

GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19



GUÍA PARA TRABAJADORES

El coronavirus nos puede estar superando. Nos enfrentamos a emociones incómodas, nos puede agobiar el miedo, nos estremece escuchar a los trabajadores de la salud informando de las situaciones que viven, y no parece que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, existe una verdad incuestionable: todo pasa. El coronavirus también lo hará.

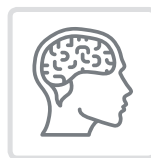
En Asociación Chilena de Seguridad hemos generado una ficha de trabajo para administrar las emociones que genera estar expuestos a esta pandemia y de esta manera enfrentar la situación con mayor positivismo, independiente si estamos en aislamiento o trabajando presencialmente, dada la naturaleza de nuestro trabajo.

Esta información es complementaria a la guía de Recomendaciones psicológicas de teletrabajo, así como las fichas que ha desarrollado la ACHS sobre consejos de planificación, Cómo evitar dolencias musculo esqueléticas frente al computador, Aspectos legales del teletrabajo y Consejos preventivos. Recomendamos leer cada una de estas guías.

PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES DURANTE ESTE PROCESO, DEBEMOS CONSIDERAR LO SIGUIENTE:



Debemos **afrontar el problema con una mentalidad positiva**. Para eso necesitamos conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar.



Una mentalidad positiva nos permitirá entender que, en todo cambio, por difícil que sea, **siempre existen oportunidades** para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.



Reconocer nuestras emociones nos ayudará a afrontarlas de un modo más amable.



Debemos entender de manera sencilla con qué emociones conviviremos estos días.



**F1 FICHA 1:
FASES PSICOLÓGICAS POSIBLES**

Hay muchas formas de hacer este recorrido, sin embargo, lo más probable es que desde que supimos que existía el coronavirus hemos pasado por diferentes etapas de malestar psicológico, algunas más fuertes que otras, y muchas veces retrocediendo o avanzando dependiendo de la información y el contexto en el que estemos. A continuación, te mostramos las posibles fases psicológicas que refiere la escritora Pilar Jericó que puedes haber experimentado, para luego realizar ejercicios al respecto:

1. Negación: “Hay un virus en China, esto no va a ocurrir acá”
Ese fue el comienzo. Pocos esperaban que sucediera, se veía como un problema lejano que no tendría ninguna relación con nosotros ni nuestro entorno. La negación es una fase habitual en casi todos los cambios no deseados. Se trata de la más difícil de asimilar. Durante el periodo de negación, cuando nos damos cuenta de que sí nos puede afectar, podemos desarrollar una variante: la ira o la rabia.



2. Ira o rabia: “¿por qué no hacen nada?”
Nos enojamos con el sistema, con la falta de medidas que toman las autoridades, etc. El enojo 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. 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. «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 pura de la realidad. En la crisis del coronavirus, la travesía por el desierto hay que afrontarla.



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.



6. Fin de la crisis.

El coronavirus ha pasado y soy más fuerte. Esta crisis será historia, como todas. Vendrán otras, 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.

**E1 EJERCICIO 1:
OBSERVÁNDONOS**

Teniendo en cuenta la ficha 1 “Fases psicológicas posibles”, recuerda como ha sido tu paso por cada etapa, ¿Cuál ha durado más?, ¿en qué etapa te encuentras actualmente?, ¿te ha sucedido que avanzas a una etapa y luego vuelves a retroceder? (es normal retroceder o estar en más de una al mismo tiempo). **Anota en cada etapa cómo ha sido tu experiencia y cómo has logrado seguir avanzando.** Si puedes, trata de sociabilizar tus respuestas (ya sea vía mail, videoconferencia o con las personas que tienes contacto).



E2 EJERCICIO 2: AYUDÁNDONOS CON NUESTRA PROPIA EXPERIENCIA

Aún cuando pocas veces hay crisis tan generalizadas como la del COVID-19, no es primera vez que tenemos estas emociones. Como trabajadores en Chile ya hemos pasado y superado situaciones de catástrofe natural como terremotos, aluviones, tsunamis, erupciones volcánicas, etc.

Trata de recordar qué has hecho en otras ocasiones en donde has sentido rabia, miedo o tristeza y qué conductas te han ayudado a reponerte. Piensa en los momentos posteriores a cuando has estado mal, ¿qué logró sacarte de ese lugar? Recuerda además qué cosas te ayudaron a largo plazo y cuáles solo momentáneamente (por ejemplo darte un tiempo para ti, conversar con personas que quieres, aprender una técnica de relajación o de respiración, bailar, actividad física, leer, actividades manuales, etc).

ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDARTE SON:

1. DISTRAER TU ATENCIÓN HACIA OTRO ASUNTO CONCRETO

Es una buena idea usar la distracción para bloquear ciertos estados emocionales negativos, muchas personas que gestionan sus emociones han aprendido a distraerse cuando saben que pronto aparecerán emociones negativas en aumento. Es similar a cuando los niños lloran y se les distrae mostrando algo interesante o contando una historia, y de esta manera disminuyen su nivel de excitación si esta distracción se mantiene durante tiempo suficiente.

La técnica de la distracción consiste en desvincularse de la emoción negativa que va en aumento y que puede sobrepasarnos, centrando tu atención en pensamientos neutrales. De esta forma lograremos que esas emociones negativas no aumenten. Esta no es una buena estrategia a largo plazo, pero en la situación actual es mejor que simplemente sumergirnos en emociones negativas. Puedes hacerlo a través de una serie de televisión liviana, que te ayude a distraerte, un libro, una canción, etc.

