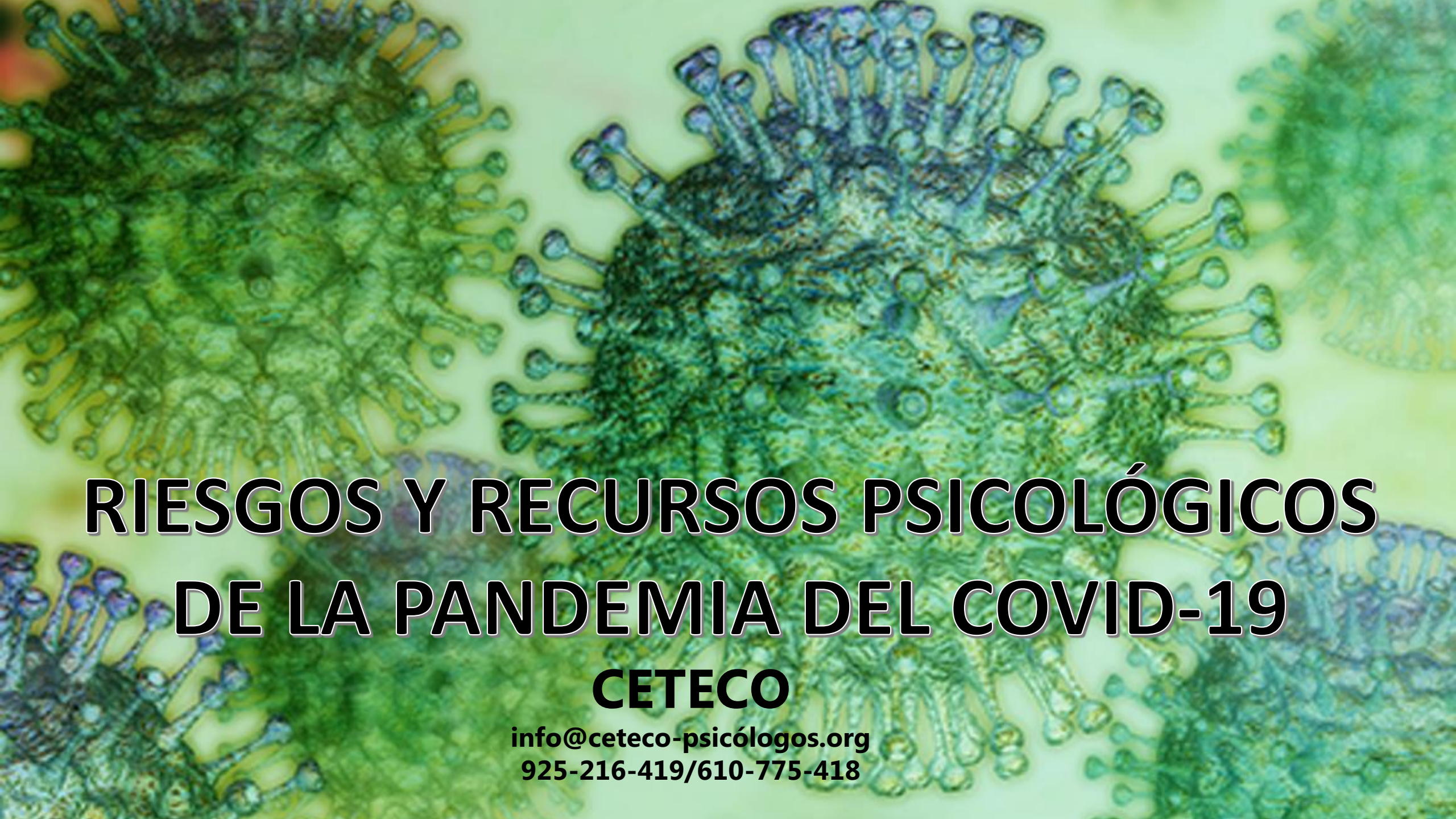


RIESGOS Y RECURSOS PSICOLÓGICOS DE LA PANDEMIA DEL COVID-19

CETECO

info@ceteco-psicólogos.org

925-216-419/610-775-418

Hola, soy Montserrat Díaz Duque, psicóloga especialista en psicología clínica, directora del centro de psicología CETECO en Toledo. Todo el equipo estamos encantados de poder ofrecerte nuestra ayuda, gracias a las nuevas tecnologías

