



COVID 19

CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE

JOSÉ RAMÓN MORENO MIRANDA
PSICÓLOGO SANITARIO COLEGIADO P-02228
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DEL LENGUAJE
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES
PROFESOR HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA
COACH INTERNATIONAL COACH FEDERATION
CERTIFICADO EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

COVID-19. CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE



SITUACIÓN ESTRESANTE POR EL COVID-19

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA SU AFRONTAMIENTO



COVID-19. CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE

LO PRIMERO

CONOCER NUESTRAS REACCIONES



Dependiendo de nuestros rasgos de personalidad y de las circunstancias de cada uno vamos a tener reacciones diferentes ante una situación de estrés producida por las interpretaciones que hagamos de la situación.

Se darán diferentes reacciones psicológicas (con mayor o menor intensidad) determinadas por la forma en que interpretemos las noticias y pensamientos que hagamos sobre nuestro futuro.

Mejor pensar en el presente, pensar ahora en el futuro es poco práctico y puede crear ansiedad.



COVID-19. CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE

LO SEGUNDO

SABER QUE SE PUEDEN DAR DIFERENTES REACCIONES

LA PRINCIPAL REACCIÓN PUEDE SER MIEDO A NUESTRO CONTAGIO O AL CONTAGIO DE UN FAMILIAR.

OTRAS REACCIONES:

- 1.- La preocupación por tener los síntomas y las comprobaciones reiteradas de los síntomas asociados al COVID-19.
- 2.- La atención focalizada en tus reacciones corporales y en la activación fisiológica asociada a los síntomas.
- 3.- Puesta en marcha de comportamientos repetitivos de control y supervisión.
- 4.- Sensación de falta de información y transparencia en la misma, así como duda sobre su veracidad.
- 5.- Malestar emocional en forma de tristeza, irritabilidad, ira, miedo, ansiedad.
- 6.- Preocupación, miedo y ansiedad por carecer de provisiones o suministros en alimentación o medicamentos,
- 7.- Pensamientos anticipatorios de empeoramiento de la situación.
- 8.- Problemas económicos y/o laborales.
- 9.- Sentimientos de incertidumbre.
- 10.- Sentimiento de soledad y abandono experimentado por aquellas que viven solas (sobre todo padres y abuelos).

