

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

Material para la Gestión de los Pensamientos y de la 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 la Gestión de los Pensamientos y de la Ansiedad

Introducción

En estos momentos, nos encontramos en una situación totalmente nueva generada por el virus Covid-19. Cómo no sabemos a qué nos enfrentamos, nuestros pensamientos están llenos de incertidumbre y ésta nos lleva a sentir emociones como la ansiedad y a realizar acciones que no nos ayudan e incluso dificultan el bienestar y el autocuidado. Por ello, en este apartado hablaremos de qué es la ansiedad y cómo puedes cambiar algunos de los pensamientos que tendrás estos días.

Psicoeducación

¿Qué es la ansiedad?



La ansiedad es una respuesta de nuestro organismo que se activa cuando detectamos un peligro. Imagina a nuestro antepasado, el hombre prehistórico, vestido con sus pieles y caminando un poco encorvado. De pronto, ve a un león. Sin ni siquiera darle tiempo a pensar, todo su cuerpo se activa, se tensa, se acelera su respiración y su ritmo cardíaco. Esta es su respuesta de ansiedad, que le ayuda a tomar la rápida decisión de luchar o huir. Una decisión de la que puede depender su supervivencia. Imagina que no hubiera existido la ansiedad, en el ejemplo anterior el hombre prehistórico se hubiera quedado paralizado, no hubiera sabido qué hacer y no hubiera sobrevivido.

Gracias a la ansiedad estamos aquí tú y yo. Ejemplos más actuales pueden ser cruzar la calle y ver que viene hacia ti un auto a toda velocidad o sufrir un asalto. En ambas situaciones, tu ansiedad se activará, aportándote las sensaciones antes mencionadas y movilizará todo tu cuerpo y atención para que tomes la decisión que sea más conveniente para tu supervivencia. Por tanto, la ansiedad es buena. Como se comentó en apartados anteriores, la ansiedad se convierte en perjudicial cuando se activa ante peligros que no son reales o en los que la probabilidad de ocurrencia es muy baja.

¿Qué papel juegan nuestros pensamientos en el desarrollo de la ansiedad?

Te ponemos otro ejemplo. - Dos amigos Pepe y Juan se han juntado para ver la nota de su último examen. Los dos tienen la misma edad, misma clase social, han estudiado la misma carrera, comparten piso y gran parte de sus aficiones. Cuando miran las notas, los dos han reprobado. Pepe sale de allí y se va directamente a casa a pesar de que habían quedado con el resto de compañeros para celebrar el fin de exámenes. Está triste y cuando llega a su casa no quiere hablar con nadie. Se siente mal, por lo que decide pasar la noche en su cuarto y no llamar a sus amigos. Por su parte, a Juan tampoco le ha gustado nada ver ese resultado pero sí acude a la cita con sus amigos. Habla con ellos y estos le apoyan y da consejos lo que hace que baje su malestar. Pasa toda la tarde hablando con sus compañeros y poco a poco se le olvida el tema del examen. ¿Qué diferencia hay entre Pepe y Juan si en los dos casos la situación es la misma? ¿Qué pensamientos puede tener Pepe? ¿Y Juan? La diferencia entre ambos son los pensamientos que tienen ante esa situación y la interpretación que hacen de ella. Pepe ha tenido pensamientos más catastróficos, generales y orientados al futuro (“que horrible”, “nunca aprobaré este examen”, “no sirvo para estudiar”, “decepcionaré a mis padres”). Juan ha tenido pensamientos específicos de esa situación, sin anticipar el futuro y orientados a soluciones (“es solo un examen”, “he hecho exámenes más difíciles y los he superado”, “tendré más oportunidades”). Por tanto, podemos decir que nuestra conducta o emociones no están causadas directamente por una situación sino por la suma de la situación más el pensamiento. Por tanto, los pensamientos siempre están mediando entre la situación y nuestras emociones o acciones y determinan nuestra manera de interpretar las cosas. Situación + pensamientos = emoción y conducta. Si la situación causara directamente la conducta y emoción, todo el mundo reaccionaría igual ante las mismas situaciones, por ejemplo, reprobado un examen provocaría tristeza en todas las personas. Además, nosotros mismos reaccionaríamos de la misma manera ante las mismas situaciones a través del tiempo y, sabemos, que en ocasiones un examen ha sido muy importante y otras no tanto. Este ejemplo nos demuestra la importancia de los pensamientos a la hora de sentir ansiedad y cómo influyen en la frecuencia, intensidad y duración de esta emoción. ¿Qué son los pensamientos irracionales? Los pensamientos irracionales son aquellos que nos hacen daño. Éstos, tienen una serie de características:

1. Son negativos.
2. Son automáticos. Por lo tanto no ejercemos control sobre ellos.
3. Son creíbles.
4. No se basan en la evidencia.

5. Producen emociones perturbadoras
6. No son útiles
7. Se expresan en un lenguaje especial. De absoluta seguridad, global y generalizado.

Ejercicios prácticos

¿Cómo trabajamos estos pensamientos? Así como los científicos formulan una hipótesis, reúnen muchos datos y pruebas y si éstos confirman su idea la mantienen, pero si no, tienen que rechazarla y formular una hipótesis alternativa, de igual forma podemos proceder con los pensamientos que nos perturban. Te proponemos que cojas lápiz y papel y anotes todos tus pensamientos irracionales. Los podrás reconocer gracias a las características que te hemos puesto más arriba. Una vez los tengas anotados, los pasaremos por unos filtros o criterios. Si nuestro pensamiento no pasa los filtros planteamos un pensamiento alternativo. Este nuevo pensamiento no es el extremo positivo ni "de color rosa", simplemente se adapta mejor a nuestra realidad y es objetivo.

Criterios para el trabajo de los pensamientos:

- 1. Intensidad:** Los pensamientos saludables nos aportan emociones moderadas que están bajo control y, por lo tanto, nos dan control. Ejemplo: partido de tenis. Imagina que un tenista sale a jugar pensando "mi rival es muy bueno, nunca podré ganar", este pensamiento le aporta una ansiedad muy intensa y hará que no controle su conducta, es decir, su juego.
- 2. Utilidad:** Los pensamientos saludables nos sirven para conseguir nuestros objetivos y ser felices. Ejemplo: miedo al ascensor. Imagina que una persona tiene miedo a subir a un ascensor y piensa "seguro que si subo se cae", este pensamiento no le resulta útil ya que en lugar de ir en ascensor tomará las escaleras.
- 3. Lenguaje:** Los pensamientos que son saludables utilizan palabras moderadas. Ejemplo ascensor. En el mismo ejemplo de antes, "seguro que se cae" utiliza palabras extremas. Si otorgo un 100% de probabilidad a que se caiga el ascensor, no subiré.
- 4. Objetividad:** Los pensamientos saludables están sustentados por pruebas evidentes y apresables. Ejemplo: es de día. Podemos realizar esta afirmación ya que obtenemos como pruebas o datos objetivos el sol, la luz, la hora, la temperatura, el tráfico, la gente por la calle...



Si un hombre se cae y piensa "soy un inútil", éste no será un pensamiento objetivo porque no hay nada que conecte el hecho de caerse con pensar que es inútil. Un pensamiento alternativo en este caso sería: "en este momento me he tropezado". Como vemos, los pensamientos alternativos, nos aportan emociones más moderadas, nos orientan a una solución, siendo más óptimos para nuestro bienestar.



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 los 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.