

GESTIÓN DEL MIEDO

ÍNDICE

1. El contexto actual: COVID-19.
2. Cómo están viviendo los niños esta situación.
3. ¿Qué es el miedo? Funciones adaptativas.
4. Miedo, ansiedad y fobias. Definición y diferencias.
5. Reacciones fisiológicas, conductuales y psicológicas ante el miedo.
6. Miedos en edad escolar relacionados con el COVID
7. Pautas educativas para docentes para prevenir y abordar problemas causados por el miedo en el alumnado.
8. Orientaciones para padres.
9. Estrategias de afrontamiento del miedo y la ansiedad en docentes en situación de COVID 19.
10. Bibliografía consultada.

1. EL CONTEXTO ACTUAL: COVID-19

Desde marzo de 2020 nos estamos enfrentando a un nuevo escenario provocado por la pandemia por la COVID-19. Esta situación ha generado un aumento de la ansiedad y la desesperanza. Los profesionales de la educación nos hacemos nuevos cuestionamientos sobre: ¿cómo nos afecta? ¿cómo afecta a la gestión emocional? ¿qué hacer si veo un miedo excesivo? ¿y si me encuentro muy triste? ¿cómo puedo ayudar a las familias a afrontar esta situación?

Todos estos cuestionamientos son el resultado de una serie de factores que actualmente continúan modulando e influyendo en nuestra vida. De estos factores destacamos los siguientes:

Relacionados con la información recibida

- **Omnipresencia de la enfermedad.** La información cotidiana, las tareas, los cuidados de higiene, las conversaciones, la observación y

seguimiento del estado de salud propio, familiar y colectivo... todo gira en torno a la enfermedad, lo cual, conlleva cambios en la forma de pensar (preocupación, ansiedad, estrés...) que pueden dar lugar a una mala gestión de las emociones, si no las afrontamos de forma adecuada.

- **Incertidumbre** por no ver el final por las repercusiones que pueda tener esta situación y por los escenarios cambiantes que nos obligan a adaptarnos en cortos períodos de tiempo. Nos sentimos indefensos por no tener respuestas.

En el ámbito familiar

- **Convivencia estrecha.** Tener que permanecer más tiempo en el hogar conlleva compartir más tiempos y espacios, lo que puede llegar a afectar a las relaciones familiares.
- **Dificultades de conciliación por el teletrabajo.**
- **Pérdidas en el ámbito familiar.** Esta situación está suponiendo la presencia continua de la enfermedad, con posibles agravamientos.

A nivel personal:

- **Diversidad emocional.** No todos reaccionamos igual a los cambios de escenario, lo que nos hace estar junto a personas que están experimentando otras emociones, pudiendo generar conflictos. Hay personas que han debutado con patologías psicológicas, otras, por el contrario, no han tenido problemas emocionales debido a su capacidad de resiliencia.
- **Consecuencias por la semipresencialidad escolar** que dificultan el seguimiento de las tareas y el contacto social.
- **Ansiedad y miedo al contagio.** Todos, en mayor o menor medida, hemos experimentado esta emoción a raíz de la pandemia.
- **Soledad** propiciada por las cuarentenas. La soledad no elegida por nosotros es algo nuevo que puede afectar a nuestro estado emocional.
- **Dificultades de concentración.** La ansiedad y los miedos nos hacen estar más desorientados, pudiendo generar bloqueos que se traducen en falta de concentración.
- **Pensamientos distorsionados o erróneos.** El miedo en niveles medios es adecuado pero, si se mantiene en el tiempo, puede llevarnos a experimentar recelo a salir a la calle o hiper vigilancia a los cuidados de higiene y salud. Estas distorsiones cognitivas son una tendencia de pensamiento del ser humano, el problema es cuando son persistentes y se convierten en el centro de nuestra forma de pensar. Aaron Beck fundador una de las terapias más usadas en Psicología clínica, la terapia cognitiva, así lo argumenta.