LO TERCERO

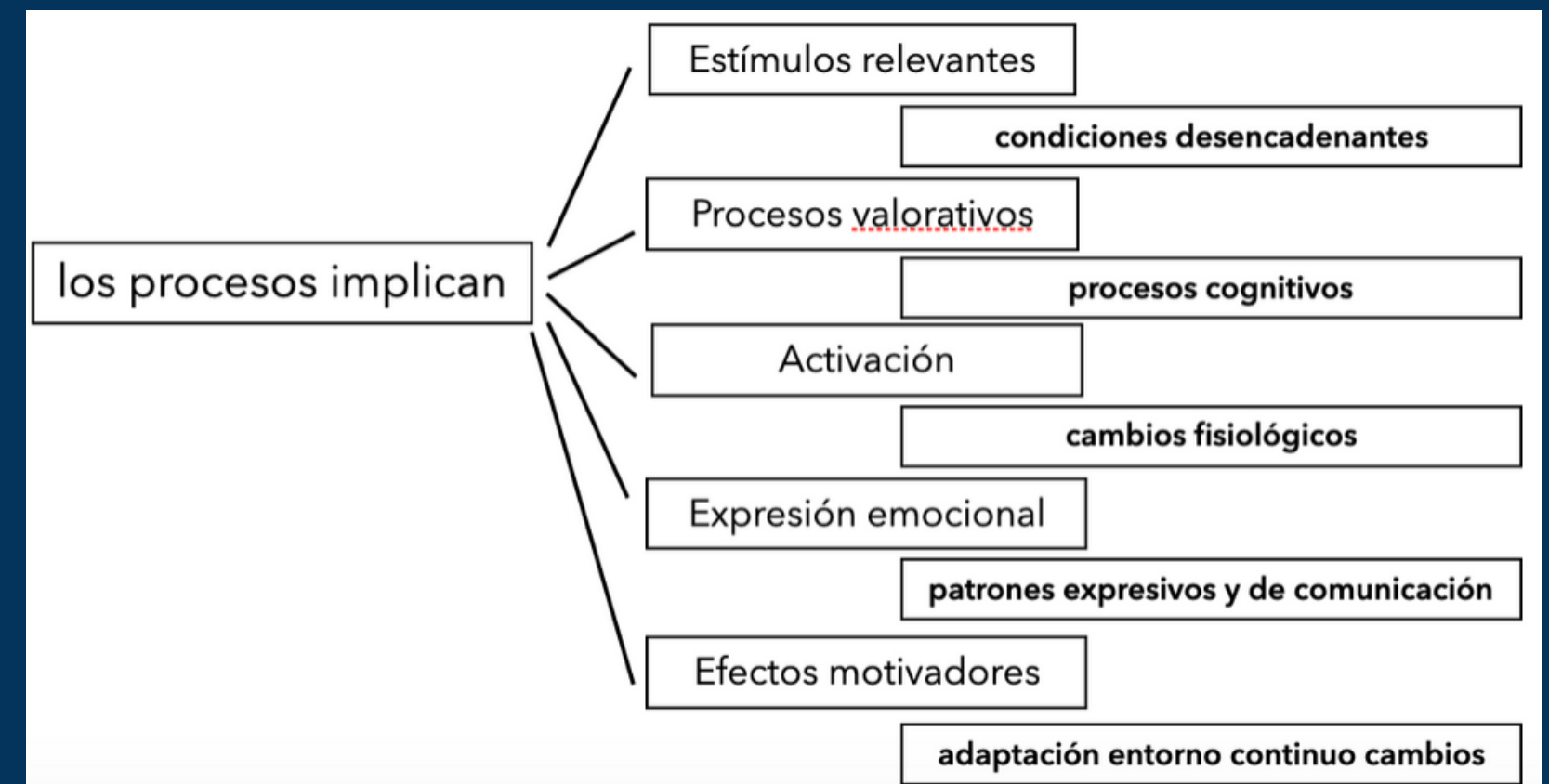
SABER QUE NUESTRAS EMOCIONES CUMPLEN UNA FUNCIÓN



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

FUNCIÓN PRINCIPAL DE LAS EMOCIONES

ADAPTACIÓN DEL INDIVIDUO A UN ENTORNO EN CONTINUO CAMBIO



“Casi todo el mundo piensa que sabe lo que es una emoción hasta que trata de definirla”

COVID-19. CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE



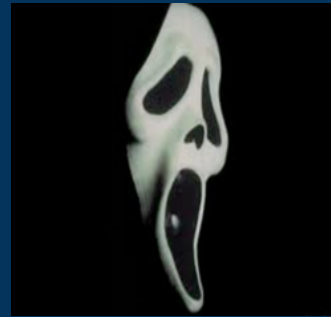
LO CUARTO

CONOCER LAS TRES EMOCIONES QUE ESTÁN AHORA PRESENTES EN NUESTRAS VIDAS

MIEDO, TRISTEZA Y ANSIEDAD



MIEDO Y ANSIEDAD



El miedo hace referencia a una emoción producida por un peligro presente e inminente, encontrándose ligado al estímulo que lo genera. Por ejemplo, sentimos miedo a infectarnos del coronavirus.

La ansiedad hace referencia a la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, siendo la causa más vaga y menos comprensible que el miedo. Sentimos ansiedad cuando pensamos en el futuro y percibimos que será negativo,

1

DEFINICIÓN DE MIEDO



El miedo es una señal emocional de advertencia de que se aproxima un daño físico o psicológico.

2

LA EMOCIÓN MÁS ESTUDIADA



Es la emoción más estudiada en los animales y en el hombre.

3

PERCIBIMOS UN PELIGRO



El miedo es una emoción producida por un peligro presente e inminente.

4

LA ANSIEDAD



Hace referencia a la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, siendo la causa más vaga y menos comprensible que el miedo.

5

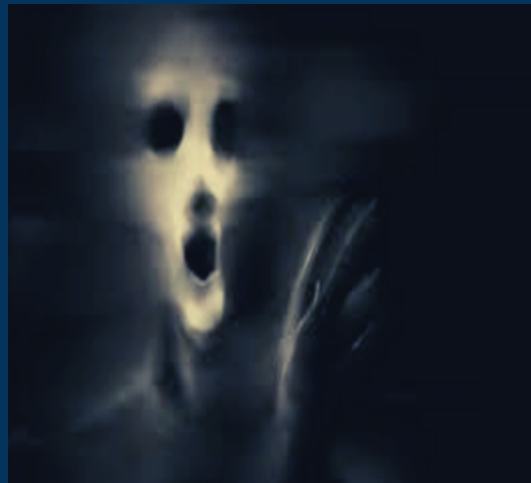
FUNCIONES



La función principalmente del miedo busca la adaptación activa al sujeto para llevar a cabo alguna conducta que le distancie del estímulo potencialmente peligroso.



