

Temores de coronavirus: formas de mantener la CALMa

Presentadora – Lynn Bortek, Consejero Clínico

Bienvenidos a la presentación, llamada: "Miedos al Coronavirus: Maneras de mantenerse calmado." Mi nombre es Lynn Bortek, y soy una trabajadora social clínica. Y yo, como tú, y como millones de otras personas que están al borde de sus asientos estos días, debido a las cambiantes noticias acerca del coronavirus. Y quería traerles algo para ayudarles, para darles algunas herramientas que puedan usar para mantener su ansiedad bajo control, ya que es un tiempo de bastante ansiedad.

Hoy vamos a discutir:

¿Por qué el coronavirus está creando tanto miedo? ¿Por qué, generalmente, las cosas que son nuevas y desconocidas nos ponen ansioso? Vamos a hablar acerca de lo que realmente sabemos acerca del coronavirus sin meternos en detalles médicos. Vamos a discutir cómo puedes manejar tus emociones acerca de lo que está sucediendo. Y voy a enseñarte un pequeño acrónimo. Cómo puedes estar calmado durante el brote de coronavirus.

El virus es nuevo y desconocido. ¿Por qué es tan alarmante?

Es totalmente normal y natural sentirse ansioso acerca de lo desconocido. Así es cómo los humanos somos contruidos. Cuando nos sentimos fuera de control, nos ponemos muy incómodos, y reaccionamos de varias maneras que no haríamos si nos sintiéramos en control. Cuando podemos identificar al enemigo, por decir, o lo desconocido, en este caso el coronavirus, podemos planear y organizar si queremos. Tenemos esa sensación de control. Sin embargo, cuando el enemigo es desconocido, o misterioso o nuevo, no tenemos la habilidad de planear y organizar, nos sentimos fuera de control, y eso por sí mismo puede provocar ansiedad.

¿Qué sabemos de verdad?

Entonces, ¿qué sabemos sobre el coronavirus en este momento? Bueno, recientemente la Organización Mundial de la Salud lo calificó de pandemia, lo que realmente es una forma de decir que se ha extendido a un número específico de países y ha afectado a un número específico de personas. También sabemos, afortunadamente, que los expertos de todo el mundo están

trabajando arduamente para responder todas las preguntas que tenemos sobre el coronavirus y para tratar de brindar a todos las respuestas que estamos esperando.

El asunto acerca del coronavirus es que es nuevo y, debido a que es nuevo, no tenemos inmunidades contra él, y es por eso que le da miedo a las personas y a doctores, quienes se están apresurando para encontrar algunas de las respuestas que necesitamos obtener. No estamos 100% seguros acerca de las maneras en que puede esparcirse, parece que solamente puede esparcirse a través de la boca, la nariz o los ojos, a través de gotas, como cuando alguien estornuda, o si tocas una superficie que tiene coronavirus encima, y luego procedes a tocar tus ojos, nariz o boca. Ese es el que parecer ser el punto. Eso es lo que sabemos.

Y, debo decir, es una "infodemia". Y una infodemia es cuando hay tanta información, mucha de ella errónea, mucha de ella desinformación, que promueve todos los miedos y ansiedades que acompañan a este tipo de enfermedad nueva, o puede suceder cuando se acerca un huracán, o cualquier otro tipo de cosa que los humanos realmente no puedan controlar. Cuando hay una infodemia, realmente necesitamos tomar algunos pasos, para controlar la información que recibimos, ya que la información puede hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos y respondemos ante la ansiedad.

¿Cómo puedes manejar tus emociones?

Hablemos acerca de cómo puedes manejar tus emociones. Si eres una persona normalmente ansiosa, y yo me calificaría entre la gente normalmente ansiosa, es bastante sencillo sentirte más ansioso de lo normal, pues hay tanto desconocido, pues hay tanta información y desinformación circulando. E incluso la gente que no se preocupa acerca de las cosas encuentra que no es inmune a los sentimientos que se están sintiendo. Incluso ellos se sienten ansiosos. La cosa es: la ansiedad no te ayuda y no hace que el virus se vaya. Aquí hay un buen plan. Número uno es reconocer tus miedos. Está bien, puedes estar asustado. Muchos de nosotros estamos incómodos y con miedo. Segundo, saber que es totalmente normal y humano tener cualquier emoción que tengas. Y, terero, encontrar maneras de aprovechar tu ansiedad. En las siguientes diapositivas vamos a discutir maneras de mantenerse CALMado, el cual es un acrónimo que espero vaya a ayudarte.

Consejos para mantener la CALMa

C - Usa tus habilidades de afrontamiento

C es la primera letra en CALMado, y C significa usar tus Cualidades para afrontar. Este no es tu primer rodeo, es mi suposición. Hemos pasado por muchas cosas temibles antes. Ya sabes, dependiendo dónde estés en la vida, puedes que hayas vivido a través del 9/11, o varios

bombardeos y actividades terroristas, y también otras enfermedades. Hemos tenido ansiedad antes y le has hecho frente. Una de las cosas que quiero que hagas, es comenzar a darte a ti mismo mensajes de "yo puedo," en lugar de muchos mensajes negativos, como, "¿qué haría si...?" O "¿qué va a suceder si...?" Pues esos son pensamientos negativos temibles. Y piensa en las herramientas que has usado en el pasado. ¿Qué te ha ayudado a hacerle frente en el pasado? Usualmente distraerse es algo realmente útil. Y eso puede significar sentarse con un libro divertido. Puede significar poner todas tus comedias favoritas, o ver una película cómica, o una película apasionante, no tiene que ser divertida, pero reír alivia bastante el estrés. Puedes usar técnicas de relajación, quizá te guste el yoga o tal vez te gusta caminar o meditar. Todo eso ayuda, incluso sólo respirar profundamente. Estar consciente es de verdadera ayuda, y estar consciente es sólo apreciar el ahora de cada momento, y no dejar que tu mente divague con lo que sucede. También mantenerse conectado con otras personas. Sé que ahora mismo nos han dicho considerar el distanciamiento social, el cual es evitar reuniones sociales muy grandes, pero todavía puedes conectar con tus amigos, asumiendo que sepas que no están enfermos, todavía puedes contactarlos por teléfono. Hay muchas maneras de conectar, y puedes salir, ir a caminar juntos, jugar tenis juntos, hacer algo con otras personas pues eso siempre aclara la mente de otras cosas. La C se refiere a tus Cualidades para afrontar.

A - Sé consciente, pero no obsesionado.

Quieres mantenerte informado acerca de lo que sucede, pero quieres mantenerte informado con fuentes confiables. Si enciendes la TV o enciendes el radio, o como sea que gustes obtener tu información, vas a escuchar muchas noticias, pero puede que no todas sean consistentes, y puede que no todas sean reales. Lo que quieres hacer es que quieres limitar tu escucha, y tu ingesta de información de fuentes que sabemos que son confiables, y voy a mostrarles esas fuentes en una diapositiva o dos más. También, no alimentes a tu ansiedad participando en chismes como, "escuché que el hermano de la mamá del marido de la hermana del hermano se enfermó haciendo tal y tal." Todo lo que eso hace es ponerte más ansioso, te hace más propenso a estar preocupado, y no es de ayuda. Intenta no escuchar rumores o generar rumores. Intenta hacer tanto normal como te sea posible. Y recuerda mantener tu disfrute como prioridad, pues es muy importante para controlar tus emociones.

L - Aprenda de fuentes confiables

La L en CALMado es aprender de fuentes confiables, lo cual mencioné hace unos momentos. Déjenme decir, las redes sociales no son un buen lugar para aprender acerca del coronavirus. ¡Oh, cielos! Las redes sociales tienen su lugar en nuestras vidas, pero no es un buen lugar para buscar hechos acerca del coronavirus. Limita qué tanto tiempo pasas poniéndote al tanto en las redes sociales. Fuentes confiables incluyen a la Organización Mundial de la Salud, también conocida como

la OMS , la cual puedes encontrar en [who.int](https://www.who.int). Y otra fuente bastante confiable, son nuestros propios Centros para Control de Enfermedades, también conocido como CDC . Y su sitio web es [cdc.gov](https://www.cdc.gov). Bien, ambos sitios web son manejados por profesionales. Lo que escuches ahí no va a ser un rumor. No va a ser algo que debas cuestionar o no confiar. Va a ser de bastante ayuda.

M - Vigílate

Y, finalmente, la M en CALMado es Monitorearte. Cuídate a ti mismo durante este tiempo, asegurándote de que sigues comiendo sanamente, que estás manteniendo tu horario regular de sueño y ejercitarte. Sabes que el ejercicio es muy importante, en términos de desactivar la ansiedad. Es muy importante en términos de controlar el estrés. Y realmente quiero enfatizar que comer y tener buen sueño, y hacer tu ejercicio normal es realmente crítico. Si te sientes enfermo, quédate en casa. Y si sabes de alguien que esté enfermo, intenta mantenerte alejado de ellos. También, por supuesto, hemos escuchado esto mucho, lava tus manos. Y el consejo típico es cantar "feliz cumpleaños," mientras estás lavando tus manos, ya que eso garantiza que vas a estar lavando tus manos por unos 20 a 30 segundos. Obviamente, cuando hay una enfermedad en la casa, cualquier tipo de resfriado o gripe, tomamos ciertas precauciones y hacemos eso. Si estás tosiendo o estornudando, estornuda en tu codo, tose en tu codo, mantén pañuelos en la casa y ese tipo de cosas. De nuevo, aléjate de otras personas, quien están ya sea bien o enfermos, si no te sientes bien. Sin embargo, al mismo tiempo quiero decir, no te protejas a ti mismo hasta el punto en que te estés aislando, pues, de nuevo, es un gran productor de ansiedad. Estando solo lo que solemos hacer es imaginar el peor escenario posible, y no sabemos cuál va a ser el escenario. Todo está evolucionando, y es por eso que quiero que, por favor, estén CALMados, para mantener su ansiedad bajo control.

Usa tus habilidades para controlar tus emociones

Finalmente, además de mantenerte calmado, recibe apoyo de tus amigos o familia, o quizá tienes a un terapeuta profesional que conoces, o tal es buen momento para conocer a un consejero o terapeuta para lidiar con tus ansiedades. Recuerda, no era el único que se siente de esta manera. Muchas personas lo están y, por lo que más quieras, aléjate de las cosas y personas que sabes que sólo van a hacerte sentir peor. Si tienes un amigo o pariente que siempre está nervioso o siempre está preocupado de la peor cosa que puede suceder, intenta evitar contactar a esa persona o reduce el contacto. Recuerda que ahora mismo no puedes tomar control del coronavirus, pero puedes tomar control de ti mismo y tus emociones. Y espero que lo hagas, y espero que el webinar de hoy te haya sido de ayuda, y que lo veas de nuevo, si no lo requieres, y recuerdes los pasos para mantenerte calmado. Gracias por escuchar.

Recursos para vivir (en inglés Resources For Living)

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC. Este material es solo para fines informativos. La información no es un sustituto de la atención médica profesional y no pretende reemplazar los consejos de los profesionales de la salud. Comuníquese con un profesional de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de atención médica.

©2020 Resources For Living | 44.36.900.2-100411 (3/20)