“La mente es su propio lugar y puede hacer del infierno un paraíso, o del paraíso un infierno” John Milton. El Paraíso Perdido (1667).

Aprender a convivir con esta situación y los factores que de forma individual afectan a cada uno, no será igual para todos. Supone un reto a superar y en ocasiones una amenaza para nuestro bien-

estar emocional. En este momento la educación emocional tiene que convertirse en un eje vertebrador para ayudar a toda la comunidad educativa a adquirir las competencias clave.

En este texto ofrecemos algunas pautas sobre cómo actuar ante las emociones generadas por esta situación.

2. CÓMO ESTÁN VIVIENDO LOS NIÑOS ESTA SITUACIÓN

La escuela se ha caracterizado siempre por ser un entorno seguro en todos sus aspectos, las familias han tenido la tranquilidad de dejar a sus hijos en la escuela con toda confianza. La pandemia ha hecho que esta situación de tranquilidad y seguridad tanto de las familias como de los alumnos se haya visto afectada.

Durante las primeras semanas toda la comunidad educativa ha tenido que cambiar sus hábitos tanto de higiene (marcado por todas las medidas sanitarias, gel hidroalcohólico, mascarillas, no compartir objetos, limpieza) como a nivel social (grupos reducidos, distancia de seguridad, patios parcelados por cursos) suponiendo un gran esfuerzo adaptativo para poder vivir la situación actual.

Ante esta situación las reacciones del alumnado han sido muy diversas y variables: hay alumnos que se han adaptado sin dificultad y otros a los que les ha generado ciertos temores e incertidumbres. Debemos tener en cuenta que el desarrollo evolutivo influye en cómo cada persona experimenta y expresa sus emociones.

En nuestro alumnado estamos observando que sentirse triste, estresado, confuso, con miedo o incluso enfadado, a causa de los efectos que la pandemia por COVID-19, es habitual. El miedo es la emoción que aparece de forma más visible, pero puede ser que se presente junto a otras. La tristeza por las pérdidas de todo tipo, porque echan de menos a alguien, el enfado porque podíamos haber hecho las cosas de otra forma, porque piensan

que algo es injusto, o varias de estas emociones simultáneamente, pueden desembocar en situaciones más complejas, si no se gestionan de forma adecuada.

3. ¿QUE ES EL MIEDO? FUNCIONES ADAPTATIVAS

El miedo es una emoción normal y universal, necesaria y adaptativa, que nos ayuda a protegernos ante un suceso imprevisto. La mayoría de los miedos que experimentamos a lo largo de nuestra vida serán resueltos de forma natural sin llegar a generar ninguna dificultad más importante.

El miedo tiene una funcionalidad protectora en nuestro desarrollo ya que nos ayuda a adaptarnos a situaciones complicadas, amenazantes y que percibimos como peligrosas. Es útil para la supervivencia. Otro aspecto positivo del miedo es su carácter motivador y socializante ya que una cantidad óptima de miedo conduce a una buena ejecución, (fomenta la activación ante un reto). Ej: preparar un examen, una prueba oral por miedo a suspender o un deporte de riesgo.

La aparición de los miedos es inherente al desarrollo humano, lo más importante es la gestión que hacemos de los mismos; afrontarlos y superarlos de forma adecuada se convierte en un reto real.

El rol de docentes y padres es fundamental para ayudar a los niños a entenderlos y superarlos desde una posición de escucha, apoyo y comprensión. Sin esta labor es posible que algunos de estos miedos se conviertan en fobias, potenciando la ansiedad y el miedo patológico en nuestros alumnos.

“Si una especie no fuera capaz de experimentar miedo se extinguiría rápidamente al no poder darse cuenta a tiempo de los peligros, ni poder reaccionar ante ellos”. (Sassaroli y Lorenzini 2000).