MIEDO



Efectos subjetivos.

La emoción de miedo, a nivel subjetivo, es una de las más intensa y en ocasiones de las más desagradables.

Sus características subjetivas son:

- 1.- Sensación de tensión o de gran activación.
- 2.- Desasociado.
- 3.- Malestar.
- 4.- Preocupación.
- 5.- Recelo por la propia seguridad o por la salud.
- 6.- Sensación de pérdida de control.

Sistema nervioso autónomo

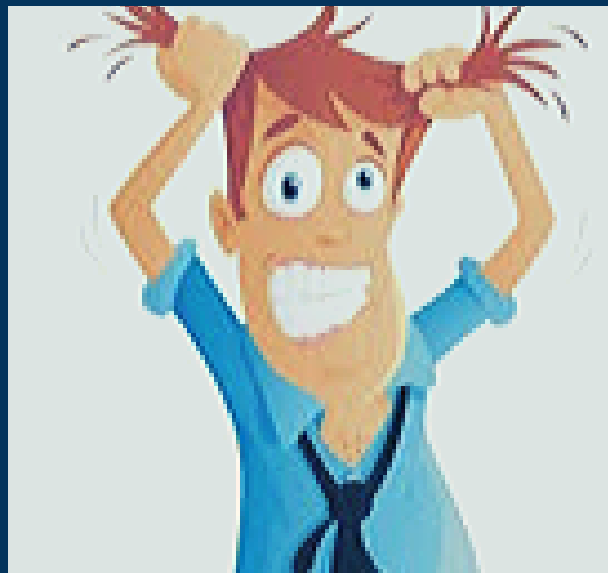
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Aumento de la fuerza de contracción del corazón.
- Aumento de la presión arterial sistólica y diastólica.
- Aumento del nivel de conductancia de la piel.
- Sudoración.
- Sequedad de boca.
- Micción y excreción.
- Piloerección

Sistema nervioso somático

- Un aumento de la tensión muscular, que generalmente afecta a todo el cuerpo.
- Aumento de la frecuencia respiratoria, acompañada de reducciones en su amplitud (respiración superficial e irregular).
- En un primer instante se produce la sensación de agarrotamiento o paralización, pero inmediatamente este aumento de la actividad somática proporciona el tono adecuado, bien para iniciar una conducta de huida o de escape del estímulo o situación desencadenante de esta situación.



LA ANSIEDAD



1 **CONCEPTO DE ANSIEDAD**

La ansiedad la podemos definir como un sistema de procesamiento de la información amenazante que nos llevan a movilizar anticipadamente acciones preventivas.

2 **FUNCIÓN ADAPTATIVA**

Es un proceso emocional ligado a la anticipación de situaciones de peligro (su función adaptativa principal).

3 **A NIVEL COGNITIVO**

Es una actitud cognitiva, un sistema de procesamiento de la información amenazante que nos permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.

4 **CAPACIDAD DE PROACCIÓN**

Su capacidad de proacción, va más allá de una reacción emocional, ya que no sólo responde cuando la amenaza está presente, sino que se anticipa, también puede actuar con antelación y así evitarla con mayor eficacia.

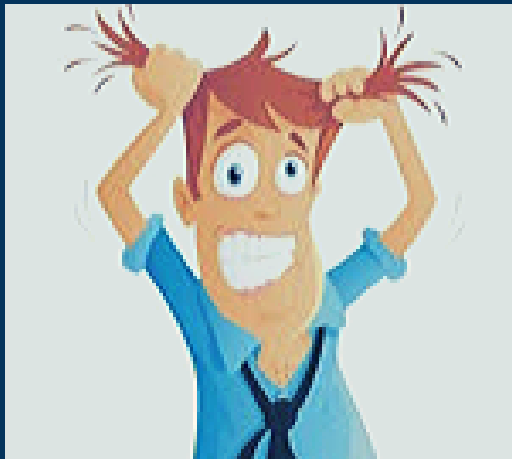
5 **LA ANGUSTIA**

La angustia es por excelencia la experiencia subjetiva de la ansiedad.



