

DECÁLOGO EMOCIONAL FRENTE AL COVID

Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja



Colegio Oficial de
PSICÓLOGOS
La Rioja

CONTRA LA ESTIGMATIZACIÓN - COVID-19 - TAMBIÉN TE PUEDE PASAR A TI



¿QUÉ ES UN ESTIGMA SOCIAL?

El estigma se produce cuando se asocian a una enfermedad, por ejemplo la producida por el virus COVID-19, consecuencias más negativas de las que pueden ser reales. Así, se piensa que al obtener un resultado positivo, esas personas van a quedarse sin amigos, o que van a perder su trabajo.

CONSECUENCIAS

A menudo aparecen sentimientos de culpa o miedo, que afecta negativamente tanto a las personas afectadas por la enfermedad, como a su entorno más cercano.

Esto puede ocasionar que “bajemos la guardia” y no nos protejamos.

Si soy positivo, y no lo digo, no sólo no podrán tratarme, sino que seguiré infectando a otros.



¿POR QUÉ SE PRODUCE?



El COVID -19 es un virus que provoca una nueva enfermedad que aún presenta muchas incógnitas y retos:

1. Mayor conocimiento de cómo sobrevive el virus y su tratamiento.
2. Mayor investigación sobre su vacuna y cura.
3. Qué es exactamente lo que hace que algunas personas en contacto directo con otros infectados sí se contagien y otros no.
4. De qué depende la evolución asintomática o grave de la enfermedad en cada persona.

La falta de comprensión o de acceso a la información puede causar temor o pánico entre los individuos, lo que conduce a suposiciones irracionales y a la necesidad de culpar a otros. No es sorprendente que pueda haber confusión, ansiedad y miedo.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Habla del virus (COVID-19) y de la información de que dispones proveniente de fuentes fiables, basándote en datos científicos y en los últimos consejos oficiales de salud.
- No repitas o compartas rumores no confirmados, y evita el uso de un lenguaje exagerado diseñado para generar más miedo o confusión como "plaga", etc.
- Haz hincapié en la eficacia de las medidas de prevención y su tratamiento. Hay medidas simples que todos podemos tomar para mantenernos a salvo, a nuestros seres queridos y a los más vulnerables.



¿Y FRENTE AL MIEDO ?

DECÁLOGO EMOCIONAL COVID - 19

1. Es importante, que entiendas y naturalices las emociones que sientas. No te juzgues por ellas. Pese a lo dolorosa / temerosa/ angustiante que te pueda resultar esta situación, se pasará.
2. Puedes cambiar cómo te sientes, puedes cambiar cómo actúas y cómo piensas.
3. Analiza otras situaciones vividas que te hayan resultado difíciles, y recuerda cómo las superaste. Pon en marcha esos recursos de apoyo / afrontamiento cumpliendo siempre con las medidas de seguridad.
4. Trata de mantenerte activo. Hacer deporte es el mejor aliado del buen humor.
5. Mantén una rutina de sueño/ alimentación y un equilibrio entre las horas de descanso y actividad.
6. Come sano, hidrátate.
7. Comparte lo que sientes. Es natural que la mayoría de personas experimenten intensas emociones. Compartirlo nos ayuda a manejarlas.
8. Realiza actividades que te resulten agradables y/o placenteras.
9. Frente a la dificultad: oportunidad. Focalízate en el momento presente y en lo que puedes aprender de ello, en los aspectos positivos que esta situación te haya podido traer.
10. Mantén una actitud POSITIVA frente a la vida, y los demás. No dejes de sorprenderte. A veces nos ocurren acontecimientos negativos, pero también positivos. No te olvides de estos, porque te seguirán sucediendo.

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE LA RIOJA

Más detalles en www.copsrioja.org