Es normal en estos momentos que nos toca vivir, sentirnos invadidos por infinidad de emociones (miedo, indefensión, frustración, enfado, tristeza, confusion, estrés…)

Sufrimos cada día multiples variaciones en nuestro estado emocional que nos requieren una adaptación continua . Las demadas de esta situación superan a nuestros recursos habituales y necesitamos todas las ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO posibles

Está claro que hay muchas cosas sobre las que no podemos ejercer el control pero hay otras que sí dependen de nosotros y una de ellas es el AUTOCUIDADO

REACCIONES NORMALES ANTE SITUACIONES ANORMALES

SENSACIÓN DE VULNERABILIDAD. Inseguridad, sensación de no estar a salvo

MIEDO. Es normal y necesario para la supervivencia

-Miedo medio: permite estar alerta y tomar precauciones y medidas necesarias

-Muy poco miedo: subestimamos la situación y nos pone en situación de peligro

-Miedo elevado: comportamientos desorganizados (asaltar supermercados) y posible evolución a pánico, ansiedad generalizada o hipocondría

CULPA. Por infectarse a uno mismo o a otros, por no infectarse, por no perder el trabajo…

FALLOS EN MEMORIA, CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN. Nuestros sentidos y atención están centrados en la situación de desastre y eso implica menor eficacia en las tareas cotidianas

SEÑALES DEL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

La situación de pandemia y cuarentena nos hacen estar continuamente expuestos a eventos traumáticos, lo que aumenta el riesgo de desarrollar un TEPT, al no haber un periodo de seguridad continuado tras dicho evento

- ✓ Pensamientos recurrentes (flashbacks), pesadillas o recuerdos
- ✓ Evitación de lugares, personas, etc. que recuerdan el evento
- ✓ Ansiedad
- ✓ Dificultad de concentración y memoria
- ✓ Sentirse distante, paralizado
- ✓ Fatiga, irritabilidad, aislamiento

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA POBLACIÓN GENERAL

- ✓ Elegir dos momentos al día para informarse
- ✓ Informarse en fuentes oficiales (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social)
- ✓ Hablar de tus emociones con alguien de confianza o con un profesional
- ✓ Mantener o establecer rutinas
- ✓ Comer y beber de forma regular. No abusar de alcohol u otros alteradores de conciencia
- ✓ Cuidar las relaciones personales. ¡Cuidado con el aislamiento!
- ✓ Descanso, ejercicio físico y actividades de relajación
- ✓ Ayudar a otros (voluntariado, altruismo)
- ✓ Aceptar las reacciones normales de miedo, culpa, fallos de memoria, etc. NORMALES
- ✓ NO PREOCUPARSE SINO OCUPARSE DE LA SITUACIÓN

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS NIÑOS

- Contar la verdad de forma clara y sencilla centrándonos en los aspectos positivos (enfermos que se curan, baja virulencia en niños, profesionales capacitados que trabajan para superarlo, vacunas…)
- Trasmitir seguridad y atención
- Ofrecer rutinas
- Permitir y entender reacciones NORMALES de miedo, descontrol, desorganización…

RECURSOS PSICOLÓGICOS BASICOS

RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

ABRAZO DE LA MARIPOSA

Para eventos perturbadores, sensaciones agradables e instalación de recursos

GESTIÓN DE EMOCIONES

MINDFULNESS (STOP)

COMPASIÓN

FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

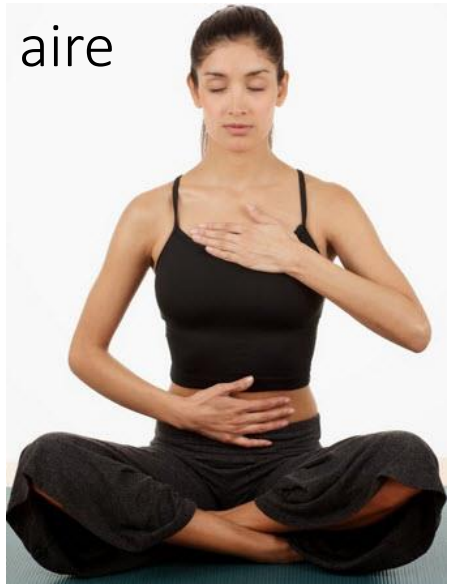
Ejercicio físico, alimentación, actividades agradables, relaciones sociales y relajación

RESPIRACIÓN 3-3-6 PARA LA CALMA

La respiración es un proceso automático que nosotros podemos variar para influir en nuestras emociones, sensaciones y pensamientos