Sesgo de atención a los estímulos ansiosos

Consiste en focalizar la atención de forma preferente a los estímulos indicadores de peligro o amenaza potencial, en comparación con la atención que se presta a los estímulos emocionalmente neutros, particularmente cuando unos y otros se encuentran presentes de modo concurrente.



Desencadenantes de la ansiedad

- 1.- Temor a situaciones o acontecimientos interpersonales (crítica, interacción social, rechazo, conflictos).
- 2.- Temor relacionado con la muerte, las lesiones, la enfermedad, la sangre y los procedimientos quirúrgicos.
- 3.- Temor a los animales.
- 4.- Temor agorafóbico: lugares público (como centros comerciales), masas de personas, espacios cerrados (como ascensores, túneles o teatros, viajar solo en tren o autobús), y los espacios abiertos.

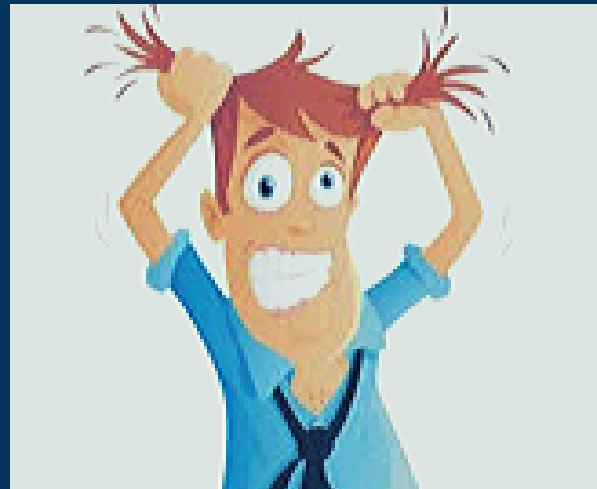
Procesamiento cognitiva / Sesgo en la memoria

El procesamiento de la ansiedad implica también el acceso masivo a la información amenazadora memorizada. Para verificar si una condición es peligrosa o no, es preciso compararla con experiencias previas en situaciones equivalentes.

Debemos evitar estar pendiente de la información referente al COVID-19, ya que aumenta la posibilidad de sentir ANSIEDAD por prestar mayor atención a los pensamientos negativos asociados al COVID-19 que a la información neutra.

LA ANSIEDAD

LA ANSIEDAD



Por **preocupación** se entiende “una cadena de pensamientos e imágenes, relativamente incontrolables, acompañados de un estado afectivo negativo”. Se trata de un conjunto de patrones verbales y visuales, sobre las situaciones amenazantes, que tendrán la propiedad de alertar la activación del organismo y prepararle para la acción.

Procesamiento cognitivo/ Sesgo en la interpretación



Parten de una valoración desproporcionadamente amenazadora del ambiente.

A menudo los estímulos y las situaciones son ambiguas, con varios significados posibles.

Dicha ambigüedad implica que a veces un mismo estímulo puede ser interpretado como indicador de peligro o no.

El sesgo interpretativo consiste en procesar esos estímulos ambiguos dando preferencia al significado de peligro sobre el neutro.

Procesamiento cognitivo/ Sesgo en la interpretación/ Preocupación

Un concepto clave en el sesgo interpretativo es el de preocupación, la cual cumple tres funciones:

- 1.- Función de alarma: capaz de alertar al sistema emocional sobre la aparición de estímulos potencialmente amenazantes.
- 2.- Función de impronta: la responsable de la aparición de pensamientos e imágenes amenazantes en la conciencia.
- 3.- Función de preparación: anticipa las consecuencias que tendrían determinadas líneas de afrontamiento sobre los acontecimientos futuros y reduciendo de este modo la ansiedad (nos habituamos).

La ansiedad a diferencia del miedo (que es específico de algo, por ejemplo miedo a un perro o a volar)) depende de la interpretación que hagamos de una situación, es decir que es una construcción mental y depende de nuestra subjetividad. Algo que nos suele crear ansiedad es pensar en el futuro, por eso mejor ahora estar más pendiente del aquí y ahora, centrarte en lo que estés viviendo en cada instante.

