

# TEMOR ASOCIADO AL CONTAGIO



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

## A.- ¿Qué es?

Es la angustia o preocupación que presenta una persona frente a la idea de contagiarse o volver a contagiarse por la COVID-19, o que algún miembro de su familia o conocido se contagie.



### ¿Sabías que...?



La pandemia está generando en las personas gran preocupación y malestar emocional que afecta su bienestar y capacidad de disfrute.



El temor o miedo es una emoción que nos advierte del peligro y nos impulsa a protegernos, pero si es muy intenso puede disminuir nuestra capacidad de respuesta.

El **temor y miedo** ante un posible contagio por COVID-19 está llevando a muchas personas a “imaginar” que tienen COVID-19 sin haberse contagiado realmente.

## B.- ¿Cómo puedes reconocerlo?

### Lo que les pasa a algunos docentes

- “Me siento cansado; todo el día estoy pensando, sin parar, en lo que debo de hacer para evitar el contagio. A veces hasta descuido mis labores rutinarias”.
- “Me siento todo el tiempo nerviosa y esto aumenta cuando tengo que salir a la calle.”
- “Ya casi no veo películas ni las series que antes disfrutaba, porque todo el tiempo estoy buscando información sobre la pandemia”.
- “He dejado de salir a comprar y controlo que nadie en mi casa salga por temor al contagio”.
- “Si me da algo de tos o un estornudo ya pienso que tengo COVID-19. Siento que estoy más pendiente que nunca de mi cuerpo”.
- “Tengo que lavarme las manos muchas veces al día, y ponerme alcohol en gel. Mi familia piensa que exagero”.

**¿ Y tú te sientes o te has sentido de esta manera?**



**Si la respuesta es sí, veamos qué puedes hacer...**

## Señales de alarma

- Sientes nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente y/o pánico.
- Solo piensas en la enfermedad, o la preocupación por enfermarte.
- Estás permanentemente revisando información sobre este tema.
- Tienes dificultad para concentrarte o interesarte por otros asuntos.
- Te cuesta desarrollar tus labores cotidianas o realizar tu trabajo adecuadamente y el miedo te paraliza.
- Estás en estado de alerta, analizando tus sensaciones corporales e interpretándolas como síntomas de enfermedad y consultas constantemente con doctores al respecto.
- Te cuesta controlar tu preocupación y preguntas persistentemente a tus familiares por su estado de salud.
- Tienes obsesión por lavarte las manos y realizar limpieza en la casa de forma compulsiva.
- Percibes un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración o temblores sin causa justificada.
- Presentas problemas para tener un sueño reparador, amanece cansada/o siempre.
- Presentas problemas con la comida, comes demasiado o has dejado de comer.



## C.-

## ¿Qué puedes hacer?



- 1.- Identifica los pensamientos que te generan malestar.**

También escucha a tu familia y amigos cuando te dicen que exageras o si te estás aislando demasiado. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.
- 2.- Reconoce tus emociones y acéptalas.**

Es normal que uno esté hiperalerta en este contexto. Comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.
- 3.- Busca pruebas de realidad y datos fiables.**

Filtra la información que lees y compartes. Hay mucha información falsa que hace que las personas se preocupen innecesariamente. Conoce los datos de fuentes fiables en torno a la enfermedad (OMS, MINSA, entre otras) y no hagas caso a otras fuentes. Sigue las recomendaciones dadas por las instituciones formales y comparte esta información con las personas cercanas. No te expongas por mucho tiempo a noticias referidas a la COVID-19.



- 4.- Conéctate con los otros.**  
Habla con personas de tu confianza acerca de tus inquietudes, escucha cómo se sienten y cuéntales cómo te afecta la pandemia del COVID-19.
  
- 5.- Comparte lo que te ha servido para enfrentar el temor al contagio.**  
Comparte con otros maestros y maestras, familiares, amigas y amigos, las buenas experiencias que hayas tenido para enfrentar la pandemia y el temor al contagio.

## D.-

## Consejos para manejarlo

Por último, toma en cuenta los siguientes consejos dentro de tu rutina diaria:

- Mantén rutinas sanas en tu día a día: horarios para trabajar, para dormir, para comer, para ejercitarte.
- Retoma pasatiempos o inícialos. Además, el estar mucho tiempo en casa nos permite realizar tareas que tenemos pendientes desde hace mucho tiempo. ¡Anímate a realizarlas!
- Realiza diferentes técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación, el mindfulness y la autoconciencia. Esta última herramienta se centra en tomar conciencia de uno mismo, pensar más en el presente y buscar soluciones para el aquí y el ahora.
- Realiza actividades placenteras y/o agradables dentro de tu rutina diaria.
- Si sientes que puedes estar consumiendo demasiado alcohol u otras drogas (incluidos medicamentos recetados o no recetados) como medio para sobrellevar el estrés: pide/busca ayuda profesional.
- Si estás bajo tratamiento por una afección de salud mental, sigue con tu tratamiento y estate atento a cualquier síntoma nuevo o a que empeoren sus síntomas.



**Y recuerda...** Si te cuesta resolverlo hoy no te critiques o juzgues... **¡Inténtalo mañana!**

## Referencias

---

BBC News (12 de abril de 2020) Coronavirus: Cómo el miedo a la enfermedad covid-19 está cambiando nuestra psicología. BBC News.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52191660>

Garay, K. (23 de febrero de 2021) ¿Miedo por Coronavirus? Cómo manejarlo para evitar que empeore tu salud. Andina.  
[¿Miedo por coronavirus? Cómo manejarlo para evitar que empeore tu salud | Noticias | Agencia Peruana de Noticias Andina](#)

Callejo, A. (13 de marzo de 2020) Claves para el manejo emocional del miedo al coronavirus. Cuidate Plus.  
<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/13/claves-manejo-emocional-miedo-coronavirus-172371.html>

\*Esta cartilla ha sido elaborada en base a un documento trabajado por el grupo de psicólogos y psicólogas de ACEI.





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[www.minedu.gob.pe/teescuchodocente](http://www.minedu.gob.pe/teescuchodocente)