



Universidad
de Navarra

FACULTAD DE EDUCACIÓN
Y PSICOLOGÍA

¿Cómo afrontar la crisis con normalidad?

CLAVES PRÁCTICAS PARA TU BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN TIEMPOS DEL COVID-19

#YoMeQuedoEnCasa



Esta no es la guía definitiva ni una secuencia enumerada de pautas o consejos generales para sobrevivir al confinamiento provocado por la crisis del coronavirus.

El objetivo último es arrojar un foco de luz para aquellos que ya se han sumido en la oscuridad, para los que todavía ven el vaso medio vacío y para los que se resisten a continuar viéndolo medio lleno.

En este documento tratamos los aspectos básicos de la Salud Mental, y se pretende informar, divulgar y brindar recursos visuales sobre aspectos que favorecen el bienestar psicológico. El formato que se ha elegido se basa en ejemplos de situaciones reales y actuales que las personas están afrontando en estos días.

PÚBLICO OBJETIVO



Estudiantes



Padres
de familia



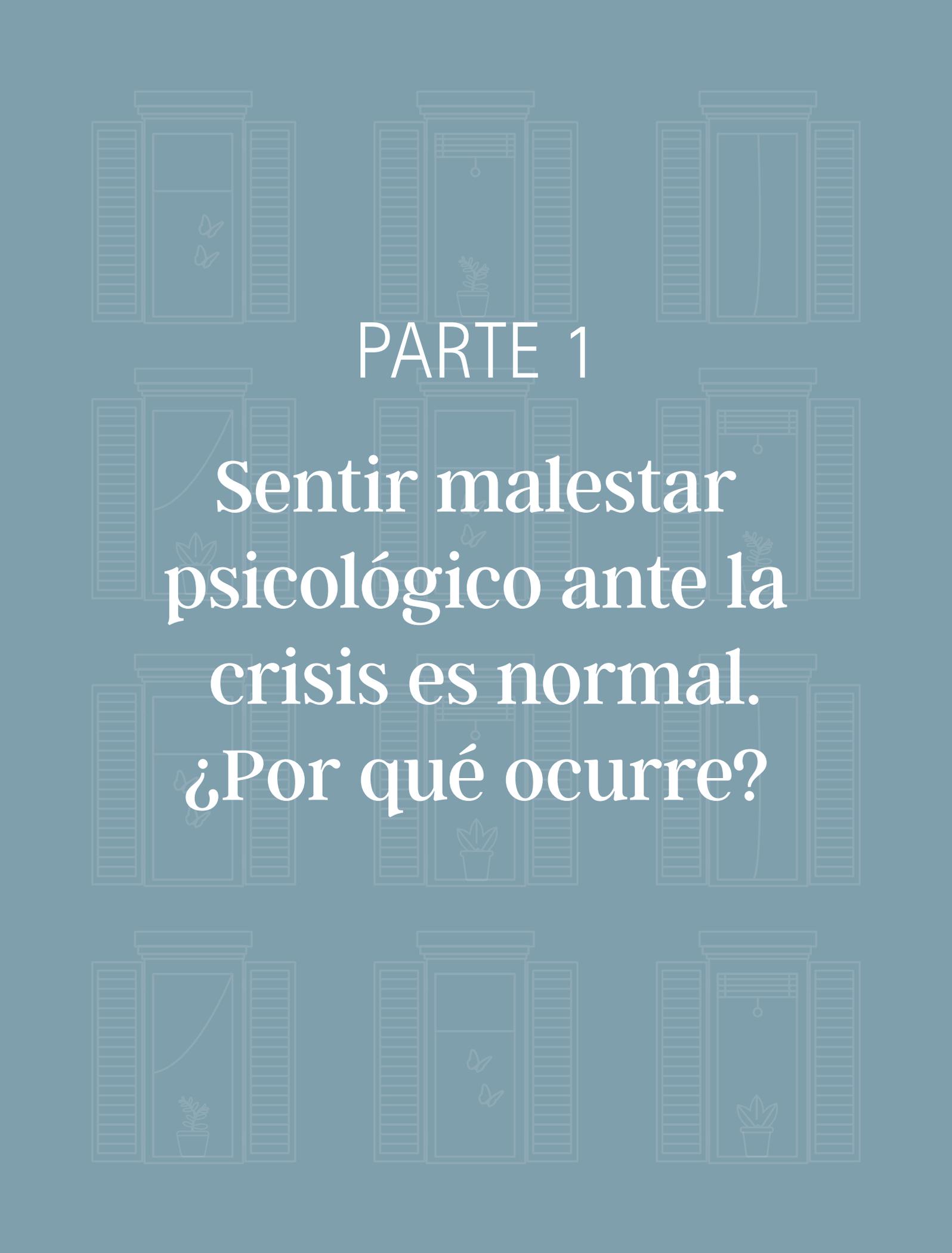
Personas solas
o lejos de seres
queridos



Trabajadores



Población
de riesgo



PARTE 1

**Sentir malestar
psicológico ante la
crisis es normal.
¿Por qué ocurre?**

Para comenzar a comprender de dónde proviene el malestar psicológico, tanto si lo hemos identificado o no, es necesario que primero comprendamos cómo funcionamos.

El ser humano suele reaccionar ante una situación extraña como esta de maneras distintas: con pensamientos, emociones, comportamientos o reacciones físicas extrañas.

Todas estas reacciones pueden ser más o menos intensas y hacer que cada persona afronte la situación de forma diferente a los demás. Lo que en este documento vamos a aprender es que nuestros pensamientos producen diferentes estados emocionales que generan ciertas conductas y estados fisiológicos.