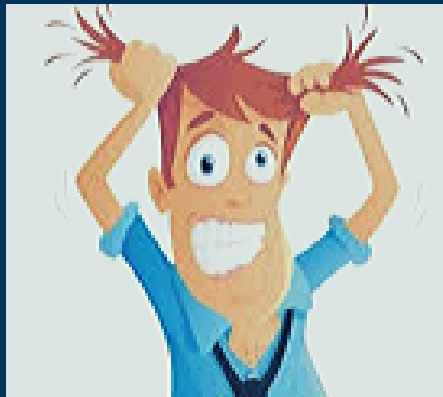


La ansiedad se trata de una emoción muy rica en contenidos y con amplias diferencias individuales donde nos podemos encontrar:

- Preocupación - Inseguridad - Aprensión - Tensión - Temor - Nerviosismo - Malestar - Pensamientos negativos - Anticipación profesional
- Amenaza - Dificultad de concentración - Dificultad para la toma de decisiones - Sensación general de desorganización

Activación Fisiológica. Dentro de los efectos subjetivos, también se producen cambios a nivel de activación fisiológica:

- Palpitaciones - Taquicardias - Accesos de calor - Náuseas - Vómitos - Molestias digestivas - Sensaciones de ahogo - Sofocos
- Opresión torácica - Tensión - Temblores - Hormigueo - Fatiga excesiva - Sequedad de boca - Transpiración excesiva - Mareos



Comunicación no verbal:

Comportamientos que manifiestan malestar como el desviar la mirada, el llanto, o la propia expresión facial del miedo.

Comportamiento que manifiestan inquietud motora como la realización de movimientos repetitivos, rítmicos, manipulación de objetos o la realización de actividades sin una finalidad concreta.

Comportamientos que manifiestan un exceso de tensión muscular como movimientos estereotipados, rigidez postural o dificultades generales para la realización de actividades que implican coordinaciones motoras.

Comportamientos consumatorios como comer, beber, fumar, siempre realizados de una manera excesiva.

La angustia es por excelencia la experiencia subjetiva de la ansiedad.

LA ANSIEDAD



LA TRISTEZA



- 1** DEFINICIÓN
- 2** EMOCIÓN POCO ESTUDIADA
- 3** DIFERENTE DE LA DEPRESIÓN
- 4** EFECTO COGNITIVO
- 5** FAVORECE LA AUTOEVALUACIÓN

La tristeza es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión.

Es la cenicienta de las emociones negativas, escaseando los estudios que se han dedicado a su análisis.

No es lo mismo que la depresión que es una tristeza extrema poco adaptativa.

La atenuación de la atención hacia el ambiente y su orientación hacia el medio interno. Se trata de un cierto aislamiento estimular, que nos permite rechazar eventos emocionales que por su difícil manejo, generan tensión y dan pie a la emergencia de esta emoción negativa.

Favorece la autoevaluación y la reflexión sobre la situación-problema.



LA TRISTEZA



La tristeza patológica

La tristeza extrema adopta siempre un cariz incapacitante, frecuentemente dando forma a un cuadro psicopatológico de alta prevalencia, LA DEPRESIÓN.

Reflexión mental lenta y costosa, dedicada a contenidos negativos.

La atención y concentración disminuye de forma notoria.

Rendimiento disminuye, estando en cotas muy por debajo a lo que es habitual en el individuo, llegando a alcanzar un estado de total abulia y apatía.

Alteraciones del sueño, que incluyen dificultades para dormir, pesadillas, y diferentes formas de insomnio.

A nivel fisiológico puede aparecer dolor de cabeza, la ausencia de menstruación, el estreñimiento, las palpitaciones a una sensación de cansancio crónico (astenia).

Diversos estudios señalan la depresión común un importante factor de riesgo de enfermedad coronaria.



LO QUINTO

CREA HÁBITOS SALUDABLES

1.- DEBEMOS CUIDAR NUESTROS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, SUEÑO, ASEO PERSONAL, HÁBITOS DE TRABAJO Y EJERCICIO FÍSICO.

Practique durante 20-45 minutos alguna actividad física.

Busque un espacio de la casa y trate de acondicionarlo para ello.

Trate de realizar ejercicios de estiramiento, abdominales, paseos, sentadillas, saltar sobre uno mismo, sesiones guiadas de gimnasia programadas y disponibles en internet, etc.

