

**700065500 2\*B Cens Rivadavia**

- Escuela Cens Rivadavia
- Docente: castro mirta

Año: 2' B educación de adultos

Turno: noche

Área Curricular: Psicología

GUIA N°1

PROPUESTA PEDAGOGICA:

“Psicología del miedo al coronavirus y claves para manejarlo”

CONTENIDOS SELECCIONADOS: Psicología-Emociones-Gestión de Emociones.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

1-Aplicar pasos para una lectura comprensiva del texto.

2-El miedo es un virus grave...Enumerar consecuencias que se exponen en el texto.

3-Marcas la diferencia entre pánico y miedo.

4-Puntualizar recomendaciones para manejar el miedo al virus y expresar el modo en que usted lo puede aplicar actualmente.

5-Confeccionar glosario: Psicología-Emociones-Gestión de Emociones.

WEBGRAFIA: <https://WWW.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/12/la-psicologia-del-miedo-al-coronavirus-y-las-claves-para-manejarlo>

EVALUACIÓN:

Socialización de la tarea cuando se retomen las actividades.

**PROFESORA: Mirta Castro**

## La mentira como polvorín

El miedo se propaga hoy como nunca con la desinformación que corre por las redes

Las noticias falsas son el mejor caldo de cultivo para generar inquietud y propagar el miedo. Hoy las mentiras corren como nunca por las redes sociales, revela un estudio publicado en la revista Science. Según ese trabajo, las fake news triunfan en esos canales y se propagan con más rapidez que la información veraz.

Y son los propios usuarios, apunta el profesor de la UOC Alexandre López-Borull los, que se encargan de su difusión. “Una información que genera miedo tiene más números de ser compartida, aunque sea mentira, que una noticia veraz”.

Un estudio de Axios revela que entre el 24 y 27 de enero se detectaron en redes sociales 13.000 entradas con mensajes que desinformaban sobre el coronavirus. Y eso dispara el miedo. Un mal para el que no se encuentra remedio. Otro estudio reveló que el 40% de las informaciones sanitarias publicadas en redes en el 2018 contenían errores o eran mentira.

## ¿Cómo afrontar psicológicamente el aislamiento por el estado de alarma?

El Colegio de Psicología de Castilla y León ha lanzado una serie de pautas a seguir para controlar nuestras emociones estos días

Estamos en una situación de estado de alarma. Las autoridades nos han pedido que nos quedemos en casa salvo en casos excepcionales. Esto puede afectar al estado de ánimo de muchas personas que sienten c deierto desasosiego, estrés y ansiedad, además de una sensación de vulnerabilidad al escuchar tantas informaciones y medidas como consecuencia de la pandemia del coronavirus.

Quedarse en casa no tiene por qué ser una tortura. Es momento de parar, ordenar ideas, leer, cocinar, ordenar la casa... La lista de actividades de lo que podemos hacer es inmensamente larga. Seamos responsables y quedémonos en casa.

Como esta situación es excepcional, nunca se ha dado algo así en las últimas décadas en nuestro país, y nadie nos ha preparado para ello, el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León ha publicado un decálogo con recomendaciones sobre la gestión emocional ante la alerta por coronavirus. Con ayuda de Ana Belén Sánchez, miembro de este grupo de psicólogos, hemos conocido cómo abordar esta situación.

Estas son las pautas del Colegio Oficial de Psicólogos

**1. Observa y reconoce qué está sucediendo en tu interior: presta atención a tu cuerpo y lo que él tiene que comunicarte, así como la emoción que está manifestándose en ti.**

**2. Pon nombre a tus emociones: identifica qué emociones están presentes en ti estos días: nerviosismo, tensión o agitación, temor, miedo, pánico...; y en qué nivel o intensidad se manifiestan.**

**3. Indaga y descubre el significado de esa emoción: ¿Qué es el miedo? El miedo es una emoción básica y primaria; una reacción saludable y necesaria ante situaciones amenazadoras y desconocidas. Esta emoción nos permite mantenernos alerta y realizar acciones para prevenir o minimizar los riesgos de la amenaza o mediante conductas de evitación o desarrollando mecanismos de control y afrontamiento. El miedo se convierte en un problema cuando es disfuncional consiguiendo paralizarnos e impidiendo gestionar eficazmente el peligro o amenaza. Si gestionamos de forma disfuncional nuestro miedo nos frenará demasiado. Debemos aprender a lidiar con nuestros miedos o nos convertiremos en víctimas de nuestros temores. Además, ¡el miedo se contagia! El miedo se transmite con facilidad en la sociedad.**

**4. Pon freno al contagio del miedo: el miedo se contagia a través de la comunicación y la información que recibimos. Combate la alerta con el conocimiento. Para evitar este contagio:**

**- Usa fuentes de información oficiales y científicas: Ministerio de Sanidad,**

**Organismos Oficiales, Organización Mundial de la Salud, Colegios**

**Profesionales...**