

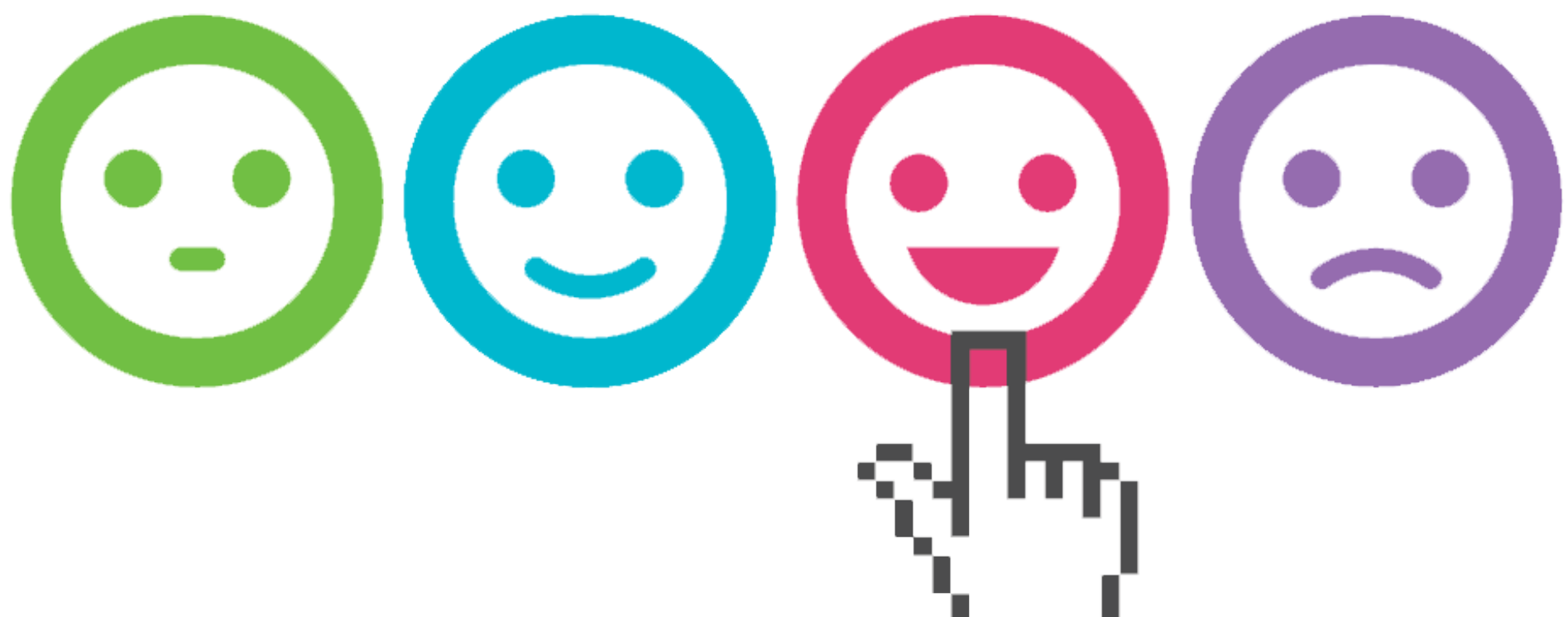


COLEGIO NIDIA
QUINTERO DE
TURBAY IED

MANEJO EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO COVID-19

Gimnasio de las emociones

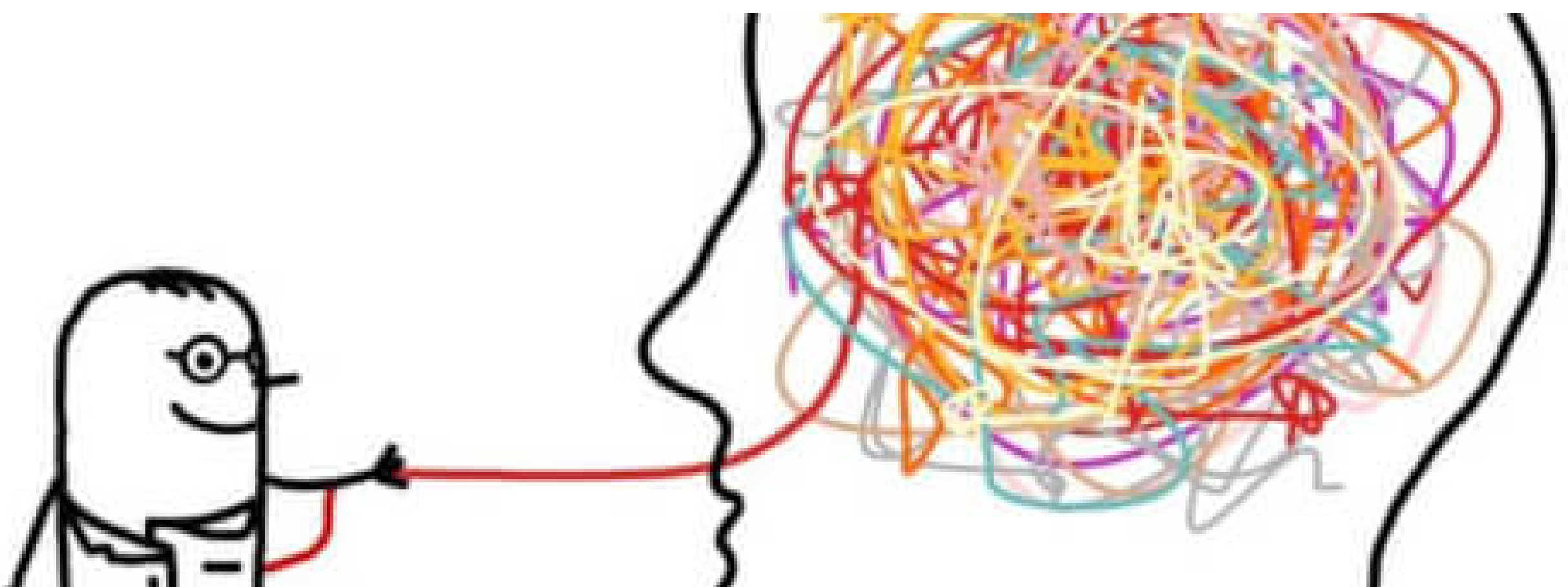
Docentes





A lo largo de las próximas semanas nos enfrentamos a una situación de confinamiento en nuestros hogares. Un escenario imprevisto que tiene consecuencias en nuestro estado de ánimo y salud psicológica.

Con esta cartilla buscamos orientarte para que puedas manejar el malestar psicológico y cuentas con las herramientas para afrontar situaciones de estrés, ansiedad, desesperación e incertidumbre.



MEDIDAS A TENER EN CUENTA SI NO ESTÁS AFECTADO POR EL CORONAVIRUS

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar:** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional



2. **Reconozca sus emociones y acéptelas:** Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.