COVID-19. CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE

LO QUINTO



CREA HÁBITOS SALUDABLES

DEDIQUE UN TIEMPO DEL DÍA A ALGUNA ACTIVIDAD DE OCIO INDIVIDUAL O EN FAMILIA

Trate de comunicar con el resto de la familia (con la que no conviva) a través videoconferencia. Si puede ser múltiple mucho mejor. Las tecnologías de la información nos permite ello.

Haga algún curso por internet. Existen muchos cursos gratuitos de calidad. Por ejemplo, en la plataforma MIRIADAX.

Escuche música.

Vea una película o serie.

Lea algún libro o artículo de su interés.

Visite páginas webs con oferta lúdica y cultural.

Dedique un tiempo al juego video-juegos.

Repase fotos de sus acontecimientos familiares y con amigos.

Localice en internet conciertos, conferencias, programas de TV que le quedaron pendientes de ver.

Haga un listado de aquellas cosas que siempre ha querido hacer y que ahora pueda realizar (pintar, cocinar algún plato especial) y programe su tiempo para realizarlas

Es importante diversificar (mientras más actividades mejor) lo que vamos a realizar y no centrarnos en una sola para no crear adicciones.



LO SEXTO

INSTAURA UNA RUTINA DIARIA

TRATA DE ORGANIZAR UNA RUTINA Y LLÉVALA A LA PRÁCTICA

Trata de instaurar una rutina organizada de forma periódica (diariamente o semanalmente). Esa rutina debe incluir: aseo personal, actividades de trabajo, actividades físicas, actividades de ocio y descanso. Si dedicamos el día sólo a actividades de ocio, éstas dejarán de resultar gratificantes y si no las organizamos en una rutina dejarán de ser efectivas. Cuidado con abusar de ver la TV que es una conducta más pasiva. No abusar de ver noticias

Mejor no ver noticias e información sobre el COVID-19, mejor desconectar para no aumentar los estados ansiosos



LO SÉPTIMO

PIENSA Y HABLA DE FORMA POSITIVA Y REALISTA

EL COVID-19 SERÁ ANULADO CON LA APARICIÓN DE UNA VACUNA. MEJOR CENTRARNOS EN PENSAMIENTOS POSITIVOS.

- “El mundo científico cuenta con los recursos técnicos y humanos para erradicar el virus”
- “La vacuna está muy avanzada y hay una carrera por ser los primeros en hallarla ”
- “Para la mayoría de la población y sobre todo para los niños el virus no es letal”
- “En la historia han existido otras epidemias como la peste negra o la viruela y se han superado con éxito”
- “Estar en contacto con el virus puede ser un medio de adquirir inmunidad”
- “Contamos con profesionales que pueden ayudarnos en caso de contagio”
- “España es un país desarrollado con un nivel sanitario de los mejores del mundo”
- "A pesar de ser algo imprevisto, España cuenta con los recursos técnicos y humanos para salir de dicha situación"

Somos el mejor país del mundo para vivir por su seguridad, clima, alimentación. Somos un referente mundial como nación en el mundo del deporte, la cultura, el arte, la música, las ciencias, la medicina, el turismo, el transporte, el comercio, la historia, la gastronomía, la educación ...



LO OCTAVO

AUMENTA TU APOYO SOCIAL

CONTAMOS CON MEDIOS TELEMÁTICOS PARA ELLO

- Aumenta el contacto con los familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos. Trata de tener activos tus grupos de contacto e incluso toma la iniciativa para formar alguno en torno a una temática de interés común. Dedicar un tiempo al día para hablar con alguno de tus contactos. Si te estás bajo de ánimo o aburrido realizar una llamada a un amigo/a o a un familiar que te resulte de tu agrado puede ser de gran ayuda.

LLama a ese amigo o amiga que te hace reír o que te hace sentir bien. Habla con ella de todo menos del dichoso COVID-19



LO NOVENO

AUMENTA TU SENSACIÓN DE CONTROL

NO TODO LO PODEMOS CONTROLAR

Recuerda que hay cosas en nuestra vida que escapan a nuestro control y que hagamos lo que hagamos van a suceder. De nada sirve tratar de controlarlas. Sin embargo, siempre podemos activar algún comportamiento que facilite nuestra sensación de control de una situación. En el caso del CORONAVIRUS: pon en marcha las recomendaciones preventivas de lavado de manos, distancias interpersonales, contacto físico, uso de desinfectantes, permanecer en casa, etc., o procura estar informado sobre las nuevas medidas sin abusar de ello,

LA MEJOR MEDIDA ES SIMPLE: QUÉDATE EN CASA



LO DÉCIMO

TIRA DEL HUMOR

MEJOR HUMOR QUE ANSIEDAD

El humor es una respuesta incompatible con la ansiedad y el malestar emocional. Ayuda a relativizar las circunstancias adversas y a ver con perspectiva ciertas dificultades. Sintonice con algunos mensajes que circulan por internet con chistes, anécdotas. Desde el respeto y la empatía trate de hacer bromas con su situación personal, identifique e invente paradojas con el virus y las consecuencias que está originando.

