



PANDEMIA y MIEDO

“

”

Marga Canchal
Psicóloga-psicoterapeuta. CV 11557

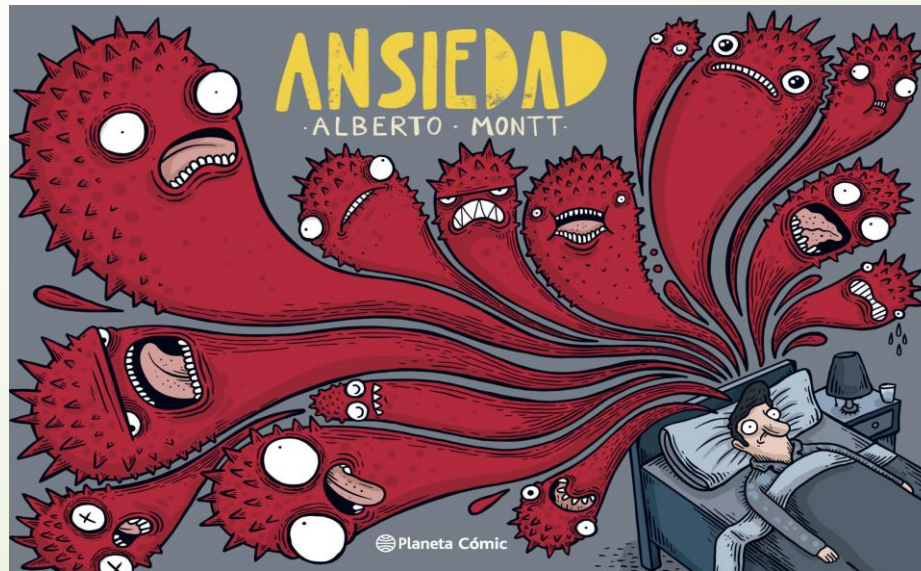
Telf. 687121993

margacanchal@cop.es

C/Fontaneres 50-4 VALENCIA

MIEDO = ANSIEDAD

España vive una segunda pandemia, de momento, silenciosa, como es la **ansiedad** y la **depresión**, desencadenadas ambas por el Covid-19 y acentuada por el horizonte tan oscuro que presenta esta segunda ola, que no parece tener fin. Según una encuesta elaborada por el [Servicio de Psiquiatría y Psicología del Hospital Clínic de Barcelona](#) entre más de 5.000 participantes dos semanas después del confinamiento total del país, el 65% de la población aseguró que padecía ansiedad o síntomas depresivos.






El marco emocional de la pandemia

- ▶ Nos enfrentamos a un reto que impone un ingente esfuerzo adaptativo y que reúne una serie de propiedades que lo hacen todavía más exigente y difícil. Concretamente tres:
- ▶ **Novedad:** ninguno de nosotros había vivido previamente una experiencia similar.
- ▶ **Ambigüedad:** el propio patógeno supone una amenaza incierta.
- ▶ **Incertidumbre:** desconocemos cuándo podremos recuperar la normalidad o incluso cómo será esta cuando todo finalice. (Rapidez-cambio de vida-estupor)



Todo ello confluye con;

- Una notable reducción de nuestras actividades sociales, con la posible crisis económica que se prevé para los próximos años, con la erosión de la situación laboral y con la incipiente necesidad de reciclarnos por nuevas demandas laborales o académicas.
- 

¿CÓMO OS SENTIS?





Pérdida de control



Miedo a;

- A sufrir contagio.
- A no superar la enfermedad.
- A las pérdidas de seres queridos.
- Pérdida de empleo.
- Pérdida de capacidad económica.
- Pérdida de control de la propia vida.
- Sensación de tiempo parado/perdido.
- **PÉRDIDA DE CONTROL DE NUESTRA VIDA**



Caldo de cultivo para

- Preocupación excesiva por la salud. (Ataques de pánico, agorafobia)
- Ansiedad.
- Depresión.





TOCASTE NUEVAMENTE
EL COSITO DE LA LLAVE.
AHORA TIENES QUE
VOLVERTE A LAVAR.

PUEDE DARSE A CUALQUIER EDAD



LA ANSIEDAD



- ▶ la ansiedad nos ha acompañado en múltiples situaciones a lo largo de nuestra vida. Así pues, se puede decir que, a pesar de ser desagradable, por sí misma no es patológica y de hecho, **cumple una función adaptativa**.
- ▶ Cuando nos afecta de un modo desmedido, de manera intensa e interrumpe en nuestras actividades diarias, podemos considerar que ya no cumple tal función adaptativa.
- ▶ De esta forma, puede generar problemas de salud física, mental y una disminución de nuestro rendimiento. Dando paso a entidades clínicas como las fobias, el trastorno de ansiedad generalizada, ataques de pánico, entre otros.