A lo largo de esta guía veremos cómo se relacionan estos niveles.

Ante una crisis como la que vivimos se pueden presentar sensaciones de malestar y altibajos emocionales.

Pero esto no es algo malo, son respuestas adaptativas de nuestro cuerpo intentando afrontar a su manera la situación, haciendo uso de los recursos que tenga a su alcance. El problema ocurre cuando esas emociones son tan intensas que nos asustan mucho, nos bloquean física o mentalmente o nos dificultan realizar nuestras actividades diarias con normalidad.



¿Qué genera ese malestar emocional?

La incertidumbre, la falta de información, la sobreinformación o los comportamientos sociales irracionales pueden favorecer el malestar emocional. Estos pueden generar inseguridad o falta de control ante la situación que vivimos.

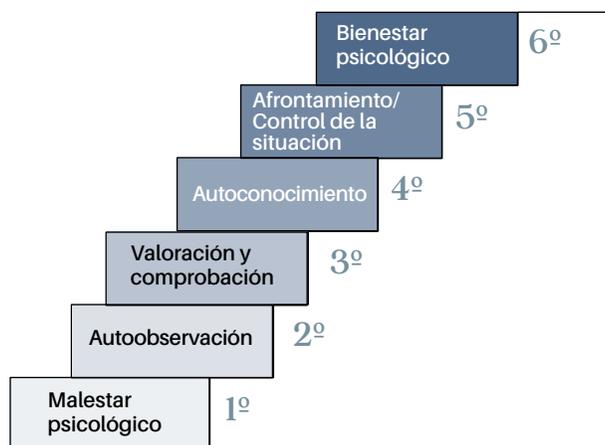
¿Y cómo recuperamos el control?

Si mantenemos la calma, pensamos de forma lógica los problemas y buscamos información objetiva, podemos recuperar el control de la situación. Pero algunas veces nos dejamos llevar por la impulsividad, por lo que hace la mayoría o por lo que parece más fácil sin pensar que quizá eso no solucione nuestro miedo y nos vuelva más caóticos aún.

Ejemplo práctico

Pensemos en la salida masiva a los supermercados para comprar alimentos, incluso antes de que el Gobierno decretase el estado de alarma. Como no teníamos en nuestro poder toda la información, nos generó incertidumbre y, como no teníamos esa respuesta, actuamos de forma poco reflexiva e incluso nos dejamos llevar por lo que hacían otros, y nos aprovisionamos por si acaso.

Pasos para llegar al bienestar psicológico



En este ejemplo vemos cuál ha sido la relación entre los niveles de respuesta mencionados anteriormente: cognición, emoción, estado fisiológico y conducta.



Pensamiento originario

No sé cuánto va a durar esto ni si habrá abastecimientos. Voy a abastecerme. No quiero encontrarme en la situación de no poder comprar lo que necesito si dejo esta compra para más adelante.



Emoción

Ansiedad, Preocupación, Angustia,...



Estado físico

Inquietud física, agitación, tensión muscular, palpitaciones, sudoración.



Conducta

Lleno el carro del supermercado. Otros ejemplos que puede generar esta situación: No dejar de pensar en la situación actual, informarse y preocuparse en exceso.

La solución es conocerte a ti mismo

Es posible encontrarse ante reacciones emocionales o conductas de nuestro cuerpo que nos asusten. Una explicación puede ser la falta de autoconocimiento y auto-observación de nuestro estado interior. Al no saber interpretar adecuadamente las señales que nuestro cuerpo nos da, nos asustamos, nos ponemos nerviosos, y hasta nos bloqueamos, impidiendo o dificultando afrontar la situación de forma adecuada.

Nuestro cuerpo y nuestra mente intentan afrontar las situaciones desconocidas de la mejor manera posible. A veces de forma adecuada y otras veces de forma errónea. Por eso es importante intentar entender los esfuerzos de nuestro cuerpo por adaptarse a este tipo de situaciones complejas.

¿Cómo subo al peldaño del autoconocimiento?

A. Primero, me autoobservo. ¿Cómo? Utilizando las siguientes preguntas:

1 ¿Qué siento, cómo reacciona mi cuerpo?

Ej. *Siento presión en el pecho, sudoración, palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, dificultad para relajarme o dormir.*

2 ¿Cómo me siento emocionalmente en este momento de malestar?

Ej. *Estoy tranquila, nerviosa, negativa, eufórica, pensativa.*

3 ¿Qué pensamiento tengo en estos momentos en la cabeza?

Ej. *Pensamientos negativos, pequeñas obsesiones, excesivas tareas por delante, objetivos concretos y apropiados, culpas, enfados,...*

4 ¿Qué conductas estoy realizando ahora mismo?

Ej. *Estoy desocupado y pasivo, estoy ocupado pero no puede dejar de sentirme mal.*



Una vez logras responder esas cuatro preguntas ya habrás aprendido a autoobservarte.

NOTA: Ahora te vamos a pedir que lo hagas 3-4 veces al día, en momentos distintos del día.

B. Segundo, valoro la autoobservación.

En este paso evaluamos si aquellas autoobservaciones a lo largo del día, han sido **positivas** o **negativas**. Este es el segundo paso que nos permitirá llegar al peldaño del autoconocimiento.