4. MIEDO, ANSIEDAD Y FOBIA: DEFINICIÓN Y DIFERENCIAS.

El término miedo aparece junto a otros conceptos que se relacionan con él en función del grado de intensidad, permanencia en el tiempo y el objeto desencadenante. Por ello es conveniente diferenciar entre miedo, ansiedad y fobia, tal y como establecen diferentes teorías psicológicas.

4.1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ESTOS TÉRMINOS?

El miedo

- La Real Academia Española define miedo como “Angustia por un riesgo o daño real o imaginario”.
- El miedo es una emoción que cumple un papel fundamental: la supervivencia. Según Ana Vicedo “es una emoción innata que ayuda a distinguir posibles peligros y a protegerse de ellos”
- Es una respuesta normal ante peligros o amenazas reales, que puede convertirse en desadaptativo cuando ocurre en situaciones que han dejado de ser peligrosas, aunque lo hubieran sido en el pasado. (Pérez Grande, 2000)

La ansiedad

Es una emoción similar al miedo que puede comenzar sin ninguna fuente objetiva de peligro (Marks, 1990). Se manifiesta con desasosiego, inquietud, malestar, es más difusa, menos focalizada, anticipatoria y sin causa aparente.

La fobia

- Es un miedo intenso ante una situación, de carácter irracional y desproporcionado, que no puede ser explicado ni razonado, está fuera del control voluntario y conduce a la evitación de la situación temida, lo cual contribuye poderosamente a mantenerla. (Pérez Grande, 2000)

- Es muy importante tener en cuenta que la fobia es un miedo que se ha convertido en pánico. Aunque usemos muchos razonamientos el niño no deja de sentir miedo. Su duración es larga y persiste en el tiempo impidiendo su actividad y funcionamiento normal.
- La edad de aparición más frecuente de las fobias es entre los 4 y los 8 años.

4.2. DIFERENCIAS ENTRE FOBIA, MIEDO Y ANSIEDAD.

Para poder ver de forma más clara la diferencia entre estos tres conceptos tendremos en cuenta tanto el estímulo desencadenante como cuál es la intensidad de la respuesta.

En función del estímulo desencadenante.

- Ansiedad: aparece sin ninguna relación conocida con antecedentes específicos. En ocasiones el sujeto no sabe cuál es exactamente el motivo o causa de su ansiedad, y si existe este peligro es agrandado subjetivamente.
- Fobia: hay un estímulo provocador que no entraña peligro para el sujeto.
- Miedo: existe estímulo provocador que supone un peligro para el sujeto.

Dependiendo de la intensidad de la respuesta.

- Ansiedad: la intensidad de la respuesta es mayor y de larga duración, va acompañada frecuentemente de alteraciones fisiológicas más o menos continuadas e intensas como taquicardia, disnea, dolores intestinales...; en ocasiones conlleva trastornos psicofisiológicos.
- Miedo y fobia: las respuestas son menos intensas y la reacción dura mientras estemos expuestos a ese estímulo, desvaneciéndose tras desaparecer el mismo.

5. REACCIONES FISIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y CONDUCTUALES ANTE EL MIEDO

El miedo lleva consigo manifestaciones fisiológicas, psicológicas y conductuales que es necesario conocer para poder identificarlas cuando se producen y poder intervenir adecuadamente ante las distintas reacciones.

La mayoría de las sensaciones que aparecen son desagradables. Se ponen en marcha ante peligros que se viven como reales, originando respuestas de tipo defensivo o protector.