DEDICA UNA PARTE A CONTAR O ESCUCHAR CHISTES O RECUERDA ESAS SITUACIONES QUE TE HICIERON REIR SIN PARAR



LO UNDÉCIMO

TIRA DE TU IMAGINACIÓN Y RECUERDOS

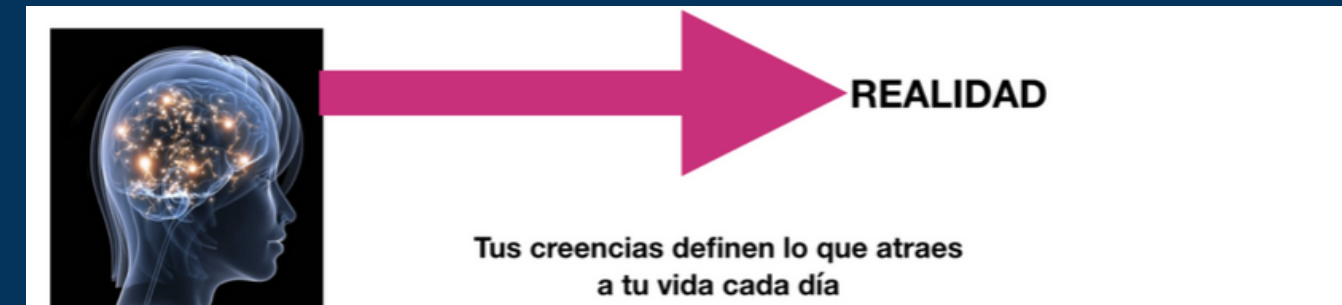
CÉNTRATE EN RECUERDOS POSITIVOS

Nuestra imaginación es un aliado muy importante para alcanzar un estado mental satisfactorio: imagine alguna experiencia gratificante de su pasado, recréese en recuerdos de su infancia que le resultan agradables, proyecte el viaje que desearía, proyecte una reforma de su vivienda, etc.

IMAGINA EL FUTURO PERO SOLO LO POSITIVO Y DE FORMA ILUSIONATE.

COVID-19. CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DE FORMA PSICOSALUDABLE

LO DUODÉCIMO



TEN CUIDADO DE LAS CREENCIAS LIMITANTES

CUESTIONA AQUELLAS QUE TE HACEN SENTIR MAL

Las creencias son básicamente juicios y evaluaciones sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. Las creencias son generalizaciones firmemente aferradas acerca de: 1. Causalidad. 2. Significado y 3. Límites del mundo que nos rodea, de nuestro comportamiento, de nuestras capacidades y de nuestra identidad.

Desesperanza: Creencia de que el objetivo deseado no es alcanzable, sean cuales sean nuestras capacidades. Se caracteriza por el sentimiento de que “Haga lo que haga nada cambiará”; “Lo que deseo es inalcanzable”; “Soy una víctima”. "No hay nada que hacer".

D= S-P LA DESESPERANZA ES IGUAL A SUFRIMIENTO SIN PROPÓSITO



LO DECIMOTERCERO

BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA

SI NO CONSIGUES MANEJAR LA SITUACIÓN

Si no consigues manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o nota que tu malestar no es tolerable, piensa en recibir ayuda profesional con algún recurso de atención psicológica preferentemente telemática o presencial. Especialmente si ha tenido problemas psicológicos previos y reacciones intensas de malestar ante situaciones de estrés sería recomendable que buscara ayuda.

HAY MUCHAS ALTERNATIVAS PARA LA AYUDA TELEMÁTICA



POR ÚLTIMO

ASUME TU RESPONSABILIDAD

SÓLO UNA PARA NO INFECTARTE O INFECTAR A OTROS

QUÉDATE EN CASA