¿Cómo lo hacemos? Ejemplo práctico:

■ 7 de la mañana

Suena el despertador y María se levanta. Ha pasado mala noche por insomnio. Comienza su rutina habitual después de 2 semanas de confinamiento, y se dispone a empezar su jornada de teletrabajo. Realiza la primera valoración de la autoobservación y resulta **NEGATIVA**.



Ha resultado negativa porque se siente cansada nada más levantarse. No puede evitarlo pero ya se levanta nerviosa e impaciente y hace que afronte el día con negatividad y tensión emocional.

■ Mediodía

María lleva tres videoconferencias y dos cafés que no han servido para ser productiva y terminar el documento que le ha pedido su jefa. Se siente incapaz de poder trabajar bien... Por ese motivo, toma la decisión de dejar el documento para mañana. Se siente 'tonta' de no haber cumplido con la responsabilidad. Su hijo Alejandro, de 9 meses, llora desconsolado para reclamar su atención, ella intenta ignorarlo, pero no consigue calmarse. Todo esto ocurre mientras que el primogénito de tres años, Carlos, decora el parque nuevo con pintura de dedos. En ese momento María se bloquea y estalla en llanto. Segunda valoración de la autoobservación: **NEGATIVA**.



Ha resultado negativa porque en primer lugar, piensa que cualquier cosa que intente hacer relacionado al trabajo no será productivo porque

está cansada. Esto le lleva a rendirse y dejar el trabajo para otro día. Evadiendo el problema, se refuerza su sentimiento de ser incapaz y de ser "tonta" por no haber cumplido su responsabilidad laboral. Por otro lado, se ha bloqueado, se han elevado sus niveles de ansiedad e irritabilidad y como resultado, se ha puesto a llorar.

■ 9 de la noche

Alejandro ha pasado la tarde tranquilo y duerme con su hermano en la habitación. Es aquí donde María se da cuenta que ha logrado mantener la calma con sus hijos, les ha transmitido esa calma y ha podido dormirlos antes de la hora habitual. Siente que por fin ha tomado control de la situación. Marcos, su marido, que es farmacéutico ha llegado de trabajar. María se ha ofrecido a preparar la cena... Esto le relaja. Los dos han estado riéndose de las travesuras de su hijo mayor. María se siente más tranquila, calmada y feliz de tener a su marido ahí. Tercera valoración de la autoobservación: **POSITIVA**.



Ha resultado positiva porque se ha podido calmar, y se dado cuenta que ha transmitido esta tranquilidad a sus hijos. Ha revertido la situación

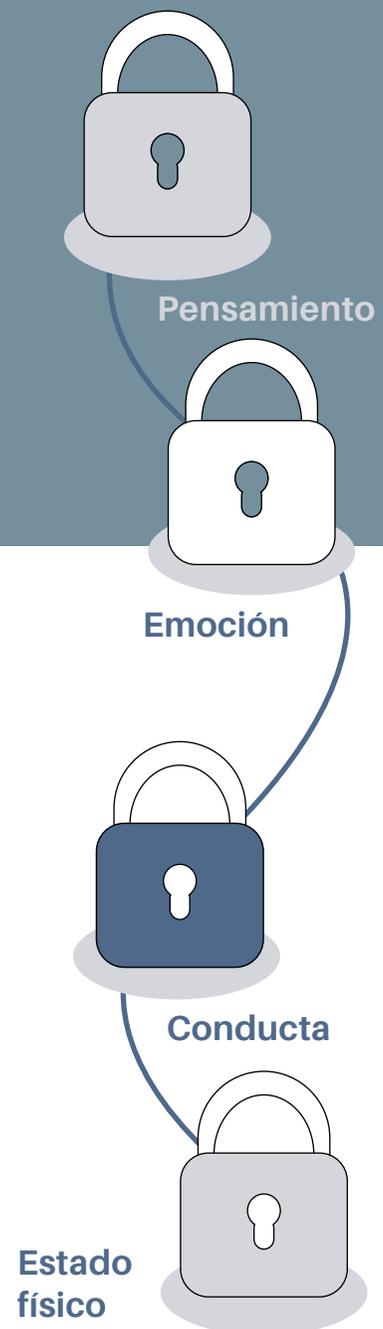
de la mañana. Por más que esté agotada, se toma el tiempo de hacer algo que le gusta, cocinar, y como consecuencia se relaja. Es capaz de ver las cosas positivas del día (reirse de las travesuras del hijo, en vez de seguir enfadada), y disfrutar de la compañía de su marido. Su noche termina de forma positiva.