Estas respuestas se manifiestan en un conjunto de reacciones:

- A. Fisiológicas**
- B. Motoras-comportamentales**
- C. Psicológicas**

A. Fisiológicas

- Provocadas por una serie de cambios bioquímicos, principalmente descarga de catecolaminas —la más conocida es la adrenalina—, de noradrenalina, epinefrina y otras sustancias.
- Estos cambios desencadenan la denominada **“tormenta vegetativa”** que prepara al organismo para afrontarlo, ya sea enfrentándose a él o huyendo.
- Consiste en:
 - Taquicardia: Nuestro corazón late apresuradamente y la presión sanguínea aumenta. Esto provoca que dispongamos de mayor velocidad en el reparto de oxígeno entre los músculos.
 - Tensión muscular: La musculatura se contrae en un intento de prepararse para la huida, al tiempo que provoca cierto temblor y calambres.
 - Temblores, sudoración, palidez, sequedad de garganta y boca.

Tutores y Equipos Docentes

- Sensación de náusea en el estómago: el número de enzimas del estómago disminuye considerablemente para asegurar un ahorro de energía.
- Urgencia de orinar y defecar.
- Respiración rápida y/o dificultades para respirar: La respiración pulmonar se acelera considerablemente para aumentar el intercambio entre dióxido de carbono y oxígeno; esta acción es la que provoca esta molesta sensación de opresión en el pecho.
- Las pupilas de los ojos se dilatan y el líquido lacrimal disminuye para aumentar la percepción visual.

B. Motoras-comportamentales

Los patrones de conducta reactivos ante el miedo pueden presentar un marcado contraste:

- Inmovilidad: Tendencia a petrificarse o enmudecer.
- Huida.
- Defensa agresiva: gritos y agitación motriz.
- Sumisión: evitar el posible peligro.

C. Psicológicas

Surgen pensamientos y sentimientos subjetivos, internos y variables. Consisten fundamentalmente en sensaciones de peligro y amenaza, bloqueos del pensamiento, pérdida de confianza, sensación de impotencia, pérdida de autoestima, culpabilidad, distorsión de la realidad, llegando a afectar a las relaciones interpersonales, etc.

A modo de resumen, el miedo potencia la sensación de ser vulnerable: de desprotección y de que fácilmente se puede sentir daño. Nos sitúa en un estado de "alerta", de tensión por lo que pueda suceder, que lleva a estar continuamente en guardia. Genera impotencia individual por la sensación de no poder hacer nada, y pensar que lo que sucede no depende de ti. Y, en conjunto, produce una alteración del sentido de la realidad: no saber realmente dónde está el peligro que aparece como amenaza difusa, dónde están los límites o qué es lo que realmente sucede.

6. MIEDOS EN EDAD ESCOLAR RELACIONADOS CON EL COVID 19

Los miedos, por su propia naturaleza adaptativa, evolucionan y cambian con la edad. Según el momento evolutivo los miedos más relevantes son los que exponemos a continuación:

EDAD	TIPO DE MIEDO
6-12 meses	Personas extrañas. Ruidos fuertes.
0-2 años	Estímulos intensos y desconocidos. Separación de las figuras de apego.
2-4 años	Animales. Oscuridad. Tormentas. Médicos
4-8 años	Oscuridad. Animales. Criaturas imaginarias (brujas, fantasmas, monstruos).
8-10 años	Catástrofes. Daño físico. Ridículo. Exámenes y suspensos.
10-12 años	Accidentes. Enfermedades. Rendimiento escolar. Exámenes y suspensos. Conflictos graves entre los padres.

Tabla 1. Miedos más frecuentes en la infancia: (Fuentes: Marks, 1990a; Echeburúa, 2000; Méndez, 2000)

MIEDOS Y COVID-19 en edad escolar

Nuestros alumnos, según sus características personales y contexto sociofamiliar, pueden desarrollar uno o alguno de los siguientes miedos.

