



Este es un documento que ofrece el Colegio de Psicólogos, ante la situación que estamos viviendo. Las anotaciones en azul, son acciones que se están realizando en la Asociación, de la que formas parte, SFC-SQM, para ayudarte a manejar esta situación tan conflictiva.

Sabemos que nuestros socios son personas resilientes, llevan tiempo manejando situaciones conflictivas y tienen muchos recursos, pero no está de más organizarlos un poco y aumentarlos en estos momentos.

JUNTOS PODEMOS. COMO SIEMPRE.

RECUERDA, CUANDO LEAS EN MAYUSCULAS ES COMO SI TE LO CONTASE.

SIEMPRE ESTAMOS CERCA DE VOSOTROS.

Durante las últimas semanas es innegable que la vida de todos ha cambiado. Vivir una situación como la que estamos genera incertidumbre cuanto menos y en muchos casos provoca miedo, llegando a producir incluso situaciones de ansiedad. Este pequeño documento está realizado con la finalidad de que podamos dar respuesta sobre cómo manejar los posibles síntomas de ansiedad y por supuesto, para aquellas personas que teniendo antes síntomas de la misma, vean que en estos días se intensifican.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un mecanismo de nuestro organismo cuando trata de dar respuesta a una situación que nos genera amenaza. Es adaptativo, necesario y universal. Ahora bien, cuando este “mecanismo” comienza a mandar un mensaje de alerta continuada puede que nuestro sistema de defensa comience a fallar y se produzca sintomatología, siendo en realidad ésta la que puede afectar a nuestras distintas áreas de vida.

¿CÓMO RECONOZCO LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD?

La sintomatología que experimentamos son reacciones que escapan al control de la persona y que tienden a repetirse si no los detectamos y

tratamos correctamente. Para identificarlos vamos a detallar los tipos que existen:

Somáticos o físicos: palpitaciones, taquicardia, mareos o sensación de inestabilidad, náuseas, sensación de malestar en el estómago, sudoración excesiva, sensación de ahogo, temblores, rigidez o debilidad muscular, insomnio, tensión muscular, hormigueos, fatiga y dolor de cabeza tensional.

Emocionales: sensación de agobio, miedo, sensación de falta de control, irascibilidad, inseguridad, sensación de extrañeza y/o vacío, incertidumbre, mayor vulnerabilidad, inquietud.

Conductuales: hiperactividad o hipoactividad motora, bloqueo, impulsividad, deseo de escapar o huir de la situación, estado de alerta permanente y dificultad para permanecer tranquilo.

Sociales: dificultades para seguir el curso de una conversación, verborrea, quedarse en blanco, dificultades para expresar sus opiniones y emociones.

Cada persona podemos presentar unos síntomas concretos diferentes a los de otra persona, depende nuestra vulnerabilidad biológica y psicológica e incluso de experiencias vitales.

Y si me siento así, que es lo que tengo que hacer:

- ❖ **Intenta poner en tela de juicio lo que estás pensando en este momento.**
- Anota en una hoja lo que piensas. “Si me contagio qué evolución tendrá en mi cuerpo la infección, podría morirme”
- Anota los datos objetivos que justifican lo que estás pensando. “En este momento no tengo síntomas como para concluir que tengo el virus”. Si no tienes datos objetivos es un pensamiento irracional y tienes que desecharlo, no dedicándole más tiempo. Focaliza tu atención en aquellas cosas que puedes hacer en este momento y que puedas controlar directamente.
- Anota una nueva forma de ver la situación que te molesta. “Estoy tomando todas las medidas para no contagiarme, ahora continuo con lo que estaba haciendo y pensare en otras cosas”.
- Describe la situación y no la juzgues.

❖ **Valida tus sensaciones**. Son normales, molestas pero normales.

“Siento sudoración, calor y me late el corazón más deprisa, estoy con inquietud”. Es normal que me sienta así, no tengo que luchar contra estas sensaciones, poco a poco se irán pasando. **Acepto mis emociones**.

o Puedes hablar de lo que sientes, de lo que te preocupa, con alguien que haga una buena recepción de tus palabras, que te comprenda, que no te juzgue, tampoco son necesarios los consejos rápidos para intentar hacer algo que te quite esa sensación. Solo **expresa**. **SABES QUE TIENES TODAS LAS SEMANAS UN GRUPO, LOS LUNES POR LA MAÑANA Y LOS JUEVES POR LA TARDE PARA COMPARTIR Y PODER HABLAR DE CÓMO TE SIENTES**.