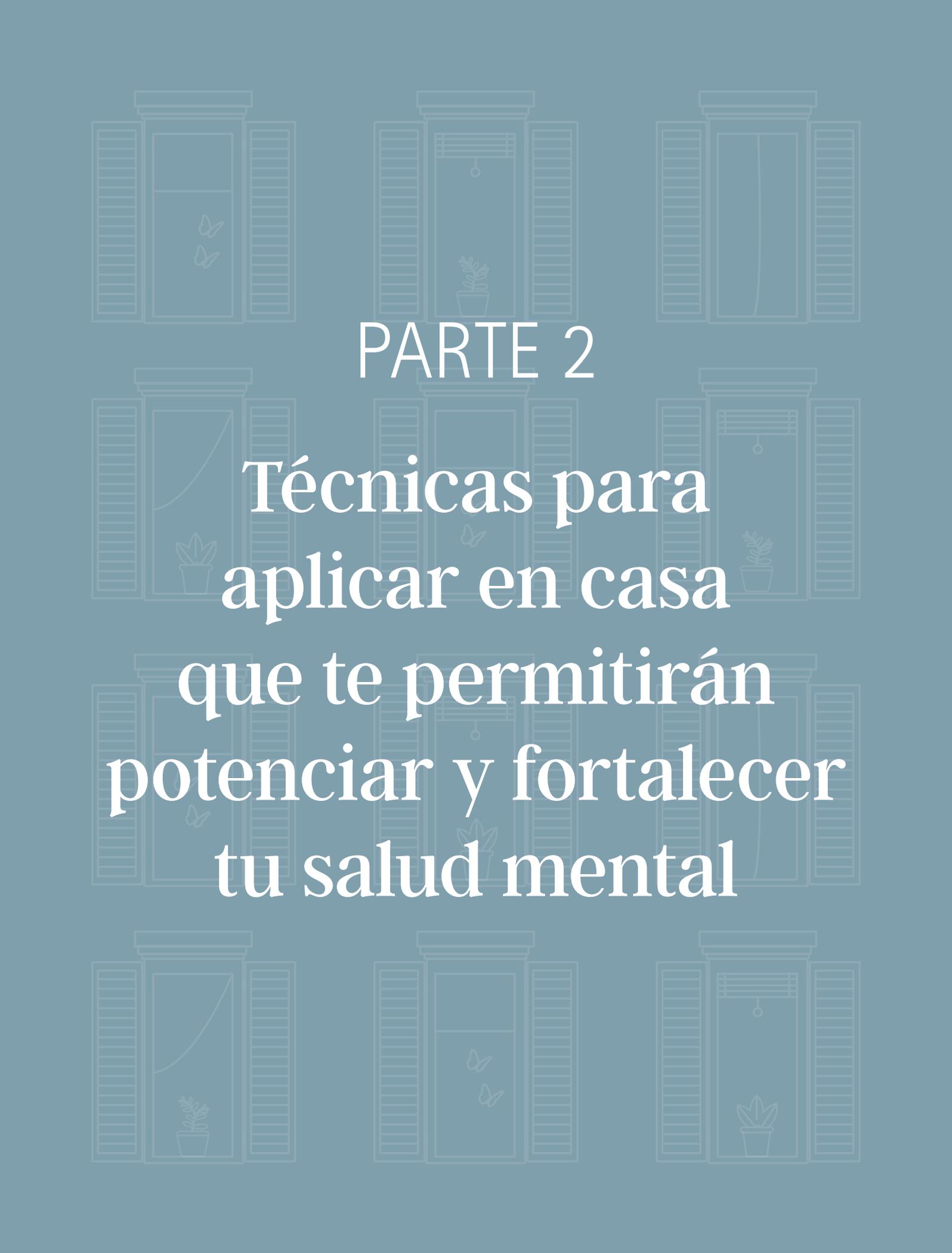
María ahora sabe que la forma de afrontar el día de hoy ha sido a través de reacciones positivas y negativas. Las reacciones negativas iniciales han sido corregidas por decisiones adecuadas que han logrado cambiar el estado emocional a positivo y relajante al final del día. Pero... ¿De qué le sirve tener esta información?

¡Autoconocimiento realizado!

La observación y análisis de nuestros comportamientos, sensaciones y emociones en el día a día pueden ayudarnos a entendernos a nosotros mismos y a los demás, y a tomar las decisiones adecuadas a cada situación.

Si has logrado seguir nuestras recomendaciones hasta este punto, estás listo para empezar el cambio.



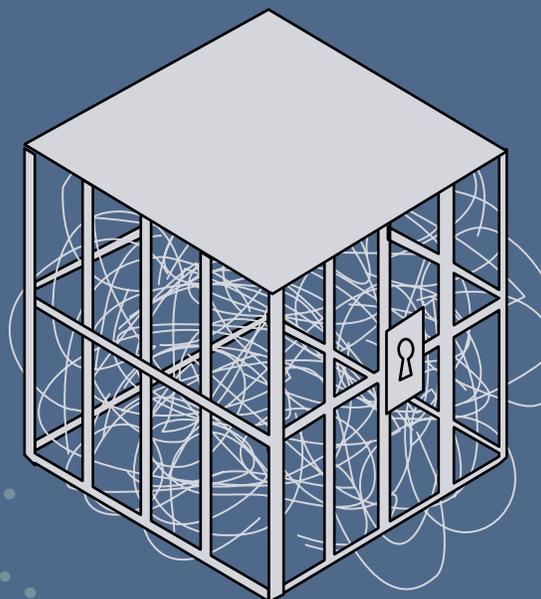


PARTE 2

**Técnicas para
aplicar en casa
que te permitirán
potenciar y fortalecer
tu salud mental**

1

Cómo manejar la ansiedad



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta de alerta de nuestro cuerpo ante una situación de dificultad o de peligro. Un poco de ansiedad o un poco de estrés, pueden ser positivas si nos ayudan a solucionar problemas estando atentos, despiertos y físicamente preparados para actuar. Esto ocurre cuando los retos son asumibles y conocidos,

como exámenes, hablar en público o toma de decisiones importantes en nuestra vida. En cambio, la ansiedad puede ser contraproducente y negativa cuando la intensidad es muy alta, bien porque el peligro es muy importante, porque no nos sentimos preparados para asumir el reto, o cuando sentimos muchas prisas para actuar.

¿Cómo se manifiesta la ansiedad?

La ansiedad se manifiesta de las siguientes maneras.

A través de pensamientos negativos

Preocupación excesiva, pensamientos continuos sobre un asunto y con dificultad para pararlos, culpabilización continua a uno mismo, resentimiento o ira hacia los demás, dificultad de concentración en tareas habituales, imposibilidad de tomar decisiones.

A través de emociones de angustia

Ideas negativas acerca del futuro propio o de mis seres queridos, sentimientos de desapego respecto a la familia o amigos, sensación de soledad y angustia vital, preocupación excesiva por la salud propia o ajena.

A través de conductas ansiosas

Necesidad de consultar continuamente noticias relacionadas con el COVID-19 o con la economía o con la política actuales; atracones de comida, bebida, tabaco, drogas o ansiolíticos sin receta médica; uso excesivo de Redes Sociales; alteraciones de los ritmos normales de sueño, de horarios de comida o de hábitos de higiene y sociales; agresividad, frente a seres queridos o aislamiento social; llanto habitual, ganas de gritar o de agredir.

A través de sensaciones físicas de angustia

Presión en el pecho o dificultad para respirar o tragar, ritmo del corazón acelerado, sudoración; rigidez de cuello, nuca, espalda o piernas cuando no haya razones objetivas para ello (o sea, cuando no haya malas posturas o sobreesfuerzos físicos que lo justifiquen); sensación de inapetencia con las comidas habituales pero sí hacia alimentos dulces o salados; molestias de estómago: dificultad para ir al baño con normalidad, o al contrario, ir demasiadas veces al día a orinar o hacer de vientre; bruxismo (apretar los dientes de forma inconsciente durante la noche o incluso durante el día); temblor intenso de brazos o piernas; sueños ligeros o inquietos con pesadillas.

A continuación te exponemos algunas técnicas de relajación que consideramos útiles para el control y manejo de la **ansiedad**. Este tipo de ejercicios son los más eficaces para recuperar un estado de normalidad en el menor tiempo posible. Al utilizar estas técnicas disminuimos los niveles percibidos de tensión, lo que lleva a una sensación de confort, paz y equilibrio mental; reduciendo los niveles de ansiedad.

Recomendaciones generales a los ejercicios

Busca un lugar tranquilo, sin distracciones, utiliza ropa cómoda. Encuentra la posición que sea más cómoda para ti (sentado o tumbado).

Cuanto más repitas estas técnicas, más automático será el proceso, y más rápido desaparecerán los síntomas de ansiedad.

1

Técnicas de relajación muscular

Momentos óptimos para realizarlo



Mediodía



Noche

Es en estos momentos donde más acumulamos tensión en nuestro cuerpo.

Esta técnica tiene como fin enseñarnos a tomar conciencia nuevamente de nuestro cuerpo. Con este ejercicio, seremos capaces de notar cuándo una parte de nuestro cuerpo está en tensión, y cuando está relajado. De este modo, volveremos a sentir que tenemos el control sobre nuestro cuerpo.

Instrucciones

Mantener los ojos cerrados. Tensar el músculo durante 5-7 segundos, y relajarlo durante 30-40 segundos. Debemos soltar la tensión de golpe, no de manera progresiva. Hacer 3 o 4 repeticiones en cada área. Cuidado con tensionar excesivamente las zonas para no provocar contracturas o malestar muscular.



**5-7
seg.**

Tensar el
músculo



**30-40
seg.**

Relajar el
músculo



**3-4
repeticiones**

En cada
área



1. Relajación de manos y brazos

Imagina que tienes la mitad de una naranja en una de las manos. Trata de exprimirla liberando todo su jugo. Detecta qué zona específica tiene más tensión (muñeca, un dedo, antebrazo etc.) Deja caer la naranja, ¿notas cómo se han relajado concretamente esos puntos? Si necesitas, tómate el tiempo necesario para encontrar estas diferencias. Haz lo mismo con el otro brazo.



2. Relajación de brazos y hombros

Si estás acostado, estira los brazos todo lo que puedas hacia arriba como si fueras a tocar el techo. Si estás sentado, estíralos hacia al frente, como si fueras a tocar la pared que tienes delante. Fíjate cómo tus brazos y hombros se estiran. Después de tensionarlos, déjalos caer. Evalúa la diferencia.



3. Relajación de hombros y cuello

Sube los hombros a la vez hacia las orejas y mantenlos así durante 5-7 segundos, presta mucha atención a lo que sientes en ese momento. Déjalos caer y evalúa cómo hombros y cuello se van relajando.



4. Relajación de la mandíbula

Imagina que estás masticando un chicle, muérdelo sin soltarlo. Fíjate en la tensión que se genera en ambos lados de la mandíbula. Suelta y abre un poco la boca. Evalúa la diferencia.



5. Relajación de la cara

Imagina que te están a punto de tirar una tarta en la cara. Apretarías los ojos todo lo que pudieras, para que no te entrara ningún resto y arrugarías la nariz. Así es cómo tienes que tensionar la cara. Después de 5-7 segundos relájala.



6. Relajación del estómago

Tensa tu estómago todo lo que puedas, como si hicieras un ejercicio de abdominales. Aguanta y suelta. Fíjate cómo se destensa.



7. Relajación de piernas

Tensa ambas piernas todo lo que puedas. Después relájalas rápidamente y nota cómo se van relajando todos los músculos.

2

Respiración Diafragmática

Si controlamos nuestra respiración, podemos regular la sobreactivación de nuestro cuerpo, fruto de la ansiedad o situación de estrés.