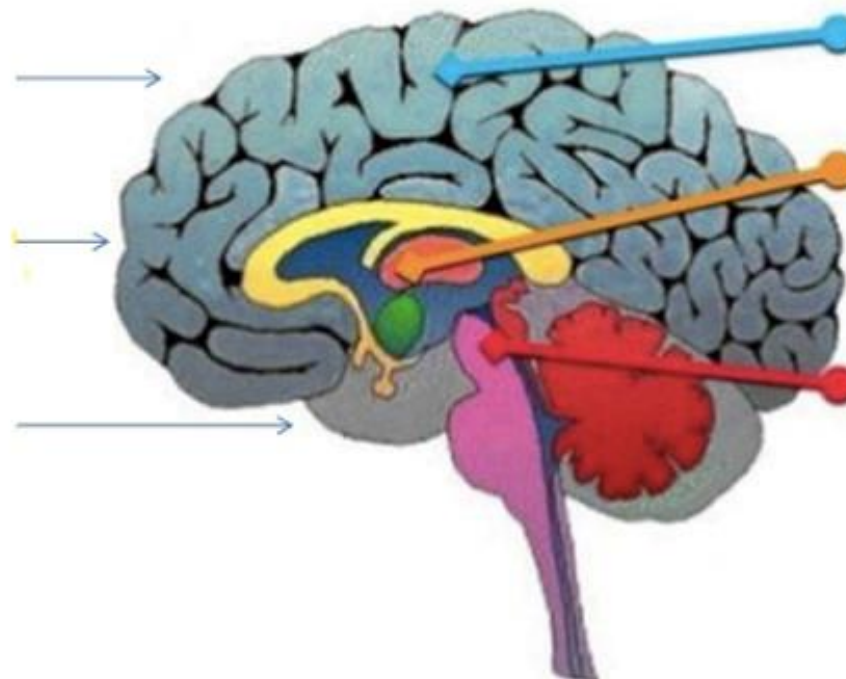
- ▶ Empecemos por definir y distinguir el **estrés** de la **ansiedad**. Este primero es el resultado de la incapacidad de la persona frente a las demandas del ambiente. Por otro lado, la ansiedad hace referencia a una reacción emocional frente a una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional (Brion, Pitel, Beaunieux, & Maurage, 2014).