3. **Cuestiónese:** busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.



4. **Informe a sus seres queridos de manera realista:** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.

5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.



6. **Contraste la información que comparta:** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

AUTOOCUIDADO

Evite hablar permanentemente del tema.

Mantenga una actitud optimista y objetiva. Usted es fuerte y capaz.



Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos.

Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.

Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación.

Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención.



Apóyese en su familia y amigos.

Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.

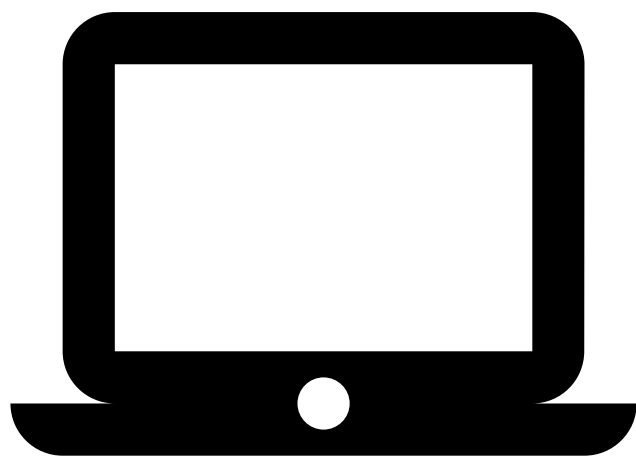


SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.



