




## ¿Qué hacer con los síntomas de ansiedad en este periodo de cuarentena?

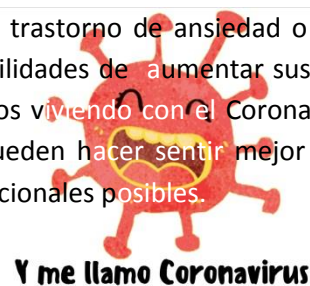
A las personas nos gusta tener la sensación de que vivimos en un ambiente seguro y controlado. La inseguridad y la incertidumbre que suele emerger como sensación psicológica en este tipo de situaciones, donde no se tiene una claridad sobre el fenómeno en curso, facilita la aparición de conductas ansiosas



Las personas tratarán de canalizar sus temores y preocupaciones por medio de diferentes comportamientos y es probable que se presenten conductas irracionales. Sin embargo, este tipo de reacciones no son adecuadas respuestas psicológicas para afrontar la situación que vivimos, y es allí donde se deberán implementar estrategias de afrontamiento psicosocial y de conducta prosocial.

-  **PARA**
  -  **PIENSA**
  -  **ACTÚA**
- Es importante ser prudente y no generar alarma innecesaria: No magnificar el riesgo ni desestimar su peligro para evadir la sensación de miedo. El manejo adecuado de la información oficial, pertinente y sustentada en evidencia es crucial para desactivar falsas alarmas, así como para ansiedades y propiciar conductas más adaptativas.

Las personas que en la actualidad conviven con un trastorno de ansiedad o que lo han tenido algún momento de sus vidas, tienen más probabilidades de aumentar sus síntomas o que estos reaparezcan debido a la situación que estamos viviendo con el Coronavirus. Es por esto, que es bueno contar con estrategias que nos pueden hacer sentir mejor para poder afrontar esta nueva realidad con los mínimos costes emocionales posibles.



### I. ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se define como una respuesta de anticipación involuntaria frente a estímulos, tanto internos, como pensamientos y sensaciones, como externos que son percibidos como peligrosos. Estos peligros pueden ser reales o imaginarios. La ansiedad consiste en una señal de alarma para que la persona se anticipe para tomar medidas necesarias para enfrentarse a la amenaza.

### ¿Cuándo se convierte en un problema?

La ansiedad se vuelve problemática cuando sus niveles son muy elevados, es frecuente y cuando sobrepasa la capacidad de adaptación de la persona.

Pueden aparecer síntomas físicos, cognitivos y emocionales

Síntomas Físicos (no son un peligro para nuestra supervivencia)	Síntomas emocionales	Síntomas cognitivos (pensamientos catastróficos más comunes)
Mareos, taquicardia, sudoración, asfixia, opresión en el pecho, temblor, náuseas, pérdida de sensibilidad y palidez	Medo  Ansiedad  Angustia	<i>NO debemos darle tanta credibilidad y así poder frenar los montos de ansiedad para que no se convierta en un ataque.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar que te volverás loco</li> <li>- Pensar que sufrirás un ataque al corazón.</li> <li>- Pensar que no soportaras con toda esa ansiedad</li> <li>- Pensar que desmayaras.</li> </ul>

La **incertidumbre**, de cierta forma puede interpretarse como algo peligroso. Por qué nos da seguridad saber que nos va a pasar? Porque así podemos prepararnos para reaccionar a la situación antes de que ocurra, haciendo que tengamos más probabilidad 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 que ocurre cuando
2. La sobrestimación de la peligrosidad de lo desconocido: Lo Desconocido no es sinónimo de peligrosidad.

El miedo es una de las emociones básicas más presentes en nuestras vidas en estos días, Pero olvidemos, que el miedo cumple una función determinante en nuestra supervivencia.

## Ejercicios prácticos que puedes realizar en casa

### 1. Análisis de peligros reales.

Objetivos: Manejar la ansiedad

Pasos a seguir:

- ✓ Haz una lista de los miedos que tienes actualmente. Ej. Tengo miedo que mi perro sea portadora del virus.
- ✓ Análisis de probabilidad. Ej. Mi perro no ha salido de la casa, por lo que es poco probable que haya cogido el virus. Tampoco hay evidencia empírica que los animales domésticos puedan infectarse con el Coronavirus.



- ✓ *Manipulación de la situación* Ej. En caso que mi perro estuviera infectado (lo que es poco probable), no podría volver el pasado para evitar el contagio.
- ✓ *Este miedo está siendo útil?* Ej. Teniendo en cuenta la baja probabilidad, no está cumpliendo su función de protegerme, por lo que no le doy credibilidad.

## 2. Control de pensamientos intrusivos

**Objetivo:** detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos.

Pasos a seguir:

- ✓ *Hazte consciente de los pensamientos que te hace sentir incomodo/a.* Ej. Seguro que tengo el virus.
- ✓ *Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?* Ej. No me han hecho pruebas, por lo que no puedo saberlo.
- ✓ *Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?* Ej. No tengo síntomas y no conozco a ningún contagiado en mi círculo cercano... es probable que sea falso.
- ✓ *Que es lo que podría pasarme?* Ej. Tendría que ponerme en contacto con los servicios sanitarios y que ellos me indicaran como proceder. La letalidad del virus es de un 3.7%, sin tener en cuenta que hay muchas personas que han pasado el virus sin síntomas.
- ✓ *Este pensamiento mejora mi vida?* No.



## 3. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy

**Objetivo:** Reforzar nuestra autoestima e introducir cambios en nosotros.

Pasos a seguir:

- ✓ *Que cosas tengo pendientes para hacer durante mucho tiempo y no he hecho?* Ej. Ordenar mi closet y regalar lo que ya no uso.
- ✓ *Por qué no lo he hecho?* Ej. Me da flojera/ No tengo tiempo/ No quiero probarme ropa por si he subido o bajado de peso, etc.
- ✓ *Son estas explicaciones una excusa?* Si.
- ✓ *Hacer la tarea.*
- ✓ *Como me siento al haber hecho esta actividad?* Ej. Me siento bien, ya que me gusta ver ordenado y limpio, además le puede servir a otros lo que no ya no estoy usando.
- ✓ *Merecía la pena esperar tanto tiempo?* No, además he encontrado cosas que ni recordaba y que necesito.
- ✓ *Refuerzo positivo.* Qué bien he dejado el closet, ahora me he ganado ver una película relajada/o.

## 4. Eres Sana/o:

**Objetivo:** Dar atención a la persona y no al síntoma.



Pasos a seguir:

- ✓ *Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente, centrándote en parte más positiva de las*

emociones. Ej. Aunque tengo sueño, siento que tengo suficiente energía.

- ✓ En las actividades cotidianas dale la importancia a las sensaciones agradables que te provocan. Ej. Olor a pan tostado, sensación del agua caliente al bañarme, etc.
- ✓ 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.
- ✓ Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día.
  - Estoy agradecido por el simple hecho de ser capaz de respirar, caminar, tener todas mis extremidades.
  - Me ha hecho bien hacer ejercicios en la casa.
  - Me gusta el hecho de pasar más tiempo con mi familia.