- Miedo al contagio del propio del alumno: miedo a la enfermedad y daño físico.
- Miedo a situaciones sociales habituales: salir de casa, ir al colegio, jugar en el parque.
- Miedo al contagio de personas cercanas: se contagien padres o personas que, por su trabajo, tienen mayores posibilidades de contagio.
- Miedo a los rebrotes de la enfermedad, al incremento de casos.
- Miedo a pruebas médicas relativas a la COVID.
- Miedo a la muerte propia o pérdida de seres queridos.
- Miedo al aislamiento social o estigmatización por haber sufrido COVID.
- Miedo a la pérdida de la estabilidad económica.
- Miedo a lo desconocido, a la falta de información o de pautas claras.
- Incremento de miedos previos (personas con tendencia a la hipocondría o a la ansiedad por la salud, o con diversas fobias específicas: fobia social, fobia escolar, etc.).
- Miedos sobre cómo puede cambiar nuestra forma de relacionarnos.
- Miedos sobre el futuro incierto: próximo curso escolar, cómo serán las vacaciones.

Estos miedos pueden tener consecuencias en nuestro alumnado, así como repercusiones en el ámbito escolar, pudiendo llegar en algunos casos a desarrollar conductas desajustadas a nivel emocional.

Además, hay que tener en cuenta que la sobreinformación que reciben nuestros alumnos contribuye a incrementar los miedos más habituales propios de cada edad (nombrados anteriormente).

Entre las consecuencias ya detectadas en los alumnos observamos una tendencia aumentada a experimentar síntomas ansiosos y depresivos, entre los que padecen algún problema de salud mental previo. Destacan sensaciones de ansiedad difusa, problemas de inquietud, alteraciones del sueño, ataques de pánico.

Todo ello confluye con una visión negativa del futuro y con la percepción de tener ante nuestros ojos una situación incontrolable.

Por otro lado, ya hemos observado durante estos primeros meses de clase que la mayoría del alumnado ha desarrollado una gran capacidad de resiliencia adaptándose de forma satisfactoria a todos los cambios que esta situación de pandemia nos ha generado.

La familia tiene un papel fundamental en la gestión de los miedos que realizan los propios alumnos ya que según la expresión y modo de afrontamiento familiar se incrementa o disminuye las manifestaciones y reacciones.

7. PAUTAS EDUCATIVAS PARA DOCENTES PARA PREVENIR Y ABORDAR PROBLEMAS CAUSADOS POR EL MIEDO EN EL ALUMNADO

Estas pautas van dirigidas a crear un clima de seguridad, tranquilidad y firmeza que lleve al niño a adquirir confianza sí mismo, a desarrollar la capacidad de control frente a situaciones externas difíciles, y a fomentar la independencia adecuada en cada etapa, evitando la sobreprotección.

Cuando aparece el miedo, es preciso dotar al alumnado de oportunidades de aprendizaje y de estrategias que favorezcan la superación y el afrontamiento del mismo. Entre otras señalamos las siguientes:

1. Ofrecer un entorno seguro y afectivo, donde se potencie la expresión emocional, donde pueda expresar lo que siente. Siendo el rol fundamental del docente escuchar, aclarar sus dudas con información veraz y acompañarlo en su

proceso de afrontamiento sin presionar para que se enfrente a dicho miedo. Respetando el ritmo propio de cada alumno/a.

2. Mantener un entorno de tranquilidad y calma favoreciendo el sentimiento de seguridad en los alumnos. Evitar dramatizar las situaciones que pudieran surgir.
3. Favorecer la independencia del/la niño/a en cualquier actividad fomentando el mensaje de que puede afrontar la situación actual. Para ello le daremos la oportunidad de enfrentarnos poco a poco con su miedo.
4. En ningún caso se utilizara el miedo para coaccionar o presionar en la realización de las tareas cotidianas. (Ej: uso del gel hidroalcohólico)
5. Nuestro papel como docente es fundamental para que no se produzca una transmisión de nuestros propios miedos, ya que los aprenden por observación e imitación.
6. Dar información veraz y ajustada a la edad del alumno sobre la COVID-19 desmitificando aquello que le da miedo.
7. Los alumnos y las alumnas **necesitan a los adultos** en el afrontamiento de situaciones críticas como modelo para que entiendan que para todos resulta difícil la adaptación a este momento.
8. En la adolescencia aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que les rodea y el menor empieza a desarrollar una opinión crítica sobre sí mismo y el entorno. Por ello es importante **crear momentos de "debates constructivos"**. La comunicación es esencial fomentando **momentos de reflexión** y trabajo individual, así como estar a su lado en aquellos momentos de inseguridad, dudas o sensación de irrealidad.
9. **Enseñarle habilidades de relajación y autocontrol** de emociones. (para ello se puede consultar las actividades propuestas en el Plan Volvamos más cercanos)

