El sentido común mirará a los ojos a las personas, sustituyendo por un tiempo los apretones de manos o los besos por apretones de alma, que hay muchas formas de estar cerca de los demás.

A modo de conclusión

- No permitir que el temor o el miedo controlen nuestras emociones.
- El COVID-19, como toda epidemia, vino y se irá.
- Acojo las recomendaciones de la Sociedad Interamericana de Psicología de promover la **Responsabilidad, Empatía, Solidaridad y Tranquilidad.**
- Reflexionar sobre las grandes lecciones que esta pandemia nos está dando.
- Aspiremos a ser de aquellos/as que en un futuro no muy lejano podremos decir con orgullo: “Yo sobreviví en PR la gran depresión del siglo XXI, la Junta de Supervisión Fiscal, los huracanes Irma y María, el verano del 2019, los terremotos de enero de 2020 y la pandemia del COVID-19.

Referencias (1)

1. Caneo, C. R., González, M. T., Repetto, P. L., & Soza, A. R. (2010). Psychiatric and cognitive problems associated to hepatitis C and its treatment with interferon. *Revista Medica de Chile*, 138(11), 1431-1440.
2. Clark, D. A. (2020, March 3). Media, fear, and the Coronavirus outbreak. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-runaway-mind/202003/media-fear-and-the-coronavirus-outbreak>
3. Conerly, B. (2020, March 10). Rolling recessions are the likely economic impact of new Coronavirus and COVID-19. <https://www.forbes.com/sites/insights-ibmai/2020/03/19/fighting-ai-bias-digital-rights-are-human-rights/#2fef393a119a>
4. Cousing, M., Rush, J., & Orlik, T. (2020, March 13). How much Coronavirus could hurt GDP: A look at the scenarios, from bad to worst. *Bloomberg Businessweek*. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-13/how-much-coronavirus-could-hurt-gdp>
5. Dolgin, R. (2020, March 20). Coronavirus anxiety: How to prepare, not panic: Practical steps to get ready, without hitting the panic button. <https://www.psycom.net/coronavirus-anxiety-how-to-prepare-not-panic/>
6. El Nacional. (2020, Marzo 15). Guía de control emocional para el encierro en casa por el coronavirus. Autor. https://www.elnacional.cat/es/salud/guia-control-emocional-encierro-casa-coronavirus_480390_102.html
7. Guan, W., et al., (2020). Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. *The New England Journal of Medicine*. DOI: 10.1056/NEJMoa2002032
8. Jericó, P. (2020, Marzo 2). El humor, una vacuna contra el 'virus' del miedo. *El País*. https://elpais.com/elpais/2020/03/02/laboratorio_de_felicidad/1583147057_172821.html
9. Kecmanovic, J. (2020, March 10). 7 science-based strategies to cope with coronavirus anxiety. <https://theconversation.com/7-science-based-strategies-to-cope-with-coronavirus-anxiety-133207>

Referencias (2)

10. Miller, A. M. (2020, February 26). How to cope with coronavirus anxiety, according to psychologists. Business Insider. <https://www.businessinsider.com/how-to-cope-with-coronavirus-covid-19-anxiety-psychologist-2020-2>
11. Pelayo, L. (2020, Marzo 15). Contra el coronavirus, habilidad para responder e inteligencia emocional. https://www.huelvainformacion.es/huelva/coronavirus-habilidad-responder-inteligencia-emocional_0_1445855610.html
12. Regader, B. (2020). ¿Qué es la Inteligencia Emocional? *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
13. Remien, R. H., & Rabkin, J. G. (2001). Topics in review: psychological aspects of living with HIV disease: a primary care perspective. *Western Journal of Medicine*, 175(5), 332.
14. Rosa Velez, M. L. (2020, 3 marzo). Ecología emocional. <https://blogs.elnuevodia.com/ecologia-emocional/2020/03/03/la-inteligencia-emocional-en-los-tiempos-del-coronavirus/>
15. Thakker, R. M., & Upadhyay, G. P. (2014). Psychosocial reaction of diagnosing tuberculosis--an experience of tertiary care center of rural Gujarat. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(12), 1498-1501.
16. Wahl-Jorgensen, K. (2020, February 19). Feeling panicked about coronavirus? Media coverage of new epidemics often stokes unnecessary fear. <https://www.niemanlab.org/2020/02/feeling-panicked-about-coronavirus-media-coverage-of-new-epidemics-often-stokes-unnecessary-fear/>
17. Worldometer. (2020). Coronavirus cases. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
18. Wu, J. T., Leung, K., Bushman, M., Kishore, N., Niehus, R., de Salazar, P., Cowling, B. J., Lipsitch, M., & Leung, G. M. (2020). Estimating clinical severity of COVID-19 from the transmission dynamics in Wuhan, China. *Nature Medicine*. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0822-7>