2. Infórmese de forma realista



3. No trivialice su riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.



4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.



5. Si le recomendaran medidas de aislamiento, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.

6. Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).



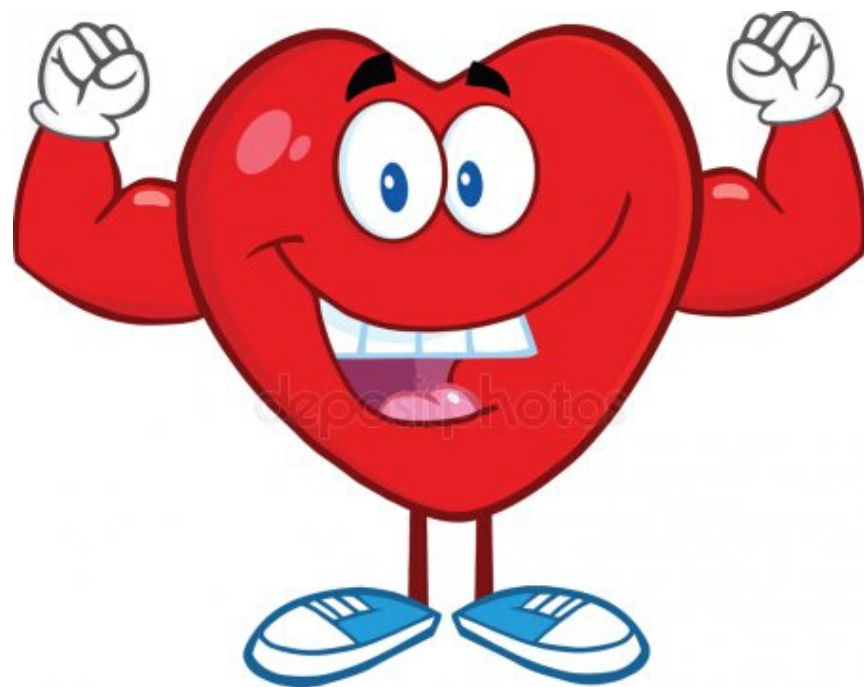
SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Siga las recomendaciones anteriores y además:

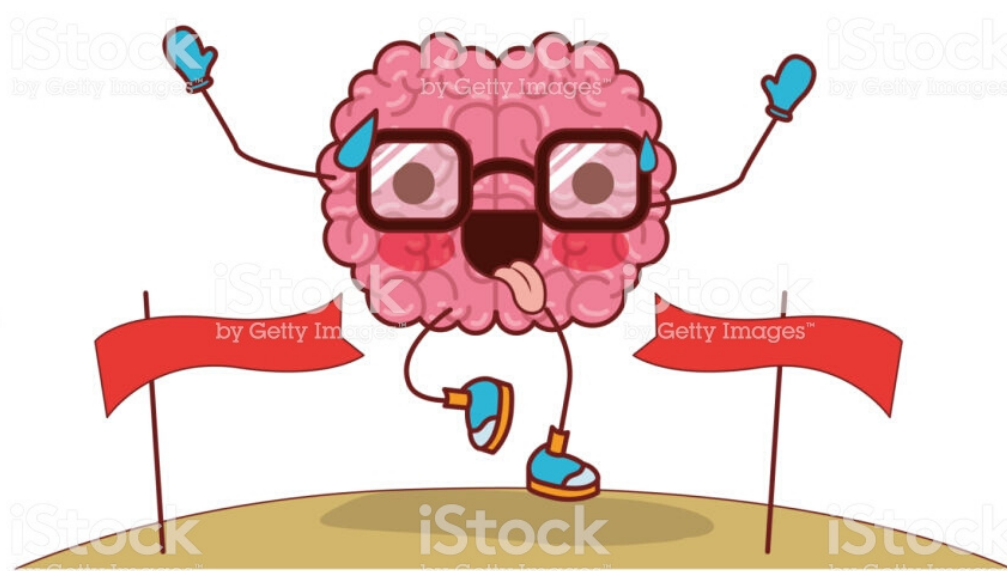
Maneje sus pensamientos intrusivos. No se ponga en lo peor anticipadamente.