8. ORIENTACIONES PARA PADRES

Los padres son el primer espejo donde el niño aprende a comportarse y como figura de referencia debéis ser conscientes de que con nuestros actos transmitimos todas nuestras emociones, ya sean miedos, inquietudes, afectos. Estas emociones se transmiten más allá de la palabra. Nuestros gestos y nuestras decisiones van cargadas de ellas. Por esta razón debemos aprender a expresar, gestionar y modelar nuestras emociones para transmitir seguridad y tranquilidad ante los cambios actuales.

8.1. ASPECTOS POSITIVOS A FOMENTAR CON TUS HIJOS:

1. Los niños necesitan entender lo que está sucediendo de una forma adaptada a su edad y nivel madurativo. Es importante que se hable con naturalidad y no se quede como un tabú ya que esto generará más miedo. En algunas ocasiones la falta de información es la causante del miedo. Es bueno racionalizar y así darles la sensación de que controlamos la situación.
2. Una buena forma de afrontar el miedo consiste en tener en familia espacios de comunicación donde se puedan intercambiar ideas, sentimientos y emociones. Durante esta pandemia es fundamental poder hablar sobre informaciones erróneas e ideas distorsionadas así como neutralizar las informaciones tóxicas o el exceso de información.
3. La expresión emocional siempre ayudará a que nuestros hijos se encuentren mejor, como padres debemos acompañar desde la calma ya que somos su modelo de referencia y debemos ayudarles a clarificar todo aquello que les preocupa.
4. Escuchar y validar sus emociones siempre, como hemos mencionado anteriormente no hay emociones negativas ni positivas, todas

tienen su función y debemos aceptarlas y gestionarlas desde la calma. El miedo a la COVID es una amenaza real y hay que escuchar desde la comprensión.

- Indicarles lo que sí podemos hacer para reducir el riesgo de contagio, destacando todas las medidas sanitarias que podemos tener en cuenta cada día.
- Transmitirles que "sí son capaces" de afrontar situaciones adecuadas a su edad dándoles autonomía. De esta forma, estamos aumentando su autoestima y les hacemos sentir que son capaces de enfrentarse a las nuevas situaciones que se van produciendo en su vida. Alabar su esfuerzo, sus logros, su valentía y su decisión.
- Es bueno ocuparnos en lo que "Sí" podemos hacer, sin dejarnos llevar por nuestras inseguridades o temores, intentando no transmitir que esta situación está fuera de control. Hay que educar desde la precaución/cautela sin fomentar la incertidumbre.
- Realizar actividades distractoras y agradables como juegos, excursiones, técnicas de relajación y de respiración, convirtiendo estos espacios o momentos en actividades divertidas para toda la unidad familiar.
- Valorar nuestras propias emociones, ya sean negativas o excesivamente intensas, con el fin de controlar estas emociones antes de transmitirla a los niños/as.
- Crear hábitos sanos de alimentación, descanso, higiene, ocio. Si es preciso incorporar en tus rutinas técnicas de relajación, deporte u otras actividades que te ayuden a canalizar las situaciones complejas.