1. Es recomendable que esta respiración sea nasal.

2. Cuando estés listo, coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre la boca del estómago/diafragma. A lo largo de este ejercicio, procuraremos que la mano que se encuentra sobre el pecho se mueva lo menos posible. La que debe moverse al respirar es la que está sobre el diafragma.

3. Inspira intentando llevar el aire a la parte baja de tus pulmones, hacia el diafragma. El movimiento de las manos te indicará si lo estás haciendo correctamente.

4. Inspira por la nariz durante 3 segundos > haz una pausa de 3 segundos > expira por la nariz o boca por 3 segundos. Haz una pausa y vuelve a empezar.

5. Repite este ejercicio durante 5 minutos.



3 seg

Inspiración



3 seg

Pausa



3 seg

Expiración

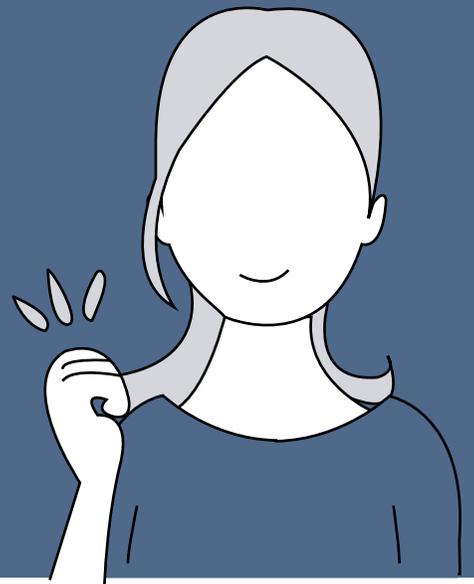


Repetición

durante 5 min

2

Cómo manejar los pensamientos irracionales fruto de la preocupación



¿Qué es la preocupación y cómo se manifiesta?

La preocupación es el núcleo de la ansiedad. Consiste en una anticipación de los peligros que nos presenta la vida y es la forma inmediata en la que nuestro cuerpo busca soluciones.

Una preocupación adecuada produce un nivel de ansiedad bajo o medio y nos ayuda a tomar decisiones acerca de las opciones que tenemos en nuestras manos para abordar el futuro más inmediato.

A veces la preocupación no nos ayuda a tomar decisiones porque es simplemente un monólogo interno que solamente repite miedos o ideas negativas como “no voy a poder” o “va ser terrible”. Otras veces la preocupación se centra en problemas a muy largo plazo que no podemos controlar desde el presente. En estos dos casos, podemos decir que la preocupación se convierte en fuente de ansiedad importante y negativa, y, por tanto debemos evitarla.

¿Cómo modular y afrontar estos pensamientos irracionales?

Cada persona puede afrontar los pensamientos irracionales con diversas técnicas pero os presentamos una forma sencilla y eficiente en muchos casos.



1

Detección

Se trata de tomar conciencia de uno mismo. Averigua cuándo tus pensamientos son constructivos y justificados para solucionar problemas y cuándo son destructivos y no apropiados. Habitualmente, las personas tienden a tener unos pensamientos irracionales habituales. Esto es: algunas personas tienden a preocuparse más de la salud, otros de la limpieza, otros de la economía... Determina cuáles son tus puntos débiles de ansiedad e intenta detectarlos en el día a día. Este registro se debe hacer al mismo tiempo en que comenzamos a preocuparnos y a sentir ansiedad.

*NOTA: para saber cómo hacer este paso, regrese al apartado de **autoobservación**.*



2

Sarcasmo y aceptación

Ríete de tu personalidad cuando detectes esa tendencia, no entres a valorar la ansiedad ni dialogues contigo mismo. Acepta

esa debilidad con naturalidad, sin dramatizar e incluso quítale importancia poniéndote un mote cariñoso a tí mismo: *“ya está jugándose una mala pasada don perfecto, o doña angustias, o don preocupón”*.