No se alarme innecesariamente. Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.



Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares. Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS



Son diversas las estrategias de afrontamiento frente al estrés, recogemos aquí las 18 estrategias más importantes según la ciencia recopiladas por Fernández-Abascal (2003):

1. **Reevaluación positiva.** Afrontamiento activo enfocado a crear un nuevo significado a la situación problema, intentando sacar la parte positiva.
2. **Reacción depresiva.** La persona se siente desbordada por la situación y la enfoca de manera pesimista.
3. **Negación.** Ausencia de aceptación del problema, por lo que se evita distorsionando la realidad para que su valoración sea acorde con nuestra valoración.
4. **Planificación.** Análisis racional del problema para generar estrategias que puedan alterar la situación problema.
5. **Conformismo.** Se da cuando el individuo tiene sensación de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y acepta la situación tal y como viene.
6. **Desconexión mental.** Pensamientos distractivos para evitar pensar en el problema. Es lo que sucede cuando aplicamos la técnica del oso polar.



7. Desarrollo personal. La situación supone un estímulo de aprendizaje que sirve para mejorar nuestras capacidades personales.

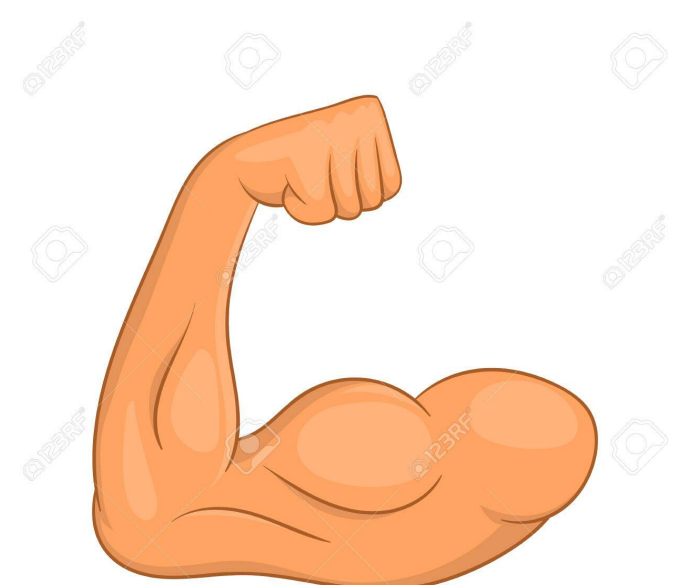
8. Control emocional. Regularización de los recursos para manejar u ocultar nuestros sentimientos.

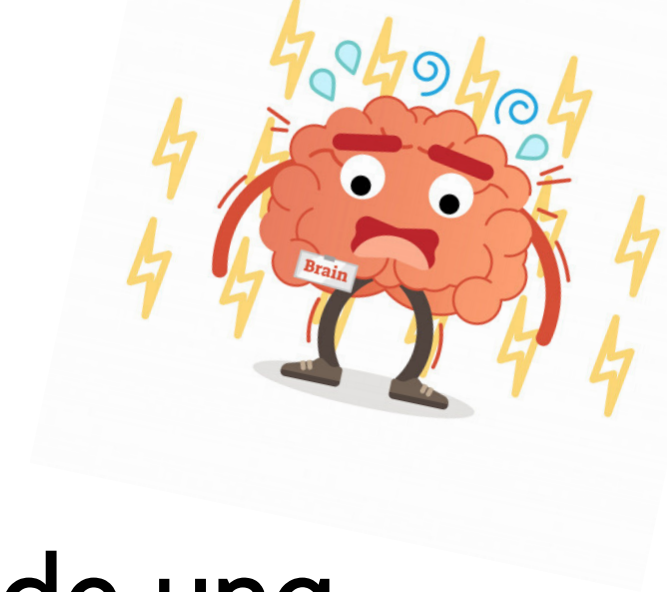
9. Distanciamiento. Supresión cognitiva de los efectos emocionales que acarrea el problema.