Repetir el siguiente ejercicio tantas veces como deseemos

- Nos sentamos con postura erguida o nos tumbamos
- Colocamos una mano en el pecho y la otra debajo del ombligo y atendemos a nuestra respiración
- **PASO 1. INSPIRACIÓN**. Toma aire por la nariz (3 segundos)
- **PASO 2. APNEA**. Mantenemos el aire (3 segundos)
- **PASO 3. EXPIRACIÓN**. Soltamos el aire lentamente por la boca (6 segundos)



EL ABRAZO DE LA MARIPOSA

Técnica creada por Lucina Artigas (1997) y utilizada por todo el mundo con niños, adolescentes y adultos que han sobrevivido a experiencias adversas debido a desastres (terremotos, terrorismo, pandemias…)

Se utiliza para el procesamiento de emociones y sensaciones físicas desagradables donde la persona tiene el

TOTAL CONTROL

El aleteo de la mariposa se realiza entrecruzando las manos y, situándolas por encima del pecho, golpear de forma suave y **ALTERNA** mientras se observan pensamientos, sensaciones o imágenes sin juzgarlo

(ver imagen)

ABRAZO DE LA MARIPOSA

Para eventos perturbadores

Repita el ejercicio varias veces al día o tras cada evento perturbador

PASO 1

Ojos entreabiertos. Corra una película mental de los eventos perturbadores

PASO 2

Observe su cuerpo y evalúe el nivel de perturbación (0-10)

PASO 3

Caminando, repase la película, mientras realiza el abrazo de la mariposa

Respire 2 veces

PASO 4

Observe su cuerpo y evalúe perturbación (0-10). Si es mayor de 3, repita pasos 3 y 4 hasta que baje entre 0 y 3

Si la perturbación no baja, contacte inmediatamente con un profesional

ABRAZO DE LA MARIPOSA

Para sensaciones agradables e intalación de recursos

Repita el ejercicio varias veces al día o tras cada respiración 3-3-6

PASO 1

Centrarse en la parte del cuerpo donde se halla la sensación agradable o en un recurso propio

PASO 2

Realizar el abrazo de la mariposa mediante 2-3 tandas de 10 aleteos

PASO 3

Elija una palabra que represente la sensación agradable o el recurso

PASO 4

Realizar el abrazo de la mariposa anclando la palabra a la sensación. **Recordar en el futuro esta palabra, recuperará esa sensación**

TACTO TRANQUILIZADOR

PASO 1

Toma 2 ó 3 respiraciones profundas. Pon una mano sobre tu corazón sintiendo simplemente

PASO 2

Explora en qué parte de tu cuerpo el tacto te resulta más tranquilizador

PASO 3

Céntrarte en la respiración mientras sientes el tacto de la palma de la mano en las diferentes zonas del cuerpo

PASO 4

Elige la zona donde te sentiste más calmado y siente ese tacto tranquilizador el tiempo que desees

STOP

El *Mindfulness* es una filosofía de vida que genera con la práctica enormes beneficios, entre ellos, el **FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE**

La técnica STOP resume los pasos básicos de los diferentes ejercicios Mindfulness que podemos realizar en cualquier momento del día o durante una meditación

Stop. Para

Toma una respiración

Observa SIN JUICIO

Procede. Continúa

ALGUNOS EJERCICIOS MINDFULNESS USANDO LA TÉCNICA STOP

EJERCICIOS FORMALES. Con ojos semiabiertos o cerrados, sentado con posición erguida, tumbado o caminando, centrarse en la respiración, en el propio cuerpo, en un punto determinado o en los propios pensamientos observando sin juicio, sin tratar de cambiar nada, aceptando lo que llega

EJERCICIOS INFORMALES. Poner atención plena en diversas actividades, una ducha, un desayuno, el juego de los niños o simplemente en nuestras propias reacciones a las noticias que recibimos, observando sin juicio, sin tratar de cambiar nada, aceptando lo que llega

¿Y DESPUÉS QUÉ?

- Iremos retomando la rutina con normalidad pero es posible que los síntomas desarrollados durante la pandemia y cuarentena no mejoren. En ese caso es recomendable contactar con profesionales que trabajen el trauma

- La OMS recomienda el **EMDR** (***Eyes Movement Desensitization and Reprocessing***) como herramienta principal para el tratamiento del trauma, que se utiliza para reactivar el proceso de autocuración del cerebro y desensibilizar los eventos más perturbadores peri y post traumáticos

GRACIAS