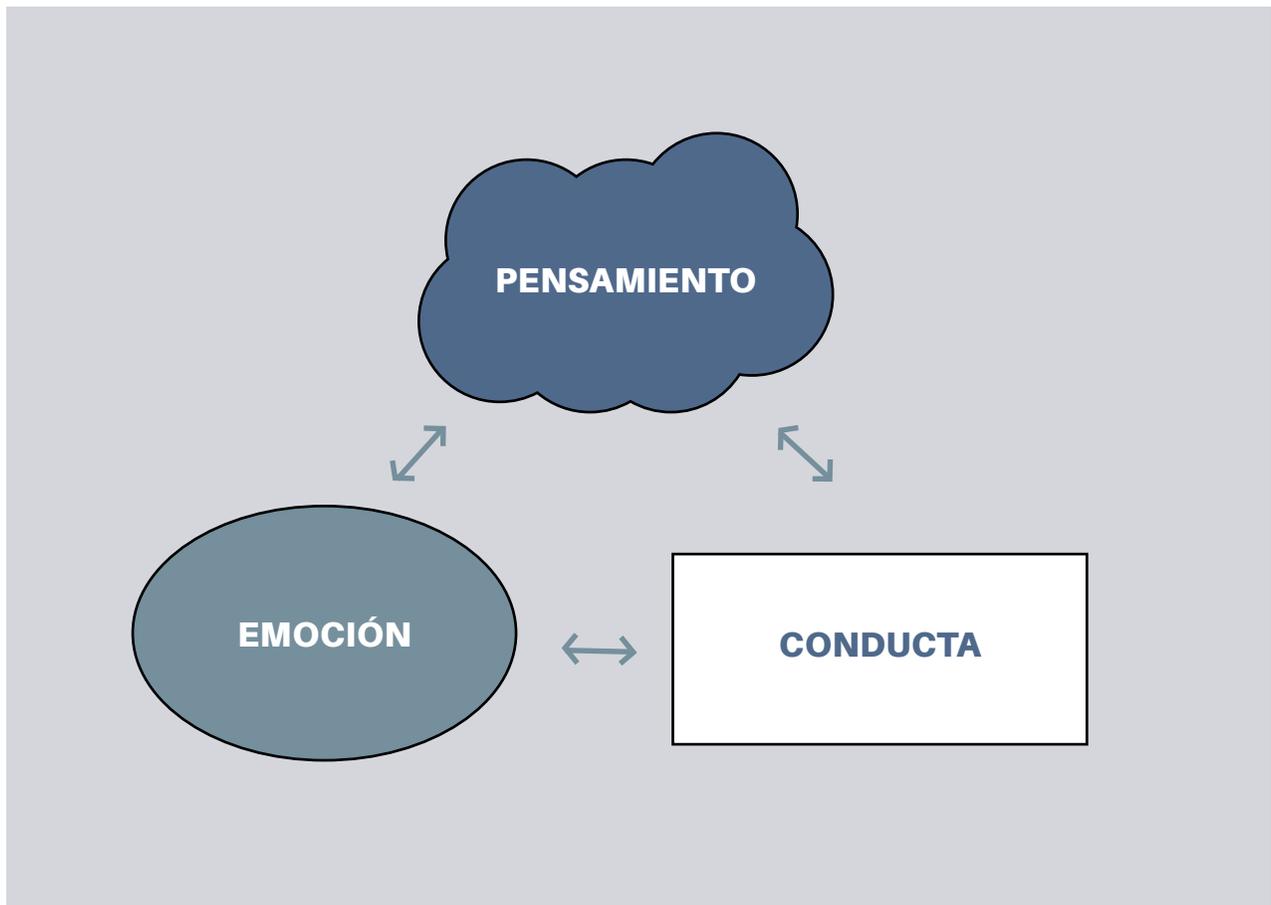
3

Distracción

Inmediatamente después de reírte de tu pensamiento irracional, intenta realizar una conducta incompatible con pensar en el contenido irracional. Lo más sencillo es que te distraigas con otros pensamientos positivos que ocupen tu atención: estudio, lectura,.... Si aún no es posible cortar esos pensamientos, puedes escuchar música o ver TV o realizar técnicas de respiración y relajación como las anteriormente comentadas. Y por último, si aún se mantiene el pensamiento negativo puedes realizar una conducta que exija movimiento como ordenar la habitación o hacer ejercicio físico muy suave o hablar con otras personas sobre temas diferentes al del pensamiento irracional.

Técnicas para modificar esos pensamientos irracionales/intrusivos

A continuación presentamos otra forma diferente y complementaria a la anterior para afrontar los pensamientos irracionales.



Recordemos que los pensamientos, las emociones y las conductas están estrechamente vinculadas entre sí. Si tenemos un pensamiento negativo, este generará una emoción negativa, lo que llevará a una conducta inapropiada. Este ciclo vicioso no parará hasta que nosotros empecemos a tomar el control.

¿Cómo tomamos el control?

Volvamos a las valoraciones negativas que obtuvimos en los ejercicios de autoobservación.

1 Escoge un pensamiento negativo que tengas últimamente.

Ej. *"Estoy atrapado en casa, me ahogo"*.

2 Intenta darle una vuelta a ese pensamiento buscando una respuesta racional ¿Qué otros pensamientos alternativos tengo?

Ejemplos:

"No estoy atrapado en casa, estoy seguro en casa".

"Estoy donde tengo que estar".

"Estoy protegida en casa".

Una vez que encuentres el pensamiento alternativo que más te tranquilice, **REPÍTALO** varias veces. Cree en ese pensamiento, confía en que es la **OPCIÓN ÓPTIMA** de pensar. Y cada vez que el pensamiento negativo vuelva a tu mente, recuérdate el trabajo que has hecho hasta aquí.

3 Si no encuentras un pensamiento alternativo en el momento, **NO TE ANGUSTIES**. Repítete que "los pensamientos vienen y van". En este punto, tu estrategia es la **DISTRACCIÓN**. Dirige tu atención a un foco alternativo. Uno que conecte con un campo de sentimientos más **POSITIVOS**.

Algunos ejemplos de distracciones/conductas incompatibles:

