

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN DOCENTES EN SITUACIÓN DE COVID-19

En la situación actual todos, en mayor o menor medida, sentimos incertidumbre o miedo. Al igual que tratamos de aprender estrategias para afrontar estas emociones con nuestros alumnos y sus familias, también es fundamental aprender a gestionar de forma ajustada lo que sentimos.

El esquema es explícito: las emociones existen, pero se pueden aceptar, canalizar y crear. Podemos ser dueños de nuestro "timón emocional" aprendiendo a manejar las emociones desagradables y creando emociones agradables para mantener un adecuado bienestar emocional y prevenir desajustes y dificultades.

Debemos tener claro, por tanto, que cualquier emoción es adaptativa en intensidades moderadas, siendo nociva cuando es excesiva tanto por defecto como por exceso.

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas. Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden a través de la ob-

servación. De ahí la importancia de expresar y manejarlas adecuadamente, no solo por su efecto en nuestras vidas sino también por el modelo que con ellas transmitimos, en especial a los más pequeños.

El miedo es natural, no lo evites, en esta situación que estamos viviendo hay que normalizarlo, que no te bloquee, podemos funcionar con él.

## ¿Qué nos está pasando?

- Que nuestras emociones nos desbordan y nos dominan, ya que alumnos, familias y compañeros vuelcan sus emociones sobre nosotros.
- Recibimos gran número de informaciones sobre la pandemia, su evolución y las repercusiones que está teniendo, provocándonos, en ocasiones, cierta angustia.
- Al prolongarse la situación en el tiempo, nos va agotando y provocando una situación de desesperanza y de desidia ( Fatiga Pandémica) .
- La educación telemática nos dificulta hacer una mayor división entre la vida personal y laboral.

## Tutores y Equipos Docentes

- Vemos tanto a alumnado como a profesorado de nuestro entorno sufriendo las consecuencia de esta situación ( pérdidas económicas, pérdidas relacionales etc..)

### Cómo podemos afrontarlo:

1. Focaliza en todo lo que sí puedes hacer y planificar. Esto da sentimiento de control.
2. Cuida tus pensamientos, huye de los pensamientos intrusivos y negativos y favorece los pensamientos positivos y esperanzadores. Si nos vemos desbordados por esos pensamientos intrusivos debemos identificar y detener ese pensamiento y buscar otra distracción.
3. Las actitudes y los estados de ánimo son contagiosos. Debes protegerte y no te contagies de la negatividad, en la vida todo tiene varias visiones, colócate en la que más te beneficia mentalmente.
4. Relacionate. El intercambio de ideas, reírte, charlar de forma desenfadada también desestresa. Las relaciones sociales son fuente de bienestar. Rodéate de las personas que sacan lo mejor de ti. Compartir nuestras emociones nos hace sentir más tranquilos.
5. Cuando tanto el alumnado como las familias o los compañeros hablen contigo de sus miedos, tú debes fundamentalmente escuchar, sin sentirte en la obligación de darle una solución.
6. Ubícate en tu lugar, eres docente. En algunos casos puedes mejorar o solucionar situaciones de los alumnos y sus familias. Pero en otras

situaciones más complicadas debes derivar a otros agentes sociales o sanitarios más especializados.

7. En un ambiente de mucha ansiedad o angustia, primero sé consciente de que se está produciendo esa situación, mantén la calma, y mantén el control de tus emociones. Si hay angustia y respondemos con más angustia agravamos la situación.
8. Estrategias de reducción de la activación (técnicas de respiración, relajación..). Utiliza técnicas de relajación, respiración consciente, mindfulness.
9. Date prioridad. En la medida que tu te cuidas puedes cuidar a los demás.

### Hábitos de vida saludables:

- Hacer actividades gratificantes para nosotros y que sean fuente de bienestar.
- Cuidar las horas de sueño y de descanso.
- Ordenar los tiempos donde haya espacios de desconexión y otros de trabajo.
- Aliméntate adecuadamente manteniendo horarios regulares de comida.
- Practicar de forma regular actividad física, 2 o 3 veces por semana. Esto te servirá para generar endorfinas.
- Relacionate, comparte tus emociones de forma diaria, mantente socialmente conectado, no te aisles.
- Consumir información veraz, no estar expuesto a todas la fuentes de información te protegerá y no te generará tanta ansiedad.