10. Supresión de actividades distractoras. Búsqueda de soluciones centrándose exclusivamente en el problema objetivo.

11. Refrenar el afrontamiento. No hacer nada hasta que no se tenga más información sobre el problema.

12. Evitar el afrontamiento. No hacer nada pero con la previsión de que cualquier cosa que hagamos puede empeorar la situación.





13. Resolución del problema. Realización de una acción directa y racional para solucionar el problema.

14. Apoyo social al problema. Buscar información y consejo en los demás sobre las posibles soluciones al problema.

15. Desconexión comportamental. Evitación de la solución al problema.

16. Expresión emocional. Manifestaciones expresivas de la reacción emocional fruto del problema.

17. Apoyo social emocional. Búsqueda de comprensión en los demás sobre la situación problema.

18. Respuesta paliativa. Búsqueda de situaciones que evitan la situación estresante o nos hacen sentir mejor.



RESILIENCIA

CONSEJOS PARA AUMENTAR LA RESILIENCIA.

Estos hábitos o conductas son difíciles de aprender pero es función personal de cada uno el intentar mejorar sus capacidades para afrontar los sucesos estresantes venideros.

Algunos consejos para potenciar la resiliencia podrían ser:

- Rea
- Realizar actividades placenteras (leer, ir al cine, a conciertos...)
- Establecer buen contacto con familia y amigos.
- Estar en contacto con la naturaleza.
- Practicar algún deporte o actividad física.
- Realizar ventilaciones emocionales de forma adecuada (expresar sentimientos).





¿QUÉ HACER EN CUARENTENA?

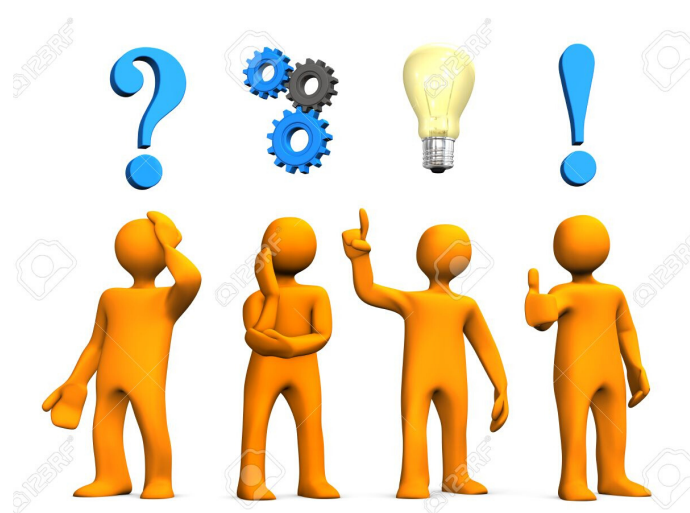
1. Comprender la realidad: Debemos comprender que debemos colaborar entre todos procurando salir lo menos posible a la calle.



2. PlanificaR la nueva situación:

Debemos organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y como hacerlo.

Piensa en actividades para realizar, procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir. Creemos planes y nuevas rutinas



3. Mantener los contactos:

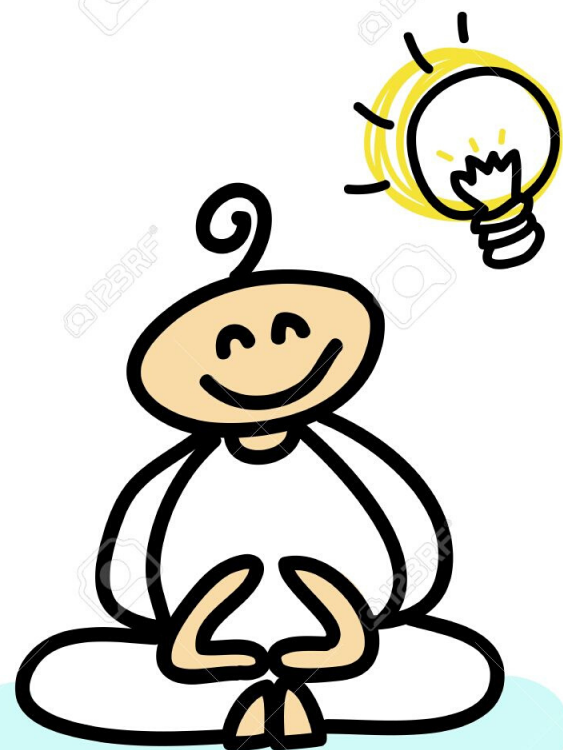
Conversar con amigos y familiares acerca de cómo estamos llevando la situación nos ayudara, utilicemos videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad.



