

Una Mirada a la Psicología del Miedo en los Tiempos del COVID-19

En estos momentos el mundo se enfrenta con la expansión de un coronavirus, conocido como COVID-19, y del que hasta ahora la ciencia muy poco conoce. Una enfermedad causante de problemas respiratorios que puede ser fatal, y que ha desatado la preocupación, incluso la histeria, en todo el mundo.

Todo aquello que atente contra nuestra salud suele ser un escenario que provoca preocupación y ansiedad en las personas. Este tipo de preocupación exacerbada puede dar paso a la **hipocondría** (actualmente conocido como trastorno de ansiedad por enfermedad) o presentarse en **ansiedad generalizada**. En estos casos las personas internalizan la llegada de esta pandemia con mucha angustia y una preocupación excesiva por el temor a ser contagiado con el COVID-19. Incluso, esta constante preocupación provoca que percibamos o experimentemos algún tipo de sintomatología asociada a la enfermedad aun cuando no la tenemos, lo que se conoce como somatizar.



No podemos dejar de ser objetivos ante lo que vivimos, y reconocer que es una situación seria y de cuidado. Pero también debemos reconocer que altos niveles de ansiedad pueden provocar que nuestro sistema inmunológico se debilite y nos haga más vulnerables a cualquier tipo de enfermedad.

Es importante conocer que el miedo tiene una utilidad muy significativa en nuestra vida y está diseñado, para protegernos cuando enfrentamos situaciones de peligro. Es natural sentir miedo. Nuestro gran problema con el miedo es que en muchas ocasiones este se convierte en un **miedo disfuncional o irracional**. **Es decir, lo que ocurre a consecuencia de sentir ese miedo es aún peor que lo que ocurriría si enfrentáramos la situación que lo provoca.** Por ejemplo, hay una diferencia entre sentirse inquieto por un tema incierto y estar ansioso hasta el punto de que la preocupación dificulte el sueño, afecte nuestra salud y, por ende, nuestra vida diaria.

La sobrecarga de información falsa y la acumulación de preocupaciones tienen nefastas consecuencias en nuestro bienestar físico y psicológico y pueden acelerar la mente a una velocidad aterradora y que se abrume con pensamientos irracionales. En la era digital,

esto está pasando con una intensidad nunca vista, desatando el flujo de pensamientos inútiles y dañinos que provocan una serie de consecuencias físicas y emocionales arrolladoras.

Esto lo vemos en nuestra consulta cuando los pacientes nos expresan que se despiertan fatigados; que gastan mucha energía pensando y preocupándose durante el estado de vigilia (insomnio); y qué sufren consecuencias físicas a raíz de la ansiedad. Cuando el cerebro está desgastado, estresado y sin reposición de energía, busca órganos de choque para alertarnos de que algo anda mal. En estos órganos se puede manifestar un cuadro completamente clínico que se muestra a través de los sistemas sanguíneo, linfático y neurológico.

Dirigir nuestras energías y pensamientos hacia lo que nos puede pasar en un futuro si desarrollamos la infección, hace que perjudiquemos nuestra salud emocional y la capacidad de manejar y tomar buenas decisiones. En estos momentos aún hay poca certeza sobre el comportamiento de la epidemia, su efecto total en nuestra población y a qué proporciones. **Lo que sí debemos tener presente es que hay que vivir de manera lógica e inteligente.**

Para poder tomar decisiones correctas debemos tener acceso a información correcta. Lo más útil que las personas pueden hacer en esta etapa es encontrar algunas fuentes confiables de información, no muchas (dos o tres), como lo son el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o la Organización Mundial de la Salud, o algunos de los principales medios de comunicación.

En esos momentos de pánico o ansiedad debemos de poner en perspectiva que muchas veces las personas tendemos a aflorar temores que tenemos guardados y el pánico que depositamos en esta epidemia suele estar tapando otros miedos y/o complejos personales. A esto se le conoce como desplazar nuestros miedos.

Sepamos que el miedo es una emoción fundamental en el papel de la supervivencia humana, es un mecanismo adaptativo. Sin miedo, viviríamos de forma tan arriesgada que pondríamos en peligro nuestra vida y moriríamos a los pocos días de no tener miedo. Por lo que en ese sentido no existen emociones positivas o negativas. Sentir emociones es algo positivo y necesario en nuestras vidas. Tienen gran utilidad, y debemos permitirnos sentir las con libertad. Evitando reprimirlas o tratar de controlarlas.

En esos momentos de crisis pregúntate: ¿En qué se basan todos esos miedos? ¿En tus creencias? ¿En un hecho del pasado? ¿Qué pudieras hacer tú para que ese hecho no te afectara nunca más? Este es un proceso de gestión emocional muy personal que debes aplicar



¡Usa el miedo como motor, no como freno!

para aumentar tu nivel de inteligencia emocional. **Tomate el tiempo para pensar en tus miedos y en lo que los provocan, tomate un tiempo para ti.**

Recuerda: el miedo no es un problema, podemos hacer que el miedo nos obedezca. **El problema es cómo manejamos el miedo y lo que permitimos que él haga con nosotros.**

Como dijo Nelson Mandela; **“No es valiente aquel que no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo”.**

Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, **busque ayuda** y hable con un capellán, psicólogo, consejero o médico, o comuníquese con la línea de ayuda PAS al **1-800-981-0023**.

¡Estamos para apoyarles! Si usted como ejecutivo y líder de su empresa necesita ayuda para manejar el estrés, lidiar con alguna situación emocional u obtener estrategias adicionales para apoyar a sus empleados, no dude en comunicarse con nosotros de manera completamente confidencial al 787-905-6862 olga.okapfm@gmail.com o al 787-342-2169 nesty.okapfm@gmail.com.



*Preparado por la psicóloga licenciada, Olga E. Dávila-Díaz, MPsy
OKA Project Management & Strategic Leadership, LLC www.okapfm.com
30 de marzo de 2020*

Referencias:

- <https://psicologiaymente.com/psicologia/para-que-sirve-miedo>
- <https://es.slideshare.net/guadalop/tema-2-pidemiologiaehistorianaturaldelaenfermedad1>
- <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/12/la-psicologia-del-miedo-al-coronavirus-y-las-claves-para-manejarlo/>