En el caso de los adolescentes además debemos tener en cuenta que:

- El grupo de iguales proporciona identidad ya que se comparten gustos, intereses y valores,
- constituyéndose en su mayor fuente de gratificación y satisfacción. Por ello, es importante **facilitar la conexión del adolescente con su grupo de iguales teniendo en cuenta** un uso responsable de las nuevas tecnologías.
- La mayoría de los adolescentes muestran una **baja percepción de riesgo**, lo que puede conllevar conductas inadecuadas como: no seguir las normas establecidas por las autoridades sanitarias, no tomar medidas de autoprotección, desobedecer las normas de autoridades civiles, y en algunos casos consumo de sustancias, problemas con el alcohol, adicción al juego, conductas compulsivas en cuanto a uso de pantallas, etc. Es importante **controlar los nuevos consumos** que se puedan llegar a desarrollar.
 - Como padres tenemos que mostrarnos disponibles **respetando sus espacios**.

8.2. PODEMOS EVITAR

- Transmitirles nuestros miedos e inseguridades. Estos miedos se transmiten tanto por lo que nos escuchan hablar como por nuestras reacciones y nuestras propias emociones.
- No debes ignorar los miedos por pequeños e irracionales que parezcan, siempre hay que escuchar a nuestros hijos y acompañarlos en su proceso de afrontamiento.
- Educar en la sobreprotección es educar en la fragilidad, cuando los sobreprotegemos les enviamos mensajes como "la vida es peligrosa" o que "no pueden enfrentar ellos solos sus miedos".
- La familia debe aprender a no utilizar nunca los miedos como coacción cuando se pretenda conseguir algo del niño o establecer límites. Hay que desactivar el "si no te portas bien... el médico te pondrá una inyección", o "vendrá el perro y te morderá, etc." No utilizar historias de ogros, fantasmas o brujas.

8.3. Y SI LOS PADRES TIENEN MIEDO ¿QUE PODEMOS HACER?

En muchas ocasiones los temores de los niños son un reflejo de los miedos que manifiestan los padres: temor a la enfermedad, al número de alumnos contagiados en el aula, a la eficacia de las medidas sanitarias establecidas por los centros educativos, a compartir espacios, a una nueva ola, etc.

Entre las recomendaciones para ayudar a los padres a gestionar sus propios miedos destacamos las siguientes:

1. Dedícate tiempo para ser consciente de los miedos que tienes, evalúa cómo te afectan y procura reconocer de qué manera los estás transmitiendo a tus hijos.
2. En el momento actual sentir "algo de miedo" te ayuda a estar alerta y poner en marcha las medidas de protección necesarias. No lo veas como algo negativo ya que puede convertirse en tu aliado temporalmente.
3. La expresión de nuestro miedo nos ayuda a regular aquello que sentimos, intenta hablar sobre lo que te preocupa, no lo evites, procura continuar con tus actividades cotidianas.
4. No exageres tus temores, sin fomentar pensamientos catastróficos. Para ello, lleva tu atención al momento actual, centrándote en el aquí y ahora, en lo que está bajo tu control y planifica tus metas y objetivos de una forma realista y práctica.
5. En ocasiones es posible que te sientas bloqueado, es el momento de ir poco a poco, no te exijas ni te presiones valorando cuál es tu propio ritmo. Existen técnicas de relajación y respiración que pueden servirte de ayuda. Y si consideras que no es suficiente, puedes consultar con un especialista.

¿Qué hacer si mi hijo me pregunta si tengo miedo?

- Tratar de mantener el control transmitiendo seguridad.

- No mentir porque nuestros hijos perciben tanto lo que decimos como lo que nos callamos.
- Si el niño pregunta si tenemos miedo, la respuesta debe ser real, afirmativa o negativa. En caso contrario, al negar la evidencia no haría más que aumentar la confusión del niño o adolescente.
 - Una posible respuesta podría ser: "Sí, yo también estoy asustado, pero sé que nada grave va a ocurrir porque estamos poniendo en práctica las medidas sanitarias necesarias para minimizar el riesgo".
 - De esta forma se le enseña que no podemos evitar que el miedo se presente, pero sí podemos reducirlo con nuestras actuaciones. " está en nuestra mano".