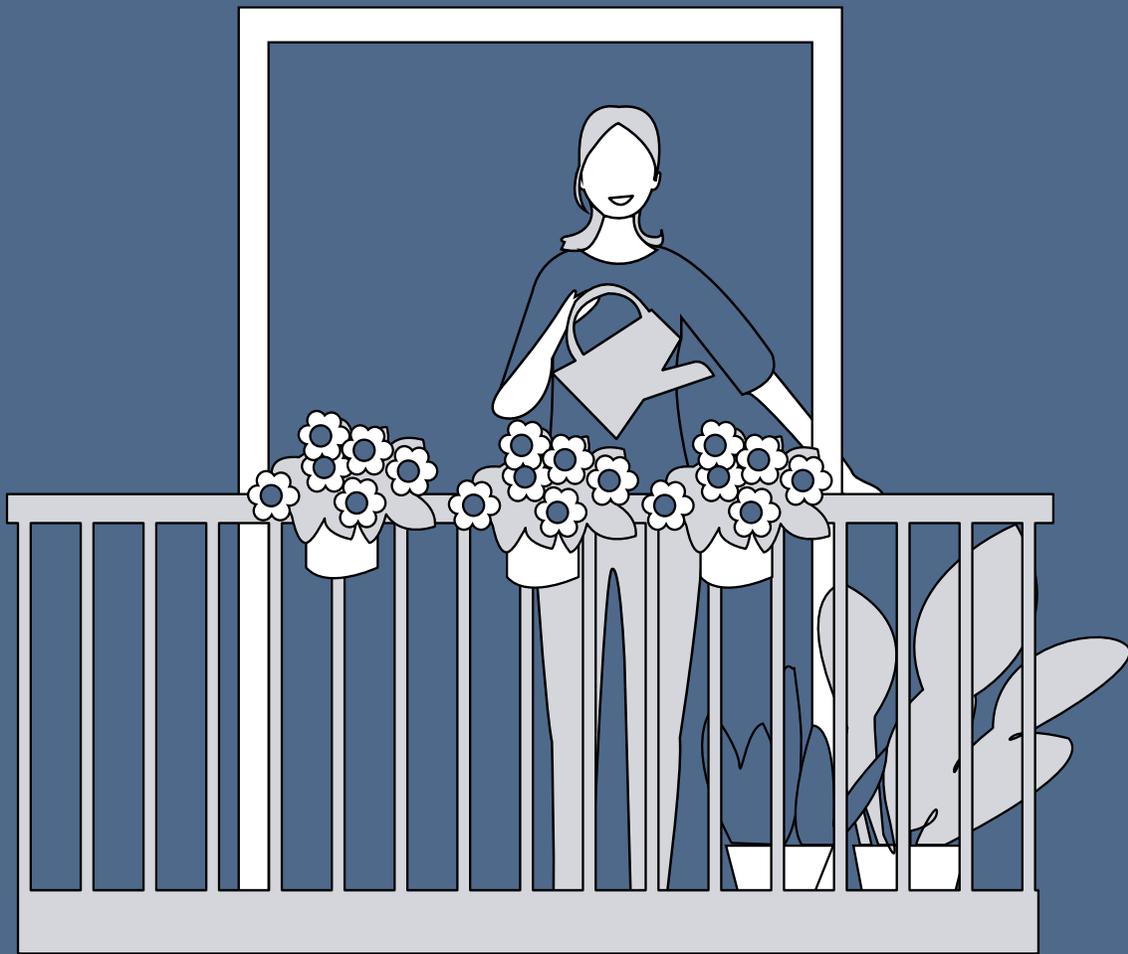
A. Busca una ventana o sal al balcón, cierra los ojos y respira profundo, lentamente, 3 veces seguidas. Mientras lo haces, intenta escuchar cualquier cosa que esté ocurriendo fuera (pájaros cantar, ruidos de otras casas, viento...) una vez identificado el sonido, préstale mucha atención. Intenta describir lo que estás escuchando. Escucha, huele y concéntrate en la información que estás recibiendo del resto de tus sentidos.

B. Si tienes alguna imagen o cuadro en casa, párate frente a él. En voz alta, describe lo que ves, cada detalle. ¿Qué colores hay?, ¿qué detalles tiene?, ¿qué textura tiene?, ¿cómo se siente?, ¿tiene algún olor en particular?

C. Párate frente a un espejo. Mirate a los ojos y dite a tí mismo que "tú puedes con esto, tú eres más fuerte, tú tienes el control, no tus pensamientos". Los pensamientos **NO SON LOS HECHOS y SON TRANSITORIOS**.

D. Realiza la técnica de relajación muscular descrita arriba.

E. Piensa en un lugar en el que hayas estado, que te ha transmitido paz y tranquilidad. Una vez lo tengas, cierra los ojos e imagínate allí. Concéntrate en todos los detalles que puedas. Los sonidos, los colores, los olores, los sentimientos que te hace sentir. Mientras haces esto, realiza la respiración diafragmática enseñada en el apartado anterior. Durante 5 minutos intenta sumergirte en este lugar, regresa a ese momento de paz y tranquilidad que has experimentado estando ahí.



¿Te has dado cuenta que tú solo has logrado eliminar el pensamiento negativo durante este tiempo?

Has sido capaz de hacerlo. Ahora ya tienes los recursos para la próxima vez que te ocurra. **Tú tienes el control.**

***IMPORTANTE:** Las medidas aquí descritas no sustituyen la labor del psicólogo en terapia.

Algunos datos de interés: El Gobierno de Navarra ha puesto en marcha una iniciativa en colaboración con el Colegio Oficial de Psicólogos de Navarra por el que brindan apoyo y atención a aquellas personas a las personas que presenten dificultades psicológicas como consecuencia de toda la situación de estrés y ansiedad que genera esta crisis sanitaria y el estado de alarma.



Teléfono
848420090



Horario de atención
De 8:00h a 20:00h

Además, el Consejo General de la Psicología junto con el Ministerio de Sanidad, han puesto en marcha un servicio telefónico de primera atención psicológica dirigido a la población general con dificultades relacionadas con la alerta y la cuarentena por Covid-19, familiares de fallecidos o enfermos y profesionales sanitarios y otros intervinientes.

Más información:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8666&cat=44



Algunos enlaces de interés relacionados con Salud Mental

Colegio Oficial de Psicólogos
<https://www.cop.es/index.php>

Organización Mundial de la Salud
<https://www.who.int/es>



Universidad
de Navarra

FACULTAD DE EDUCACIÓN
Y PSICOLOGÍA