2. PIENSA EN TU FUTURO PRÓXIMO

Cuando estamos abrumados por emociones negativas se nos olvida que hay un futuro y que las acciones que tomemos hoy tendrán consecuencias sobre ese futuro próximo. Eventualmente dejaremos de sentirnos así, esto pasará así como tantas otras situaciones complicadas a nivel social e individual. Lo que debemos hacer es **pensar en el futuro más inmediato y diferenciar los pensamientos de los hechos**, (es un hecho que hay personas enfermas en el mundo, pero también es un hecho que yo hoy me siento bien, cuento con un espacio donde puedo cuidarme o prevenir, y que hay medidas que se están implementando) **para mantener el autocontrol y de esta manera reducir los pensamientos negativos o angustiantes**. En ese sentido, dejar de lado las conductas autodestructivas como el consumo de alcohol, drogas o el no cuidarse con las recomendaciones de las autoridades.

Para esto, es esencial diferenciar los pensamientos de los hechos por ejemplo, un ejercicio fácil y efectivo es crear una tabla que diferencie los hechos de los pensamientos negativos (hechos v/s interpretación de los hechos).

HECHOS	INTERPRETACIÓN NEGATIVA
Día con lluvia	"Que feo está el día"
Información o noticias contradictorias	"Todas las noticias mienten"
La principal vía de contagio es de persona a persona, evitar contacto físico	"Es una exageración, igual puedo saludar con un beso con cuidado"
Hay grupos de personas más vulnerables que otros frente al COVID-19	"No creo que me pase a mí si ando con cuidado"
Cerca del 70% de la población mundial podría contagiarse	"Todos vamos a morir"



3. MEDITA HABITUALMENTE, O AL MENOS REALIZA TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

La meditación ha demostrado científicamente su eficacia para prevenir los pensamientos negativos repetitivos. Ahora, sabemos que en estas condiciones tratar de meditar (especialmente cuando nunca lo has hecho) es una tarea difícil que puede causar frustración. Es por esto que puedes comenzar con técnicas de respiración simples que pueden reducir la intensidad de las emociones negativas cuando estas aparecen. Te sugerimos utilizar la técnica del Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos que generó la Pontificia Universidad Católica de Chile en conjunto con el Centro Nacional de Investigación para la Gestión Integrada de Desastres Naturales (CIGIDEN), esta técnica de respiración debe continuar por 10 minutos, aunque algunas personas pueden necesitar más tiempo.

La técnica explicada en el citado manual la exponen de la siguiente manera:

- La persona debe adoptar una postura relajada y cómoda, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. “Si lo desea y se siente cómodo, puede cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja. Ahora vamos a intentarlo...” Debe tomar aire en cuatro tiempos, luego botar aire por la nariz o la boca en cuatro tiempos, y luego retener con los pulmones “vacíos” por cuatro tiempos.
- Los 4 tiempos no siguen necesariamente el tiempo real (en segundos). La duración de los tiempos es variable, según el estado de agitación de la persona. Acomode la duración de los tiempos para que el afectado se sienta cómodo y no se quede sin aire.
- “Para ayudarse, puede repetir mentalmente y de forma lenta la palabra calma o tranquilo cada vez que bote el aire o puede imaginar que la tensión se escapa con el aire que bota. Intentémoslo de nuevo...”

E3 EJERCICIO 3: SENTIDO DE LO QUE HACEMOS, DÁNDOLE UN ROL CLAVE A LA COLABORACIÓN

En situaciones complejas y particularmente en este escenario es crucial fomentar comportamientos colaborativos entre las personas para mitigar los efectos negativos del distanciamiento social y la crisis de la pandemia, abriendo espacios para vivenciar nuevas experiencias que nos reconforten. Te recomendamos practicar lo siguiente:

TAREA DE COLABORACIÓN:

Identifica personas a quienes quieras ayudar, ya sea en tu trabajo, familia, amigos o vecinos. Ej: Ayudar a la compras a vecinos de la tercera edad para que no se exponga al contagio, organizarte con tu comunidad o familia para que una sola persona realice las compras, etc.

Dependiendo de tu profesión, oficio o hobby podrías preguntarte ¿cómo puedes contribuir a tu comunidad? Ej: si tienes conocimientos en tipos de ejercicios físicos, puedes subir videos para asesorar en ejercicios en espacios reducidos o darles clases a tus vecinos, familiares o amigos por internet. Si eres docente, puedes compartir estrategias educativas, ejercicios, juegos. Si tienes conocimientos en cocina, puedes compartir recetas con ingredientes sencillos y de fácil acceso. Si trabajas en salud, puedes compartir buenas prácticas para prevenir contagios. Si tienes conocimientos de nutrición, puedes dar recomendaciones sobre alimentación saludable, etc. Existen muchas maneras de colaborar con nuestra comunidad en esta crisis, súmate.

A square icon containing the text 'E4' in a bold, sans-serif font, representing the exercise number.

EJERCICIO 4: DISTANCIAMIENTO SOCIAL NO QUIERE DECIR DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL

Es necesario que busquemos métodos para sentir cerca a las personas que queremos, esto nos ayudará a transitar y superar de mejor forma esta crisis. Para lograr esto el uso de tecnologías es esencial.

Genera actividades a distancia, con tus compañeros de trabajo, familiares y amigos periódicamente por video llamadas realizando encuentros virtuales, grupales o individuales recuerda que necesitamos distanciamiento social NO emocional. Es importante que éstas sean planificadas en la medida de lo posible, para generar el hábito y la frecuencia en la relación a distancia.



Para más información llama al **600 360 7777** (Salud Responde del MINSAL)
o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**