

GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

Material para Personas con Trastorno de Ansiedad



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

Establecer una rutina diaria, en relación a:

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

Material para Personas con Trastorno de Ansiedad

Introducción

Las personas que en la actualidad conviven con un trastorno de ansiedad, o que lo han tenido en algún momento, tienen más probabilidad de aumentar sus síntomas o que estos reaparezcan debido al confinamiento que se está viviendo a causa del coronavirus. Es por ello que tener una serie de conocimientos y estrategias, serán de gran utilidad para poder afrontar esta nueva realidad con los mínimos costos emocionales posibles.

Psicoeducación

Comencemos por lo principal, ¿qué es la ansiedad?: Se define la ansiedad como una respuesta de anticipación involuntaria frente a estímulos, ya sean internos (pensamientos y sensaciones), o externos, que son percibidos como peligrosos. Estos peligros percibidos pueden ser reales o imaginarios. La ansiedad consiste en una señal de alarma que hace que la persona se anticipe para tomar las medidas necesarias para enfrentarse a la amenaza. Visto así, parece que la ansiedad es buena ¿no? ¿Cuándo se convierte en un problema? La ansiedad se vuelve problemática cuando su intensidad es demasiado elevada, cuando aparece con demasiada frecuencia, o cuando la situación sobrepasa la capacidad de adaptación de la persona. Pueden aparecer síntomas a nivel físico, emocional y cognitivo. Saber por qué ocurren estos síntomas va a ser muy útil para poder afrontarlos mejor.

Síntomas físicos más comunes durante una crisis de ansiedad, y a qué se deben:

- **Mareos:** aumenta la tensión en cervicales y por consiguiente disminuye el aporte de sangre a la cabeza.
- **Falta de aire:** como resultado de la hiperventilación se produce un desequilibrio entre el CO₂ y el oxígeno en sangre, lo que produce sensación de ahogo.
- **Perdida de sensibilidad y palidez:** ante la situación de peligro nuestro cuerpo envía más sangre a las zonas donde podría hacer falta (músculos), dejando otras partes con menos irrigación (piel, sistema digestivo...).
- **Taquicardia:** en situación de peligro el corazón trabaja más duro enviando más sangre a los músculos para estar listos para el ataque o huida, haciéndonos más eficaces.
- **Opresión en el pecho:** la hiperventilación provoca tensión en los músculos intercostales, y también se producirá un dolor reflejo de las posibles contracturas provocadas en cervicales o dorsales por la tensión.

- **Temblor:** exceso de tensión en nuestros músculos.
- **Nauseas:** efecto natural de la ansiedad en el sistema digestivo. Desaparece rápidamente al reducir la tensión.

Como ves, todos los síntomas físicos que produce la ansiedad tienen una explicación y no son peligrosos para nuestra supervivencia, de hecho todo lo contrario, en caso de que la amenaza fuera real nos serían de gran ayuda. Pero durante la crisis de ansiedad, no solo están presentes síntomas físicos, sino que suelen acompañarse de unas interpretaciones de la realidad con cierto grado de catastrofismo, que también tienen explicación.

Interpretaciones de la realidad más comunes durante una crisis de ansiedad:

Pensamientos catastróficos:

- **Temor a enloquecer:** la locura o psicosis tiene unos síntomas que llamarían bastante la atención de las personas del alrededor y no son para nada parecidas a las de una crisis de ansiedad. Además, las personas psicóticas no tienen consciencia de sus síntomas y por lo mismo el temor a volverse loco, es un indicador de que no lo estás.
- **Temor a un ataque al corazón:** un ataque al corazón puede tener algunas similitudes con un ataque de pánico, pero existen formas de diferenciarlo. El dolor durante un ataque cardiaco suele ser difuso, mientras que en un ataque de pánico suele tener un punto más o menos concreto. Otra forma de diferenciarlo es con el esfuerzo físico, ante un ataque cardiaco la presión se alivia con el descanso, mientras que con un ataque de pánico la presión es continua.
- **Temor a asfixiarte:** Se produce todo lo contrario, es la hiperventilación y el exceso de oxígeno la que provoca esta sensación.
- **Temor a no poder soportar tanta ansiedad:** la reacción de alarma no puede mantenerse de forma indefinida, incluso sin hacer nada pasará. Además, la ansiedad no es peligrosa para nuestro cuerpo.
- **Temor a desmayarse:** la probabilidad de un desmayo es muy baja, ya que la reacción de nuestro cuerpo es justo la contraria, la activación, aumentando la tensión de nuestro cuerpo. Incluso en el improbable caso que esto ocurriera, no existe ningún peligro.



