

PANDEMIA DEL CORONAVIRUS 2019 : DIMENSION PSICOSOCIAL & BIENESTAR

Maria Martinez Alonso

Psicóloga clínica especializada en psicoterapia y psicotraumatología
Instructora de MBSR (Mindfulness) & profesora de Yoga


**UN CAMBIO DIFICIL AL
QUE TODAVÍA SE ESTÁ
USTED ADAPTANDO...**

**2 COSAS QUE
CONTINUAN MAS O
MENOS IGUAL QUE
ANTES....**




EJERCICIO & DISCUSIÓN

IMPLICACIONES PSICOSOCIALES DE UNA PANDEMIA PARA INDIVIDUOS / PAREJAS / FAMILIAS ₁

- La tensión emocional y económica asociada a las crisis económicas
 - Aumento de los problemas de salud mental y del abuso de sustancias
 - Aumento de la tensión por el cuidado de la familia
 - Aumento de la violencia familiar y otros comportamientos antisociales
 - Cuestiones laborales y aumento de los factores de estrés relacionados con el trabajo
- 

IMPLICACIONES PSICOSOCIALES DE UNA PANDEMIA PARA INDIVIDUOS / PAREJAS / FAMILIAS ₂

- Desafíos sociales
 - Distanciamiento social y físico
 - Estigma y exclusión social
 - Cuestiones emocionales/de comportamiento asociadas a la interrupción de las actividades rutinarias
 - La angustia resultante de las diferencias reales o percibidas en el acceso al apoyo psicosocial y otros recursos sanitarios
- 

CUESTIONES PSICOSOCIALES DE LAS FAMILIAS

- ❖ Los profesionales que se presentan a trabajar pueden estar frustrados, cansados, preocupados, angustiados e irritados cuando vuelven a casa.
- ❖ El aumento de la carga de trabajo puede dificultar la comunicación
- ❖ Los miembros de la familia pueden experimentar emociones mixtas (orgullo, culpa, miedo, etc.)
- ❖ Los miembros de la familia experimentarán estrés por el aumento de las responsabilidades en el hogar

REACCIONES EMOCIONALES FUERTES

- ▣ Miedo
- ▣ Ansiedad (Preocupación)
- ▣ Ira
- ▣ Tristeza



MIEDO



- El **miedo** es una respuesta esperada frente a una amenaza percibida a la seguridad.
- Algunos aspectos biológicos/físicos del miedo son universales en todas las culturas.

Respuestas constructivas:

Reconocer el miedo como una reacción normal a las amenazas a la seguridad de uno mismo y de los demás.

Busque información actualizada y precisa



ANSIEDAD



- Puede estar relacionado con **preocupaciones específicas**:

- La seguridad económica
- Salud y seguridad

- También puede estar relacionado con **preocupaciones no específicas**:

- Incertidumbre/miedo a lo desconocido
- La falta de control es típicamente el tipo de ansiedad más difícil de tolerar

Respuestas constructivas:

- Fomentar la participación activa
- Hacer algo constructivo alivia la ansiedad
- Fomentar los hábitos saludables y los recursos para hacer frente a la situación
- Una rutina regular puede aliviar la preocupación excesiva



IRA



- Algunos individuos/grupos expresarán su miedo a través de la ira.
- La ira es una respuesta común a la impotencia y sensación de pérdida de control.

Respuestas constructivas:

- Disminuir la ira a través de la escucha:
"Comprender primero, ser comprendido después"
- Redirigir/canalizar las emociones fuertes hacia una actividad productiva que promueva la cohesión del grupo: "¿Qué podemos hacer juntos para ayudarnos unos a otros?"

TRISTEZA/DUELO (PERDIDA & SEPARACION)



- Una crisis de pandemia puede dar lugar a múltiples pérdidas:
 - Económicas/financieras
 - Pérdida general de la sensación de control
 - Separación de los amigos/familiares
 - Durante las etapas posteriores/más severas: fallecimiento de seres queridos

Respuestas constructivas:

- Empatizar y validar la experiencia
- Apoyar las creencias y rituales espirituales/religiosos
- Reconocer la naturaleza única de la pérdida durante pandemias (cuestión del contagio, períodos sostenidos de incertidumbre, alteraciones en los rituales de entierro)

- ▣ Miedo
- ▣ Ansiedad
- ▣ Ira
- ▣ Tristeza



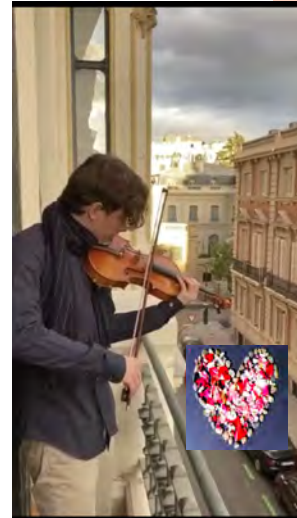
El apoyo social reduce los sentimientos de incertidumbre y contribuye a la adaptación.



