

# CONTRA LA ESTIGMATIZACIÓN. TAMBIÉN TE PUEDE PASAR A TI

**Sonia Fontecha Heras**

*Psicóloga sanitaria y educativa*

*Acreditada experta en Psicología de Emergencias*

*Vocal del área de Emergencias  
del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja*

## ¿QUÉ ES UN ESTIGMA SOCIAL?

El estigma se produce cuando se asocia a una enfermedad, por ejemplo en el caso del 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.

A menudo aparecen sentimientos de culpa o miedo, que afectan 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 **yo 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 una nueva enfermedad que aún presenta muchas incógnitas y retos:

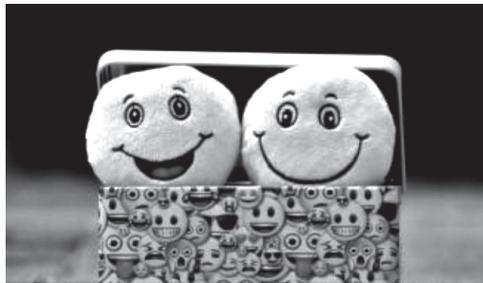
1. mayor conocimiento de cómo sobrevive el virus y su tratamiento;
2. mayor investigación sobre su vacuna y cura;

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?

- Hablar de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) y de la información que se dispone proveniente de fuentes fiables, basándose en datos científicos y en los últimos consejos oficiales de salud.
- No repitas o compartas rumores no confirmados, y evitar 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, entender y naturalizar las emociones que sintamos y no juzgarnos por ellas. Pese a lo dolorosa / temerosa / angustiante que nos pueda resultar esta situación, se pasará.

2. Podemos cambiar cómo nos sentimos, podemos cambiar cómo actuamos y cómo pensamos.
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.

