



Federación
de Enseñanza

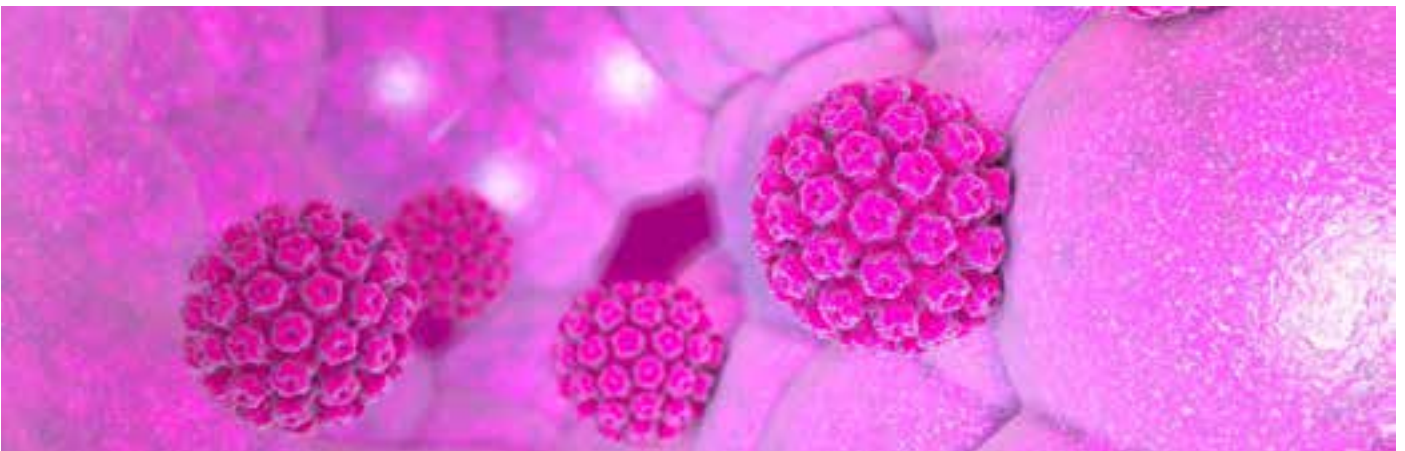
www.feuso.es

SALUD LABORAL

nº 693

EMERGENCIA
CORONA
VIRUS

¿Cómo ganar la guerra psicológica al coronavirus?



Es imposible hablar de otro tema. Es imposible pensar en otra cosa. El coronavirus nos ha superado a todos. Pero podemos manejar una serie de claves para superar psicológicamente esta situación. Por ejemplo, optimismo, rutinas asequibles, mantener una actitud positiva, apoyarse en la familia y acudir a fuentes fiables para superar también en la mente la crisis sanitaria.

El miedo es una emoción desagradable, pero muy saludable, necesaria y adaptativa. Sin embargo, el miedo intenso y extremo lleva a un bloqueo emocional que lo que hace, en muchas ocasiones, es paralizarnos. La consecuencia es que nos anula la capacidad de reaccionar o de buscar soluciones o alternativas que nos ayuden a estar mejor.

Esta pandemia está poniendo en jaque la salud física de la sociedad española, pero también la estabilidad mental de los ciudadanos. Nos enfrentamos a emociones incómodas, nos agobia el miedo, nos estremece escuchar a los sanitarios informando de las situaciones que viven, y no parece que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Un encierro obligatorio de por lo menos dos semanas, el miedo a la enfermedad, la cancelación de proyectos vitales, la incertidumbre económica... Todos ellos son enemigos terribles a los que la población

debe enfrentarse ahora y una vez se supere el estado de alarma. Sin embargo, existe una verdad incuestionable: todo pasa. El coronavirus también.

Esta pandemia va a afectar a muchos niveles (social, económico y político). La huella psicológica del coronavirus a nivel individual va a depender de cómo cada persona gestione esta situación y de la red de apoyo con la que cuente.

Debemos afrontar el problema con una mentalidad positiva. Para eso necesitamos conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar. Reconocerlas nos ayudará a afrontarlas de un modo más amable. A desarrollar una mentalidad positiva a pesar de las circunstancias. Esta posición nos permitirá entender que, en todo cambio, por difícil que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.



Pero, ¿qué emociones estamos viviendo estos días y en qué orden?