Y SIEMPRE PUEDES CONTAR CON EL EQUIPO (Junta Directiva, Psicóloga y Trabajadora Social)

- ✓ Puedes **respirar profundamente**, con serenidad, tres veces y continúa con tu respiración normal. **RECUERDA TODAS LAS HERRAMIENTAS DE MEDITACION QUE ESTÁ OFRECIENDO LA ASOCIACIÓN**.
- ✓ Intenta **moverte de vez en cuando**, no estés mucho tiempo sentado/a. Realiza alguna actividad física, es suficiente con que sea moderada, no te propongas metas que ahora cueste conseguir. **APÚNTATE A LAS ACTIVIDADES QUE SE ESTÁN OFRECIENDO EN LA ASOCIACIÓN**.
- ✓ Cuida y **fomenta las relaciones sociales**. Conversa con familiares y amistades. Es cierto que nuestras relaciones están limitadas, pero hoy en día existen diferentes formas de poder comunicarte e incluso de vernos, aprovéchalo. **APROVECHA LOS GRUPOS DE APOYO DE LA ASOCIACIÓN**.
- ✓ Focaliza tu **atención** en estímulos externos y en lo que vas a hacer de manera inmediata. Realiza actividades que te gusten de vez en cuando.

REALIZA UN LISTADO DE ACTIVIDADES GRATIFICANTES: LECTURA, COCINAR, VER PELIS, MANUALIDADES, MEDITAR, ESCUCHAR MÚSICA, ETC.

- ✓ Intenta mantener **hábitos** de sueño y alimentación saludables.
 - PLANIFICA TUS MENUS SEMANALMENTE Y CUÁNDO LOS VAS A REALIZAR.
 - MANTÉN TUS RUTINAS DE SUEÑO Y HORARIOS DE COMIDAS.
 - CUIDA TU IMAGEN. CÓMO TE VES INFLUYE EN CÓMO TE SIENTES.

- ✓ Diseña **objetivos** sencillos a trabajar durante el día y haz lo posible para conseguirlos, a veces incluso aunque no te apetezca. Disminuye un poco el ritmo de las cosas que tienes que hacer. LA PLANIFICACIÓN ES UNA AYUDA PERO NO ES UNA META, ESTA BIEN INTENTARLO Y REFORZAR LO QUE HACES

- ✓ REALIZA UN PLAN SEMANAL, QUE LOS DÍAS TENGAN ALGO DE DIFERENTE. LOS FINES DE SEMANA ORGANIZA ALGO ESPECIAL.

PAUTAS GENERALES PARA UN ATAQUE DE PANICO

En situaciones en las que sentimos un miedo intenso o en las que hemos mantenido una situación de ansiedad durante tiempo puede darse lo que conocemos como “ataques de pánico”. Un **ataque de pánico** puede ser fácil de identificar para un psicólogo/a, pero difícil para la persona que lo sufre por primera vez. Normalmente, lo que la persona piensa es que le está sucediendo algo muy grave. Los síntomas son similares a los descritos anteriormente pero suelen darse en un espacio de tiempo más corto y de forma muy intensa (palpitaciones, sensación de irrealidad, temblor, mareo, molestias gastrointestinales, sudoración, miedo a perder el control, creencia de que nos va a pasar algo terrible, etc.).

A continuación te dejamos algunas pautas que pueden ser de ayuda en caso de tener un ataque de pánico.

Si tengo un ataque de pánico en este momento, ¿qué puedo hacer para sentirme mejor?

1. Soy consciente de mis pensamientos exagerados. Los identifico e intento racionalizarlos.

2. Respiro lenta y profundamente, llevando el aire a la parte más baja del pulmón.

3. Autoinstrucciones: “Estos síntomas no son peligrosos, igual que vienen, se van”.

“Voy a aceptar estas sensaciones y no tengo que hacer nada. No tengo que luchar contra ellas”.

Si ya ha pasado en otras ocasiones, “ya lo he pasado en otras ocasiones y no me ha pasado nada. En unos instantes me sentiré mejor”.

4. Continúo con lo que estaba haciendo. Me centro en la tarea.

5. Palmadita en la espalda. He **conseguido** pasar este momento y ahora estoy bien.

Es importante con la finalidad de evitar que esta situación se repita, seguir las indicaciones referidas en el apartado anterior.

[Guía para la gestión de la Ansiedad. Recomendaciones Sectoriales](#)