4. Aprovechar el momento: Aprovechemos que esta situación será temporal para hacer cosas y disfrutar momentos que casi nunca podemos vivir como lo puede ser leer, jugar con nuestros hijos, juegos de mesa, juegos online videos de música, películas, etc..



5. Tiempo para la creatividad: Se pueden realizar actividades como cocinar, hacer pequeños regalos, decorar la casa, organizar armarios, todo esto es mejor hacerlo en compañía anotando las ideas que le surjan a todos.



6. Tiempo para hacer deporte en casa: Podemos encontrar distintas aplicaciones o tutoriales para podernos ejercitar, esto además de mantenernos en forma va a hacernos sentir mejor emocionalmente aumentando la sensación de bienestar.



7. Observar el estado de salud de quienes te rodean:

Valora tu estado de salud y el de quien te rodea debemos dar importancia del autocuidado: recibir luz natural, una dieta equilibrada, dormir el número de horas adecuada y mantener el sentido del humor



8. Cuidar tu estado de ánimo, lo que dices y cómo lo dices: Cuidemos nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder en momentos en el que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre surge.



MINDFULNESS



“atención plena” o “conciencia plena”

El mindfulness se define como la capacidad para llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar.

Principios del mindfulness

Atención al momento presente: Consiste en centrarse en el momento presente, en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, temores y deseos).

Apertura a la experiencia: En la práctica del mindfulness es necesario implicar lo que se llama “mente de principiante”, para poder ser capaces de observar las cosas como si fuera la primera vez que las viéramos, sin que los mecanismos perceptivos se impongan. Para poder tener la “mente de principiante” es imprescindible el compromiso de mantener una actitud de curiosidad, apertura y receptividad.

Aceptación: La aceptación y el no juzgar pueden considerarse sinónimos. No debemos juzgar los pensamientos, sentimientos y eventos de la vida cotidiana, debemos adoptar una actitud de aceptación y abstenerse de juzgar aquello que se observa. En el caso de que un juicio aparezca en nuestra mente de forma involuntaria, debemos dejar que pase y simplemente lo observamos, no nos implicamos en él.

Dejar pasar: El dejar pasar hace referencia al hecho de no aferrarse a las cosas o a las experiencias. Consiste en no dejarse atrapar por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, en no apegarse ni identificarse con ellos, debemos relacionarnos con ellos de una forma más amplia, desde una perspectiva descentrada, como eventos mentales pasajeros, puesto que todas las cosas no son permanentes y aferrarnos a las cosas caducadas que han de pasar inevitablemente, solo puede provocarnos un nuevo sufrimiento o incrementar el que ya existe.

Intención: Hace referencia a lo que cada persona persigue cuando practica la conciencia plena y esta evoluciona a lo largo de la práctica.

Ejercicios de mindfulness

Su práctica no requiere de un extenso período de tiempo, es suficiente para mejorar nuestro bienestar practicar algunos ejercicios durante el día en 5, 10 o 15 minutos. Lo importante en la práctica no es el ejercicio que se está ejercitando en si, sino la actitud que la persona adopta en esta práctica.