9. 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 observación. De ahí la importancia de ex-

presar 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 la laboral.
- 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 des-

estresa. 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, manténte 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.

10. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Bastida Ana M^a. Miedos, ansiedad y fobias: diferencias, normalidad o patología 2018. <http://www.psicologia-online.com/infantil/miedos-ansiedad-y-fobias.shtml>
- Colegio Oficial de Psicólogos 2020. Madrid. Guía para un afrontamiento psicológico eficaz del proceso de desconfinamiento ¿Y ahora qué?.
- Herráez E. y cols. Colegio Oficial de Psicólogos 2020. Madrid. Guía de casos. Intervención psicológica ante la situación derivada del brote de coronavirus COVID-19.
- Muñoz LJP. COVID-19: the fear, the silent effect of epidemics. IJEPH. 2020; 3(1): e-6256 Doi: 10.18041/2665-427X/ijeph.1.6256
- Pérez, M. El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. Aula 12, 2000, pp. 123-144. Ediciones Universidad de Salamanca (Salamanca)
- Valero, N; Vélez, M; Durán, A; Portillo, M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? Enferm Inv. 2020;5(3):63-70
- Viceño, A. Trabajo Fin de Grado. El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula. Universidad Internacional de La Rioja (2015).

WEBS Y ENLACES ARTÍCULOS MIEDOS

- Actividades para afrontar el miedo en las clases de Primaria. Educación 3.0. <https://www.educacion-trespuntocero.com/recursos/actividades-para-afrontar-el-miedo/>
- ¿Cómo trabajar los miedos de los niños ante el coronavirus en las aulas? Pilu Hernández Dopico, maestra y CEO de El Pupitre de Pilu, ofrece cuatro pautas 12/10/2020. https://www.abc.es/familia/educacion/abci-como-trabajar-miedos-ninos-ante-coronavirus-aulas-202010110100_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F
- 5 actividades para trabajar el miedo con los niños. EducaciónDocente • 31/05/2016. <http://blog.educaciondocente.es/wordpress/5-actividades-para-trabajar-el-miedo-con-los-ninos/>
- Dinámicas familiares: ¿Cómo trabajar la ansiedad en casa? 17 de Febrero del 2021. <https://www.cre-hana.com/es/blog/trabajo-remoto/como-trabajar-la-ansiedad-en-casa/>
- Cómo superar el miedo al contagio: la valentía como principio educativo para niños y padres. Eva Millet (actualizado 15/12/2020). La vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/magazine/buena-vida/20200906/32889/miedos-padres-miedos-hijos.html>
- Coronavirus y niños: ¿cómo gestionamos sus miedos, la separación de sus seres queridos y las tareas? Rosa María Portero Ruiz 22 marzo 2020. <https://www.elmundo.es/vida-sana/familia-y-co/2020/03/22/5e71ee8afc6c83ba3c8b45c5.html>
- 6 pautas para ayudar a tus hijos a superar sus miedos 15 noviembre, 2016. Redcenit.com. <https://www.redcenit.com/6-pautas-para-ayudar-a-tus-hijos-a-superar-sus-miedos/>



Tutores y Equipos Docentes

- Sobreprotección, miedo, manipulación y otros rasgos tóxicos de los padres que marcan a los hijos Rosa María Portero Ruiz 9 de enero de 2020. <https://www.elmundo.es/vida-sana/familia-y-co/2020/01/09/5e-04b6fd6c6c83a0048b45f1.html>



Región de Murcia
Consejería de
Educación y cultura

Dirección General de Innovación Educación y
Atención a la Diversidad
Servicio de Atención a la Diversidad
EOEP Específico de CONVIVENCIA ESCOLAR

CEIP El Carmen
C/Princesa, 27
30002 Murcia
Tlfno. y Fax: 968270575

