

# COVID-19

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

## CÓMO AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS

### *Ante situaciones de alarma, ¿puede activarse una forma especial de pensar? SÍ*

Ante la amenaza para nuestra vida o la de nuestros seres queridos, los posibles problemas económicos derivados de la situación tan complicada que estamos viviendo, en fin, ante una situación tan difícil y desconocida como la pandemia por el coronavirus, la mente se dirige a la amenaza y puede activarse un estilo cognitivo en el que el pensamiento da vueltas en bucle, ya sea a algo que ocurrió en el pasado (**rumiación**) o a posibles dificultades futuras (**preocupación**). Este estilo de pensamiento, centrado en la amenaza, nos cierra otras posibilidades y nos impide encontrar soluciones adaptativas a los problemas actuales.



### **A PESAR DE NO SER ADAPTATIVO NI EFICAZ NOS MOVEMOS EN EL MUNDO DE LAS RUMIACIONES Y PREOCUPACIONES ¿POR QUÉ?**

Es una forma errónea de buscar soluciones. A pesar de que, en ese estado mental la mente está “ofuscada”, torpe, no encuentra soluciones y solo contempla el mismo lado del problema una y otra vez. Las personas tendemos a pensar que a base de dar vueltas a las cosas, encontraremos una solución. Pero además, la rumiación/preocupación son una forma de evitar contactar con lo que está pasando, es una forma de no asumir responsabilidades, de no tomar medidas y actuar. Las rumiaciones nos hacen movernos en el mundo de la abstracción del pensamiento y no de la acción, Nos agotamos antes de actuar, nos sumergimos en esos pensamientos negativos en bucle (repetitivos) que no nos deja salir del mundo de lo mental. Mejor vivir en el mundo de la vida real que es donde están los problemas y donde tenemos que actuar para solucionarlos.

### **¿Estar en el mundo de las rumiaciones (bucle sobre el pasado) y preocupaciones (bucle sobre el futuro), tiene un coste psicológico? SÍ**

Claro que tiene costes (tanto para nuestra salud física como psicológica), nos mantiene centrados en la alarma, fuera de ella no hay nada para el rumiador, nos separa de la realidad donde podemos encontrar nuevas perspectivas y nos produce un sufrimiento aún mayor que el que la situación requiere.

Se puede pensar que es muy importante seguir todos los partes de las noticias, de forma que como la misma noticia la oímos muchas veces con voces diferentes de presentadores de televisión o radio, nos harán sentir que son muy importantes y veraces, pero a la vez también sentiremos mucha mayor preocupación. Se puede pensar que esa atención a las noticias es necesaria para evitar problemas, pero para solucionar los problemas una de las cosas que tenemos que hacer es separarnos de las informaciones ya oídas y más si éstas son negativas. Desde luego, también hay personas que dan vueltas a qué pasará si les ocurre algo. Otro pensamiento típico es creer que si nos ponemos en lo peor, cuando esto llegue, estaremos preparados y no nos desilusionaremos. Por último, hay personas que tienen un pensamiento supersticioso y realmente creen que si anticipan todas las desgracias posibles ya no les ocurrirán, cuando lo único que están haciendo es sufrir mucho más. Cada uno tiene que saber cuál es su pensamiento favorito o conocer qué pensamiento está sonando constantemente en su mente, como si fuera el número uno de los cuarenta principales (el famoso ranking de música).

RECURSOS & HABILIDADES  
consultoría • formación • comunicación

*Muy importante estar en el mundo de la acción y no de las preocupaciones o rumiaciones. Estas últimas nos agotan y no nos dejan avanzar, aprender y crecer. Además si estamos alterados mejor no tomar decisiones, no pensar, no hablar ni sentir. Primero tenemos que buscar la calma para luego pensar y actuar.*



*Muchas personas viven por y para el mundo de las preocupaciones, se han habituado a ello y han desarrollado un estilo de procesamiento que focaliza la atención de forma preferente en la información negativa. Ello ocurre porque estamos programados para percibir antes lo negativo que lo positivo. Es mejor para sobrevivir saber que la persona que está a mi lado es un asesino que saber que es buena persona. No saber la información negativa (asesino) pone en peligro nuestras vidas. Por eso tenemos que ser conscientes de esta tendencia natural a preferir buscar la información negativa sobre la positiva, con el objetivo de no convertir la primera (la negativa) en un bucle de información que terminemos por aceptar como relevante para vivir y sentir.*