1. Meditación estática

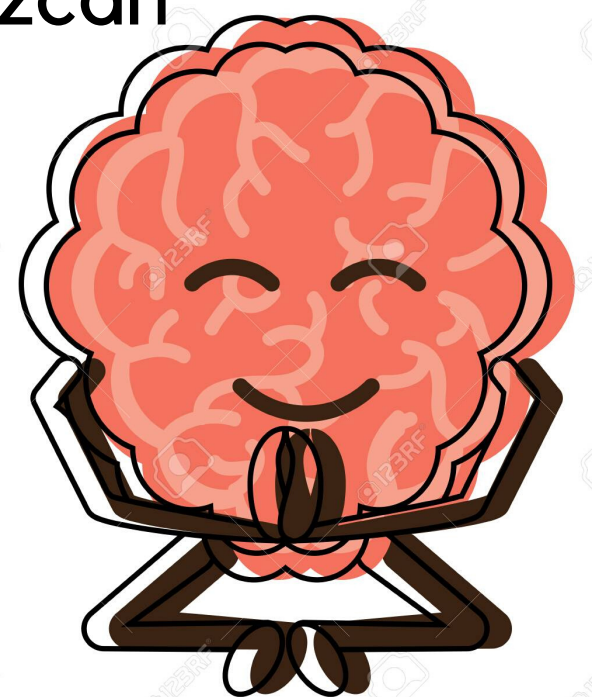
Se practica sentado en una silla o en el suelo en una posición determinada (la que te resulte cómoda, con la espalda erguida) y mientras te encuentres en una postura relajada trata de observar tu respiración.

Cuando involuntariamente dirijas la atención a otro objeto, debes volver a la respiración. A medida que se avanza y se tiene control sobre la técnica, puedes empezar a observar el cuerpo, los sonidos, los pensamientos, sentimientos,... Pero para ello, debes tener un control sobre tu respiración, ya que cuando empieces a introducir elementos más complejos, como los pensamientos, debes impedir que tu concentración se desvíe de ellos.

2. Revisión atenta del cuerpo

Tiene como objetivo restablecer el contacto con el propio cuerpo. En esta técnica, debes concentrarte secuencialmente en las diversas partes del cuerpo mientras estas tumbado/a con los ojos cerrados. Debes observar las sensaciones, conectar con cada zona, sin juzgar y aceptando las sensaciones desagradables que aparezcan

<https://youtu.be/JZFwUmITuDc>



3. Mindfulness en un solo minuto

Este ejercicio es ideal si te estás iniciando en la práctica Mindfulness, pues es a medida que avanzas en el aprendizaje de la atención plena, es ideal incrementar el tiempo de práctica hasta llegar a unos 15 o 20 minutos diarios. Además, por tratarse de solamente un minuto, este ejercicio lo puedes practicar en cualquier lugar y en cualquier momento de la vida diaria.



https://www.youtube.com/watch?v=spqAlb5__6Y&feature=emb_title

4. Respiración de aterrizaje aquí y ahora

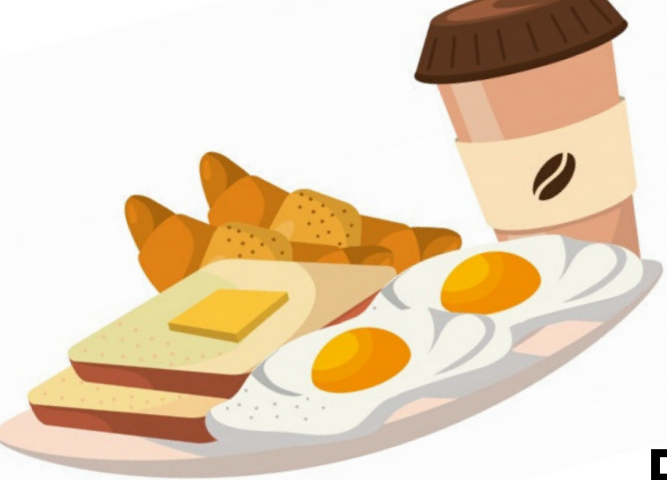
Este ejercicio es ideal para para apagar el piloto automático además para descargar de la tensión acumulada de una manera muy sencilla.

Para llevarlo a cabo, es necesario:

- Centrar la atención en la respiración. Se debe realizar una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Al llenarnos de aire, soltar enseguida el aire por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta. Al notar una distracción, observamos qué es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración.



https://www.youtube.com/watch?v=44Ziymfzf9U&feature=emb_title



5. Desayuno Mindfulness

Es habitual levantarse por la mañana con el piloto automático. Sales de la cama, te duchas, te vistes, desayunas, te limpias los dientes, y otro día más al trabajo. ¡Sí, otro día más!