"Mantenerse confiado en los tiempos difíciles no es ingenuo y romántico. Se basa en el hecho de que la historia de la humanidad es una historia no sólo de crueldad, sino también de compasión, sacrificio, valor y bondad.

Lo que elegimos enfatizar en esta compleja historia determina nuestras vidas. Si sólo vemos lo peor, se destruye nuestra capacidad de hacer cualquier cosa. Si recordamos estos tiempos y lugares - y son tantos - cuando **tanta gente se ha comportado de modo magnífico**, esto nos da la energía para actuar, y al menos la capacidad de orientar al mundo en otra dirección. Y si actuamos, aunque sea modestamente, no tenemos que esperar a un gran futuro utópico. El futuro es una sucesión infinita de regalos, y vivir ahora como creemos que deben vivir los seres humanos, a pesar de todo lo negativo que nos rodea, es en sí mismo una maravillosa victoria".

Howard Zinn



EMOCIONES POSITIVAS

- ✓ Esperanza
- ✓ Gratitude
- ✓ Compasión
- ✓ Alegría



Identificar las emociones positivas

¿Cuándo fue la última vez que sentí esta emoción?

¿Dónde estaba yo?

¿Qué estaba haciendo?

¿Qué más me hace sentir esta emoción?

¿Puedo pensar en más desencadenantes?

¿Qué puedo hacer para cultivar este sentimiento en mi vida?



DISMINUIR EL EFECTO DE LAS EMOCIONES DIFÍCILES

- Cuidar la salud física
- Mantener una nutrición equilibrada
- Hidratarse (beber suficiente agua)
- Evitar las sustancias que alteran el estado de ánimo
- Dormir adecuadamente
- Hacer ejercicio



AUMENTAR LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS

- **A corto plazo:** Haga cosas agradables que son posibles ahora.
 - Aumente las experiencias placenteras
 - Haga al menos una cosa al día que le resulte placentera
- **A largo plazo:** Haga cambios en su vida para que los acontecimientos positivos ocurran más a menudo.
 - Trabaje hacia sus objetivos paso a paso
 - Atienda a sus relaciones
 - Evite evitar y no se rinda



CONSEJOS PARA DISMINUIR EL RESULTADO NEGATIVO DE LA CUARENTENA O EL CONFINAMIENTO

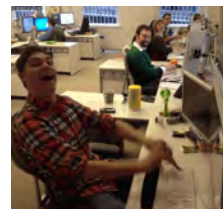
- *El **distanciamiento físico/social** no significa el distanciamiento emocional (usar la tecnología para el trabajo y las conexiones personales)*
- *Mantenga su **rutina normal** en la medida de lo posible (ejercicio, higiene personal, actividades de aprendizaje e intelectuales, etc.)*
- *Limite la **exposición a las noticias** (elija fuentes fiables y limite el tiempo; lea artículos en lugar de ver la televisión)*
- *Si pasa el confinamiento con la familia, busque un tiempo **a solas** si es posible.*
- *Reduzca el **aburrimento**, trate de seguir haciendo cosas que le gusten si es posible, y encuentre nuevas*
- *Tenga en cuenta el **equilibrio** entre trabajo y vida (límites)*
- *Pida ayuda y utilice sus **recursos** (personales y profesionales)*
- *Destacar el **altruismo***
- ***Manejo del estrés** (meditación y relajación)*



Estírese por la mañana cuando se despierte ...
antes de mirar el teléfono, leer las noticias o
ponerse a trabajar.



Haga estiramientos y muévase
durante el resto del día





EJERCICIO DE RESPIRACION DIAFRAGMATICA O ABDOMINAL



CUIDADO PERSONAL: PRESTE ATENCIÓN A SUS SIGNOS DE ESTRÉS



CUERPO



MENTE



EMOCIONES



VIDA SOCIAL



COMPORTAMIENTO



ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS DE ADAPTACIÓN

- ✓ Mantenga su **rutina regular** tanto como sea posible (sueño, ejercicio, dieta, etc.)
- ✓ **Equilibre** las actividades físicas y mentales
- ✓ Alivie la ansiedad centrándose en **actividades constructivas** que pueda llevar a cabo
- ✓ Limite la exposición a los medios de comunicación a **fuentes precisas y fiables**
- ✓ Confíe en sus **creencias espirituales** que pueden nutrirle a través de los desafíos



¿QUE LE AYUDA DURANTE ESTOS TIEMPOS DE CONFINAMIENTO?



¿QUE NUEVO HABITO O RUTINA SANA LE GUSTARIA MANTENER?



EJERCICIO & DISCUSIÓN

Gracias por su participación



Para más información:

New Jersey Center for Mindful
Awareness

www.mindfulawarenessnj.com