

psiCOVIDa - 10



**Información útil, pautas y
dinámicas para toda la población**
Realizado por psicólogas y psicopedagogas.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¡Hola lectores!

Antes que nada, nos presentamos:

- Dani Bellorín (@psicope_dani)
- Isabel García (@isabel_garcia_psicologa)
- Lara Tomás (@calmapsicologia)
- Laura Fuster (@laurafusterpsicologa)
- Laura Martín (@lauramartinfreijepsicologa)
- Patricia Fernández (@lapsiquedepatri)
- Sara Subirats (@sarasubirats.psicologia)
- Silvia Pueo (@psicologayhumana)
- Sofía Alonso (@psheda)
- Teresa Álvarez (@axonoyeaxon)

Somos nueve psicólogas y una psicopedagoga que nos hemos reunido “virtualmente” y hemos realizado el siguiente manual en el cual podrás apoyarte.

La psicología y la vida van unidas de la mano. Todo lo que hacemos, nuestros actos, nuestros pensamientos, nuestras emociones, todo, absolutamente todo aquello que pase en nuestra vida, está relacionado con la psicología, por eso nace psiCOVIDa-10, y no, no es un virus, pero esperamos que se disemine rápido con un único fin:

Q U E R E M O S A Y U D A R T E .

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

2. 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 a la situación 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 costes 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?**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

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:

- Mareo: 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 oxígeno en sangre que produce sensación de ahogo.
- Pérdida de sensibilidad y palidez: ante la situación de peligro nuestro cuerpo envía más sangre a las zonas donde podría hacer falta, dejando otras partes del cuerpo con menos riego.
- Taquicardia: en situación de peligro el corazón trabaja más duro para poder enviar más sangre a las partes que serían necesarias para el ataque o huida, haciendo nuestro cuerpo más eficaz.
- 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.
- Náuseas: efecto natural de la ansiedad en el sistema digestivo. Desaparece rápidamente al reducir la ansiedad.

Como ves, todos los síntomas físicos que produce la ansiedad tienen una explicación y no son peligrosos para nuestra supervivencia, de hecho, son 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, pero también tienen explicación.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

Pensamientos catastróficos más comunes durante un ataque de ansiedad y su explicación:

- Volverse loco: 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 temor a la psicosis ni consciencia de sus síntomas. * Si tienes miedo de volverte loco/a, enhorabuena, no lo estás haciendo. *
- Sufrir 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.
- Asfixiarte: como indicaba antes, se produce todo lo contrario, es la hiperventilación y el exceso de oxígeno la que provoca esta sensación.
- 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.
- 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

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

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 (creando actividades, por ejemplo) que si nos centramos en imaginar qué ocurrirá si se acaba el papel higiénico del supermercado.

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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

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**

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

cumpliendo su función de protégeme y sería buena opción no darle credibilidad a este pensamiento.

2. Control de pensamientos intrusivos

Objetivo: detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos

Pasos a seguir:

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

Te ponemos un ejemplo:

- Pensamiento que te hace sentir incómodo/a: Seguro que tengo el virus
- ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?: No me han hecho pruebas, por lo tanto no puedo saberlo.
- ¿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.
- ¿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.
- ¿Este pensamiento mejora mi vida?: NO.

3. Deja de procrastinar

Objetivo: Reforzar nuestra autoestima e introducir cambios en nosotros/as.

Pasos a seguir:

- ¿Qué cosas tengo pendientes para hacer durante mucho tiempo y no he hecho?

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- b. Con cada tarea, ¿por qué no lo he hecho?
- c. ¿Son estas explicaciones una excusa?
- d. Si la respuesta es sí, ¡a ponerse manos a la obra!
- e. Una vez has acabado con la tarea pendiente: ¿Cómo me siento al haber hecho esta actividad?
- f. ¿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 armario y poner para donar la ropa que ya 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 armario 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 armario, 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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- 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 colada 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.

❖ **Recomendaciones para pasar el tiempo en casa**

- Es muy útil mantenernos activos, no pases los días en el sofá viendo la TV, esto puede ser contraproducente. Además puedes tener más sintomatología ansiosa cuanto menos activo (psíquicamente y físicamente) estás.
- Mantente activo mentalmente, lee algún libro, haz crucigramas, acertijos, comienza a aprender un nuevo idioma.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- Intenta siempre vestirme con ropa de calle (aunque sea cómoda, pero no todos los días en pijama), así diferenciarás mejor cuando es tiempo de descanso y no.
- Tu vida está cambiando y con ella tus rutinas. Crea una nueva rutina para hacer en casa, organizando el tiempo para disfrutar del ocio, responsabilidades, etc y no olvidemos SOCIABILIZAR aunque sea desde casa. Eso hará que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema y que por lo tanto, la ansiedad no aparezca.
- La higiene no es solo para cuando salimos, estando en casa es muy importante que sigamos manteniéndola igual que cuando salíamos todos los días, ¡no la descuides!
- Cuando te notes alguno de los síntomas anteriormente dichos, comienza a realizar una actividad incompatible con tu pensamiento.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon