

MIEDO Y PÁNICO EN SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA

Pandemia COVID-19

1.- "El miedo o temor es algo que todos hemos experimentado alguna vez. Miedo a emprender una nueva actividad, a ser rechazado por los demás, al futuro, a lo desconocido, a la muerte, etc."

- a. Piensa unos minutos sobre tus principales miedos o temores que actualmente tienes respecto a COVID-19; familia, trabajo, la humanidad y luego anota en tu hoja.
- b. Si existieran más de una persona realizando la actividad, es necesario que cada persona deberá presentar los miedos o temores anotados en la hoja de trabajo. La idea es encontrar y desarrollarlos uno a uno tomando perspectiva y compartir los más comunes con otros identificando que es lo que nos generan.

MIS MIEDOS		
Mis principales miedos en relación a mi familia	Mis principales miedos en relación a mi trabajo	Mis principales miedos en relación a la humanidad



2.- El primer paso para vencer nuestro miedo es detectarlo:
¿Cuándo sentimos miedo? - ¿Qué sensaciones nos está provocando el miedo?

Lo primero es aceptar que tenemos miedo. Sabemos que todos y todas lo padecemos y no es un síntoma de debilidad reconocerlo.

En segundo lugar hay que identificarlo. A veces no es fácil.

“En silencio, intente revivir una situación que provoque miedo tratando de ser concreto”.

(Se escribe en un post-it.)

- Otro paso para identificarlo es reconocer las señales físicas que el miedo nos provoca.

Pensando en aquello que nos provoca miedo; intentaremos revivir esa emoción, observando nuestro cuerpo y fijándonos en nuestras sensaciones físicas.

1-¿Dónde localizas el miedo en el cuerpo?

2-¿Qué sientes en esa parte del cuerpo?

Reconoce cuál es tu patrón de defensa, encuentra dónde está instalado y sigue avanzando. Avanza con miedo el cuerpo es un gran aliado para aprender a gestionar el resto de emociones.



3.- Las reacciones básicas ante el miedo son puramente evolutivas: evitar, huir, afrontar:

EVITAR desaparece el miedo, pero modifica mi vida. (Tratamos de impedir que suceda lo que nos da miedo).

HUIR desaparece la situación, pero no se resuelve. (Nos apartamos o alejamos de lo que nos da miedo).

AFRONTAR puede ser que no nos salga bien, o, ante situaciones conocidas, que vuelva a pasar lo mismo, pero también puede pasar que consigamos que poco a poco el miedo disminuya y lo superemos exitosamente.

- a. Analiza diversas situaciones para ver cómo hacer para enfrentar y superar el miedo en cada una de ellas:

- *Tu hijo está gravemente enfermo por COVID-19, con un pronóstico poco favorable.
- *Estás enfermo tú de COVID-19 y no sabes cómo están las defensas de tu cuerpo.
- *Tus padres ya de tercera edad hacen caso omiso a tus sugerencias de autocuidado sanitario
- *Te da miedo salir al supermercado o ferias libres por posibilidad de contagio.
- *Te da miedo recibir visitas de familia y cercanos en el hogar por miedo a que el contagio llegue a tu lugar de residencia.
- *Te da miedo contagiarte al volver a trabajar regularmente en espacios cerrados, oficina y sala.
- *Te da miedo el contagio de COVID-19 al momento de interactuar con otras personas externas a tu hogar.

Utiliza cual es el mecanismo que utilizas para cada una de las situaciones hipotéticas con fundamentación de aquellas (EVITAR, HUIR, AFRONTAR)

AFRONTO (justificación)