Es necesario que te sientes en un lugar tranquilo, y no tengas ningún tipo de distracción. Cuando te dispongas a desayunar, intenta centrar tu atención en los sabores, los olores, el tacto de los alimentos o la bebida... ¡siéntelos! De esta manera, estarás con la atención en el momento presente, y verás la diferencia.

6. Escáner corporal

Con este ejercicio se intenta entrar en contacto con la experiencia de nuestro cuerpo tal y como es, sin juzgar, sin rechazar las sensaciones desagradables ni apegarnos a las agradables. Este ejercicio también recibe el nombre de barrido corporal o body scan.

Para realizarlo, es necesario sentarse en una postura cómoda, con la espalda erguida, aunque también es posible adoptar la postura tumbada. Después, cerrar los ojos, prestar atención a la respiración y realizar el recorrido por el cuerpo. Este tipo de meditación es aconsejable que sea guiada.



https://www.youtube.com/watch?v=WkTutsgXemw&feature=emb_title

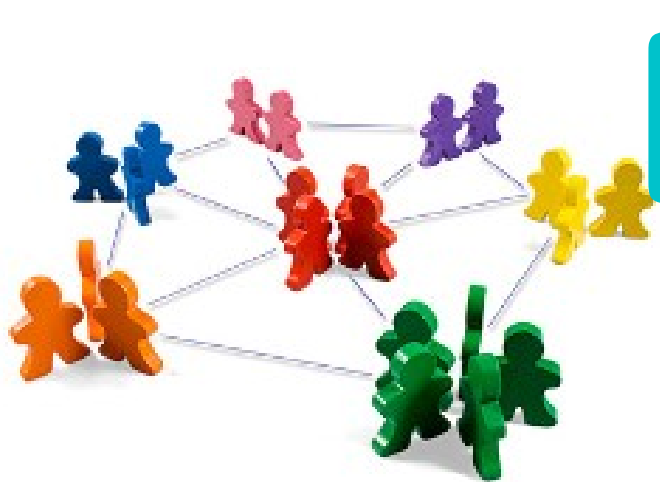
Mandalas

Los mandalas son como centros energéticos de equilibrio y purificación, que nos ayudan a transformar la visión que tenemos de nuestro entorno y de nosotros mismos.

Los mandalas son como una forma de meditación en acción. A medida que la persona lo va creando u observando, se libera de sus pensamientos y va despejando su mente. Ayudan a la concentración y la atención. Así como a la consecución de una estabilidad mental y equilibrio espiritual, profundizando en el conocimiento sobre sí mismo.

Puedes encontrar en el siguiente link 200 imágenes de mándalas que puedes imprimir para colorear

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/09/200-mandalas-orientacionandujar-listos-para-imprimir.pdf>



Redes de apoyo

Si presentas los síntomas..
Llama al **123**

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/coronavirus-telefonos.pdf>

Línea 106

Es una línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, atendido por un equipo de profesionales en psicología que brindan un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional a toda la ciudadanía (de cualquier edad) para que compartan todo tipo de situaciones que pueden presentarse en su cotidianidad.

Línea purpura

Atendida por grupo de mujeres profesionales en psicología, trabajo social, enfermería y derecho. Orientación y atención psicosocial en salud sexual, reproductiva, mental y en el escenario laboral, así como en violencias contra las mujeres.



300 755 1846



01 8000 112 137



BIBLIOGRAFÍA

Amparo Osa, Francisco Palací, Juan A. Moriano y Ana Lisbona (2016). Nuevas perspectivas en Psicología de las Organizaciones. Madrid: UNED-Sanz y Torres

Álvarez, M.L. (2013). Qué es Mindfulness. 2017, de Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Bertolín, G.J. (2014). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq, 35, 289-307.

Colegio oficial de la psicología de Madrid (2020) Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid 19. Recuperado de:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronavirus-covid-19>

Colegio oficial de la psicología de Madrid (2020) Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus. Recuperado de:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1459/orientaciones-la-gestion-psicologica-la-cuarentena-el-coronavirus>

Fernández-Abascal, E.G., Jiménez, M.P., Martín M.D. (2003). Emoción y Motivación: La adaptación humana. Madrid: Ed. Centro de Estudios Ramón Areces.

Jung. G Jung (2017) Mandala Symbolism. Princeton University Press

