



GUÍA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO COVID-19: MANEJANDO LA ANSIEDAD

Versión 3, 07/05/20

Muchas personas sienten un aumento del miedo, la preocupación y muchas otras emociones fuertes durante una crisis como la causada por el COVID-19. Además de estas reacciones emocionales, el estrés también puede causar o exacerbar otros síntomas, que incluyen:

- Cambios en el sueño
- Cambios en el apetito
- Tensión en su cuerpo y, a veces, aumento de dolor como dolor de cabeza
- Sensación de latidos cardíacos o dificultad para respirar
- Dificultad para concentrarse o recordar

También es bien sabido que cuando pensamos en un síntoma (“¿Acabo de toser? ¿Tengo tos? ¿Me duele la garganta?”), nuestra mente puede llegar a la conclusión de que estamos enfermos.

Con la pandemia de COVID-19, las personas tienen ansiedades basadas en la realidad sobre su salud y bienestar, y la salud y el bienestar de sus seres queridos y conocidos. Tales ansiedades son normales y la capacidad de sentir ansiedad puede ayudarlo a enfrentar y adaptarse a los desafíos asociados con la pandemia. Sin embargo, los niveles intensamente altos de ansiedad o ansiedad que siente todo el tiempo pueden ser contraproducentes y afectar su funcionamiento. Es importante cuidar proactivamente su salud mental para controlar sus niveles de estrés y ansiedad. Para controlar su ansiedad y funcionar lo mejor que pueda, aquí hay algunos consejos. También se incluyen recursos útiles.

Tome tiempo para el manejo del estrés y la relajación

- Desarrolle una práctica regular de autocuidado que consista en múltiples formas de autocuidado, que incluyen:
 - Ejercicio
 - Uso de la respiración profunda (12 ciclos de respiración de conteo: inspire por 6 conteos, espire por 6 conteos; inspire por 4 conteos, pause la respiración por 4 conteos, y espire por 4 conteos)
 - Meditación



- Clases de yoga por internet
- Meditación basada en aplicaciones móviles (p. ej., Calm or Headspace)
- Diario
- Oración
- Otras formas de autocuidado
- Practica la atención y conciencia plena
 - Quedarse en el momento presente
 - Mantenga una conciencia sin prejuicios de sus pensamientos, sentimientos y experiencias
 - Participe en actividades de atención y conciencia plena (p.ej., respiración consciente, escucha atenta, coloración consciente, alimentación consciente)

Tome un momento a la vez

- Observe que pensar en el futuro rápidamente se vuelve estresante y abrumador
- Afronte un desafío a la vez
- Vuelva su atención al momento presente cuando note que su mente quiere pensar en el futuro.
 - Observe la preocupación, reconózcala y luego concéntrese en lo que está haciendo
- Concéntrese en lo que está sucediendo al nivel local (en lugar de a nivel mundial) y los pasos que puede seguir para mantenerse a sí mismo, a su familia y a sus vecinos seguros y saludables

Sea considerado y atento a las noticias para que no lo abrume

- Obtenga los datos de organizaciones confiables y con base científica, incluidos los del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la Organización Mundial de la Salud (OMS) e instituciones académicas locales y líderes (p. ej., <https://www.emory.edu/coronavirus>)
- Recuerde los hechos y datos
- Establezca límites para evitar la sobrecarga de información
 - Elija algunas veces al día que verificará las noticias, las redes sociales, etc. y luego cúmplalas
 - Tome descansos de la cobertura a través de los medios

Recuérdate que no estás solo



- Reconozca que la incertidumbre es incómoda en este momento y es normal
- Recuerde, la ansiedad no es correcta o incorrecta, es solo parte de la experiencia humana
- Dese permiso para reconocer sus sentimientos, con el entendimiento de que su ansiedad puede que no desaparezca inmediatamente a medida que la situación continúa desarrollándose

Busque ayuda y conexiones

- Comuníquese con amigos, familiares, su terapeuta o un grupo de apoyo
- Conéctese usando llamadas telefónicas, mensajes de texto, videollamadas y aplicaciones móviles
- Hable sobre la situación o simplemente conéctese y hable sobre otras cosas
- Como lo hizo antes de la pandemia, comuníquese con su sistema de apoyo si se siente abrumado o preocupado porque el COVID-19 está afectando su capacidad para cuidarse a sí mismo o a otros

Conéctese con sus valores

- Recuerde lo que es más significativo e importante para ti
- Identifique formas de conectarse diariamente con estos valores
 - Busque un interés o apoye a otra persona, incluso cuando se sienta ansioso
- Luche contra la incapacidad y la ansiedad encontrando un propósito en tu vida
- Combate los impulsos para evitar tareas importantes, lo que no te hace sentir satisfecho a largo plazo y, a menudo, provoca un aumento de la ansiedad. Por otro lado, el agotamiento es real, así que tenga en cuenta sus límites para evitar el agotamiento
 - Cree un horario razonable que se sienta cómodo y haga todo lo posible para cumplirlo
 - Elimine la presión para rendir al máximo y recuerde que está haciendo lo mejor que puede

Busque asistencia profesional si es necesario

- Reconoce si tu ansiedad / pánico te está controlando
- Busque una consulta para psicoterapia o medicamentos.
- Siga las recomendaciones realizadas durante la consulta



Recursos útiles

- Recursos de afrontamiento del Centro para el Control de Enfermedades (CDC): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Recomendaciones generales: <https://smoda.elpais.com/belleza/miedo-y-ansiedad-por-la-crisis-del-coronavirus-estos-son-los-consejos-de-los-psicologos-para-tranquilizarte/>
- Recursos y recomendaciones de la Fundación Internacional de TOC (IOCDF): <https://iocdf.org/covid19/informacion-en-espanol/>
- Recursos adicionales para manejar el estrés, la ansiedad o el TOC:
 - <https://newpaltz.edu/media/idmh/covid-19/IDMH%20COVID19%20Español%20Stress%20Management%20Tip%20Sheet.pdf>
 - <https://thewellnessociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>
 - https://www.vice.com/es_latam/article/k7exqm/como-lidiar-con-el-coronavirus-si-tienes-toc-o-ansiedad
 - <https://toczaragoza.com/2020/03/23/algunas-aportaciones-en-estos-momentos-de-crisis/>
 - <https://medium.com/yanamag/c%C3%B3mo-tomar-el-control-cuando-est%C3%A1s-emocionalmente-abrumada-9742eb7c9200>
 - <https://theconversation.com/7-estrategias-basadas-en-la-ciencia-para-afrontar-la-ansiedad-del-coronavirus-135285>
- Recursos para ayuda con la ansiedad y depresión:
 - https://www.ptsd.va.gov/spanish/COVID_managing_stress_sp.asp
 - <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
- Organización Mundial de Salud (WHO) recursos de afrontamiento:
 - <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf>
- Universidad de Puerto Rico (UPR) Folletos de autoayuda psicológica: <https://www.uprag.edu/home/academia/departamento-de-consejeria-y-servicio-psicologicos/>
- Servicios de abuso de sustancias y salud mental (SAMHSA): <https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>
- Herramientas de psicología: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8670&cat=44
- Comprendiendo y manejando las emociones provocadas por la pandemia COVID-19: <http://www.unifiedprotocol.com/SiteData/docs/HandoutEmo/5e787c9e1a972cac/Handout%20-%20Emotions%20&%20COVID-19.pdf>