Es importante desmontar estas interpretaciones ya que esto hará que, aunque llegue ese pensamiento de forma automática, no le demos tanta credibilidad y así poder frenar el aumento de ansiedad antes de que se convierta en un ataque.



Factores que influyen en el aumento y mantenimiento de nuestra ansiedad:

Nuestra atención cumple un papel muy, pero que muy importante en la ansiedad. Recordemos que la ansiedad está ahí para salvarnos la vida. Si detectamos algo como peligroso, es muy probable que se active nuestra "alarma" y nuestro cuerpo reaccione. Dependiendo hacia donde dirijamos nuestra atención vamos a sentirnos de un modo u otro. Tratar de enfocarnos hacia la parte más positiva de esta experiencia va a reducir en gran medida los síntomas de ansiedad asociados. Por ejemplo, vamos a sentirnos diferente si nos centramos en cómo podríamos adaptarnos a la nueva situación (por ejemplo creando actividades) que si nos centramos en imaginar qué ocurrirá si se acaba el alimento. A nivel físico esta atención también debemos tenerla bajo control. Si la dirigimos a detectar si existe un nuevo síntoma es probable que comencemos a sentir algo, ¿será que estamos enfermos? Probablemente no, sería más bien porque al fijar nuestra atención en un punto concreto el umbral de detección disminuye considerablemente y nos predispone a sentir y lo que en circunstancias normales pasaría completamente desapercibido, ahora ha pasado a ser importante si es interpretado como un síntoma grave. Esto comenzará a ocupar toda nuestra atención, haciéndose más intenso, y por ende más importante, entrando de este modo en un círculo de preocupación que generará un malestar considerable.

La incertidumbre, en cierta forma, puede llegar a interpretarse como algo peligroso. Pero ¿por qué nos da seguridad saber qué va a pasar? Nos gusta saber qué va a pasar porque así podemos prepararnos para reaccionar a la situación antes de que ocurra, haciendo que tengamos más probabilidades de éxito. Esta incertidumbre trae dos consecuencias:

1. **La pérdida de control de la situación:** tener el control nos hace sentir seguros, haciéndonos pensar que nosotros decidimos qué ocurre y cuándo, pero ¿te has fijado cuantas cosas hay fuera de tu control y funcionan perfectamente?
2. **La sobreestimación de peligrosidad de lo desconocido:** tendemos a interpretar las situaciones desconocidas como algo peligroso, pero ¿quién ha dicho que tengan que serlo? Desconocido no es sinónimo de peligrosidad.

El miedo es una de las emociones básicas que más presente está en nuestras vidas estos días. Pero no olvidemos que el miedo cumple una función determinante en nuestra supervivencia, sin él estaríamos perdidos. La función del miedo es apartarnos de situaciones peligrosas que pondrían en riesgo nuestra supervivencia, hasta aquí muy bien ¿verdad? Pero pasa igual que con la ansiedad, que a veces se usa en situaciones en las que no es necesario, y ahí pierde su utilidad volviéndose una emoción disfuncional.

Ejercicios prácticos

A continuación, te añadimos unos ejercicios que puedes practicar en casa:

1. Análisis de peligros reales. Objetivo: manejar la ansiedad.

Pasos a seguir:

- a. Haz una lista de los miedos que tienes actualmente con respecto a esa situación.
- b. Con cada situación, analiza la probabilidad de que esto ocurra basándote en tus condiciones personales.
- c. Con cada situación, piensa cómo podrías manipularla de forma realista para evitar la consecuencia temida.
- d. Una vez analizado si está en tu mano manipular la situación, trata de ver si ese miedo tiene alguna utilidad en tu día a día.

Te ponemos un ejemplo:

- a. Lista de miedos. Tengo miedo a que mi mascota sea portador del virus.
- b. Análisis de probabilidad. Mi gato no sale de casa nunca, es poco probable que haya podido coger el virus, además según los datos anunciados por la OMS no hay evidencia de que los animales domésticos puedan infectarse ni transmitir el coronavirus. Es muy poco probable que mi miedo sea real.
- c. Manipulación de la situación. En caso de que mi mascota estuviera infectada (algo que como he comprobado en el apartado b no es nada probable) no podría volver al pasado para evitar el contagio.
- d. ¿Es el miedo útil? Teniendo en cuenta que la probabilidad es muy baja y que no podría manipular la situación, este miedo es poco útil, por lo que no está cumpliendo su función de protégame y sería buena opción no darle credibilidad a este pensamiento.