1. **Llamada:** “Hay un virus en China”. Ese fue el comienzo. Toda llamada a la aventura puede ser de dos tipos, como dice paradójicamente la medicina tradicional china: llamada del cielo, cuando es algo deseado, o llamada del trueno, cuando no lo buscamos y rompe nuestros esquemas. El coronavirus pertenece a las llamadas del trueno para la mayor parte de los mortales. Pocos esperaban que sucediera.
2. **Negación:** “Esto no va a ocurrir aquí”. La negación es una fase habitual en casi todos los cambios no deseados y la más difícil de asimilar. Nunca creemos que nos vaya a afectar a nosotros. Nos llenamos de excusas, como que China está muy lejos o que solo es una gripe más, y nos olvidamos de las evidencias: de que el mundo está globalizado, incluso hasta para las enfermedades, o que estas pueden resultar tan contagiosas que pueden colapsar el propio sistema. Durante el periodo de negación, cuando nos damos cuenta de que sí nos puede afectar, podemos desarrollar una variante: la ira o la rabia. Nos enfadamos con el sistema, con la falta de medidas que toman las autoridades, con los eventos deportivos, manifestaciones o reuniones que nos han expuesto al contagio. **El enfado hay que pasarlo, tengamos razón o no.** Si nos quedamos en esta fase, estamos perdidos, porque desaprovecharemos la oportunidad de aprendizaje que existe ante cualquier crisis.
3. **Miedo:** “¿Qué nos va a pasar?” Esta es la emoción más profunda y paralizante que existe. Hay un miedo sano, que es la prudencia, que nos obliga a protegernos y a quedarnos en casa. Y existe otro, el miedo tóxico, que nos lleva a la histeria colectiva, a las compras compulsivas o a no dormir por las noches. El miedo es otra fase que tenemos que transitar rápidamente. Es inútil dejarse vencer por la emoción, que en muchas ocasiones llega a ser más contagiosa que la propia enfermedad. Posiblemente,

porque nos daña profundamente y nos vacía de la posibilidad de afrontar la crisis desde la mentalidad positiva del cambio, el sentido común y la fuerza.

4. **Travesía por el desierto:** “Estoy triste y soy vulnerable”. Ya no hay miedo ni rabia, solo desazón y tristeza en estado puro. Estamos abatidos por las cifras de enfermos y fallecidos, conocemos personas afectadas o lo estamos nosotros mismos. Es un momento de aceptación de la realidad. La mentalidad positiva sin tocar el desierto es falsa y temporal (excepto para quien vive en el positivismo artificial constante o tiene problemas con la empatía, que no deja de ser negación). La buena noticia es que los desiertos también se abandonan. Nos podemos quedar atascados en la rabia o en la negación, pero la mayoría de las personas, tarde o temprano, conseguimos remontar la tristeza.
5. **Nuevos hábitos y confianza. Una vez aceptada la realidad comienzan los nuevos hábitos y la confianza en nosotros mismos.** Normalizamos la realidad. Si estamos reclusos, encontramos los aspectos positivos. Nos ofrecemos a ayudar a otros desde la serenidad y no desde el miedo; nos reímos de la situación y, lo más importante, nos abrimos al aprendizaje. Cuanto más nos esforcemos en ver qué aspectos quiere enseñarnos esta nueva crisis, más rápido podremos atravesar la curva del cambio.
6. **Fin de la aventura. El coronavirus ha pasado y soy más fuerte.** Esta crisis será historia, como todas. Vendrán otras crisis, nuevos problemas, y eso significa que estamos vivos. Si hemos sido conscientes del proceso y hemos aprendido como personas y como sociedad, habrá valido la pena, a pesar de las numerosas pérdidas que hayamos tenido en el camino.

Las fases descritas no son lineales, pero sí progresivas. Es decir, podemos estar en una y regresar por momentos a otra anterior. Casi siempre sucede, pero no hay que sentirse culpable por ello. Cuanta más conciencia pongamos, más sinceros seamos con nosotros mismos, más rápido podremos atravesarlas y más capacidad tendremos para despertar el valor que cada uno de nosotros llevamos dentro.

Seguiremos hablando de estos temas en los próximos FEUSO-Inforna de Salud Laboral.

¡TU SALUD Y LA DE TU ENTORNO ES IMPORTANTE!
#QUEDATEENCASA

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical y Salud Laboral de FEUSO