*Aquellas noticias e informaciones que nos hace sentir mal la tenemos que poner en cuarentena, en una cuarentena fija para que no vuelva a nuestro flujo de consciencia, tenemos que desterrar dicha información de nuestra mente.*

# COVID-19

## CÓMO AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS

### ¿Cómo conseguir dominar el mundo de las rumiaciones y preocupaciones?

Lo primero que hay que hacer es darse cuenta de que nuestro pensamiento es circular y baldío. Darse cuenta de que esta forma de pensar nos está produciendo más dolor emocional y nos deja exhausto. Reconocer, por tanto, que se rumia o que la preocupación es excesiva y, decidir cambiar de estilo cognitivo (cambiar esos pensamientos y esa forma de pensar).

Cuando nos damos cuenta de que el pensamiento repetitivo ha entrado en nuestra mente, debemos de llevar la atención a los sentidos (no más de dos o tres minutos)...

Tenemos que elegir solo un sentido: lo que oyes, lo que tocas, lo que ves, lo que hueles, el sabor de las cosas. Con suma atención nos centramos en los estímulos de alrededor que podemos percibir con ese sentido. Después de estar dos o tres minutos focalizando la atención en ese sentido que utilizaremos para percibir, nos daremos cuenta que nuestra mente está en calma.

Al concentrar la atención a nivel sensorial es un aspecto concreto (olores, sonidos) esos pensamientos negativos y en bucle desaparecen. El objetivo de centrar la atención en un sentido es desviar la atención y salir de ese bucle. Por ejemplo, elegir el sentido auditivo y escuchar una canción que nos guste.



### ¿Y si el problema es real, no lo vamos a tener en cuenta, seguimos actuando como si no pasara nada?

Aunque no debemos mirar para otro lado ante un problema como si no pasara nada, tenemos que reflexionar con la mente clara, que es la única forma de avanzar, aprender y crecer, para finalmente resolverlo. Además, para no dejarse arrastrar por esos pensamientos negativos, es importante pensar, una vez tranquilos, con lápiz y papel. Coger unas cuartillas o el ordenador, apuntar todas las posibles soluciones, elegir la que nos parezca mejor, trazar un plan de acción y pasar a actuar. No todos los problemas tienen solución, pero al menos saber que en este momento no tienen solución nos permite no seguir dándoles vueltas (por llevar los problemas encima no se van a solucionar). Existe una enorme diferencia entre reflexionar voluntariamente y esa otra forma de pensamiento repetitivo que es fuente de dolor (rumiaciones).

Nos tenemos que centrar en el mundo de la acción y no en el mundo de las rumiaciones y preocupaciones. Si un problema tiene solución para qué preocuparse, y si no lo tiene para qué preocuparse. Nos debemos centrar en aquellas cuestiones que si la tienen y nos aporta cierta sensación de control.

RECURSOS & HABILIDADES  
consultoría • formación • comunicación

*Es responsabilidad de todos seguir las medidas que las autoridades sanitarias nos indiquen. El control de la expansión del contagio es una tarea de todos. No debemos facilitar la transmisión de bulos, noticias alarmistas o falsas. Debemos mostrar una disponibilidad positiva y difundir las noticias positivas que vayan saliendo durante la alerta: recuperación de personas que se hayan contagiado, formas de superación eficaces de algunas personas, esfuerzo y trabajo de nuestros profesionales, etc.*

Coronavirus (COVID-19)

Atención  
Psicológica



Llama al 900 112 061



*Si no eres capaz de manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o notas que tu malestar no es tolerable, piensa en recibir ayuda profesional con algún recurso de atención psicológica preferentemente telemática o presencial, si no fuera posible el primero. Especialmente si has tenido problemas psicológicos previos y reacciones intensas de malestar ante situaciones de estrés sería recomendable que buscaras ayuda.*