2. Control de pensamientos intrusivos. Objetivo: detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos.

Pasos a seguir:

- a. Hazte consciente de los pensamientos que te hacen sentir incómodo/a.
- b. ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?
- c. ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?
- d. Si se cumple este pensamiento, ¿qué es lo peor que podría pasarme?
- e. ¿Este pensamiento mejora mi vida?
- f. Una vez racionalizado el pensamiento, descartarlo si la respuesta a la pregunta es NO.

Te ponemos un ejemplo:

- a. Pensamiento que te hace sentir incómodo/a: Seguro que tengo el virus
- b. ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?: No me han hecho pruebas, por lo tanto no puedo saberlo.
- c. ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?: No tengo síntomas y no conozco ningún contagiado en mi círculo cercano, es probable que sea falso.
- d. ¿Qué es lo peor que podría pasarme?: Tendría que ponerme en contacto con los servicios sanitarios y que ellos me indicaran cómo proceder. Basándonos en los datos proporcionados por la OMS, la letalidad del virus es del 3,7% sin tener en cuenta que haya muchas personas que han pasado el virus sin síntomas y que su caso no haya sido contabilizado, lo que reduce bastante la letalidad del virus.
- e. ¿Este pensamiento mejora mi vida?: NO.

3. Deja de procrastinar (postergar el hacer las cosas) Objetivo: Reforzar nuestra autoestima e introducir cambios en nosotros(as).

Pasos a seguir:

- a. ¿Qué cosas tengo pendientes para hacer durante mucho tiempo y no he hecho?
- b. Con cada tarea, ¿por qué no lo he hecho?
- c. ¿Son estas explicaciones una excusa?
- d. Si la respuesta es sí, ponte manos a la obra
- e. Una vez que hayas acabado con la tarea pendiente: ¿Cómo me siento al haber hecho esta actividad?, ¿Merecía la pena dejarlo tanto para después?
- g. Refuerzo positivo (halago, pequeño premio, etc.)

Te ponemos un ejemplo:

- a. ¿Qué cosas tengo pendientes de hacer?: Ordenar el closet y donar la ropa que no uso.
- b. ¿Por qué no lo he hecho?: Me da pereza y nunca tengo tiempo/No quiero probarme la ropa por si he cambiado de peso/Me da pena deshacerme de tanta ropa.
- c. ¿Son estas explicaciones una excusa?: Si
- d. Hacer la tarea: (la que tú hayas elegido hacer)
- e. ¿Cómo me siento al haber hecho esta actividad?: Bien de ver el orden en el closet y la bolsa de ropa para donar que podrán usar otras personas
- f. ¿Merecía la pena dejarlo tanto para después?: No, no ha llevado tanto tiempo como esperaba y he reencontrado cosas que no recordaba.
- g. Refuerzo positivo: Qué bien que he dejado el closet, ahora sí me he ganado ver ese capítulo que tantas ganas tenía de ver.

4. Estoy Sano(a) Objetivo: Dar atención a la persona, no a los síntomas.

Pasos a seguir:

- a. Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente (trata de centrarte en la parte más positiva de tus emociones).
- b. En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan.
- c. Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece, deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás haciendo en ese momento.
- d. Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día.

Te ponemos un ejemplo:

- a. Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente: Aunque tengo sueño porque es temprano, siento que he descansado y tengo energía suficiente.
- b. En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan:
 - El olor que desprende el café de la mañana.
 - La sensación del agua calentita al lavarme las manos.
 - La sonrisa que aparece al ver que me llama esa persona especial.
- c. Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece, deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás haciendo en ese momento: Preparando la ropa para lavar, aparece un pensamiento de si esa ropa puede estar

contaminada, desecho ese pensamiento y centro mi atención en la sensación que me provoca el olor a flores que desprende el detergente que uso para lavar.

d. Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día:

- Me ha gustado poder disfrutar el olor del café de esta mañana.
- Me ha hecho sentir bien hacer deporte en casa con mi familia
- He disfrutado mucho la sensación de tranquilidad que tenía al descansar después del ejercicio.

Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees lo tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa. Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.