PIENSO

SIENTO

ACTÚO



Neocortex

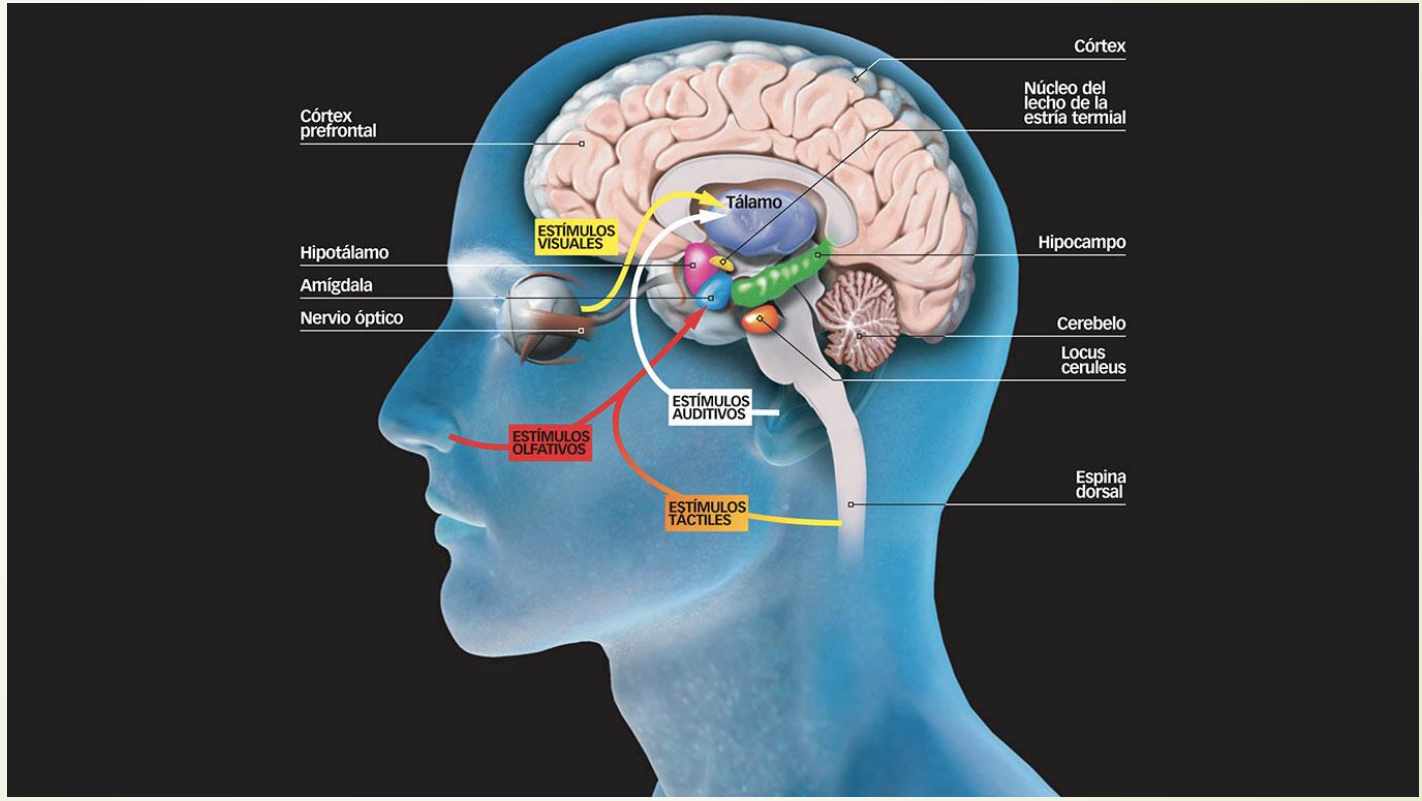
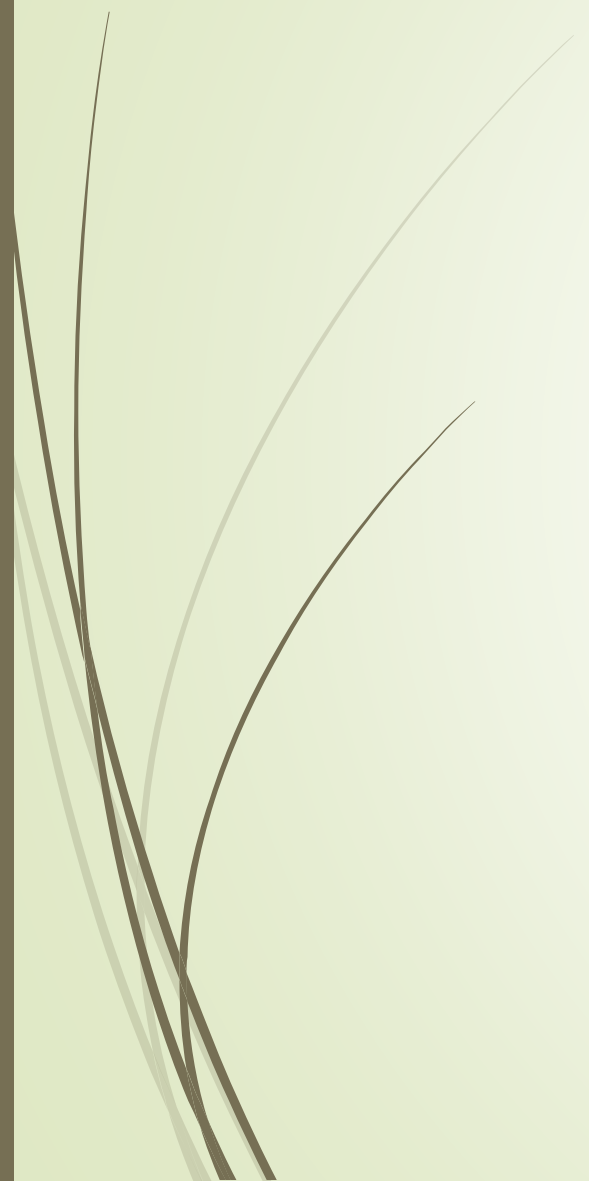
Cerebro racional.
Razonamiento. Reflexión.

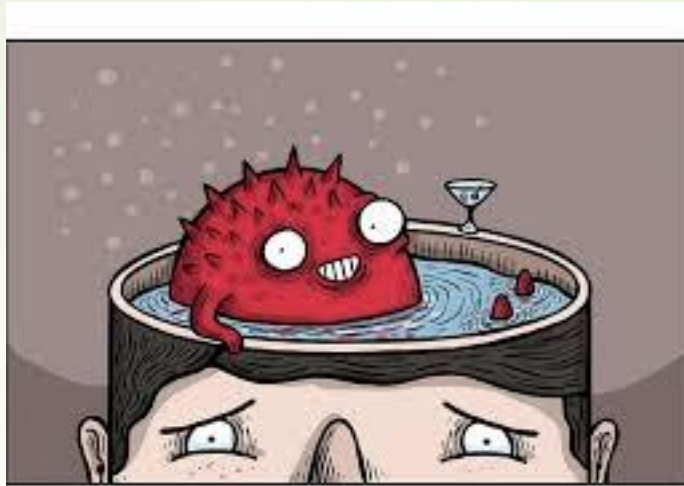
Cerebro límbico

Cerebro emocional.
Emociones.
Percepción no consciente.

Cerebro reptiliano

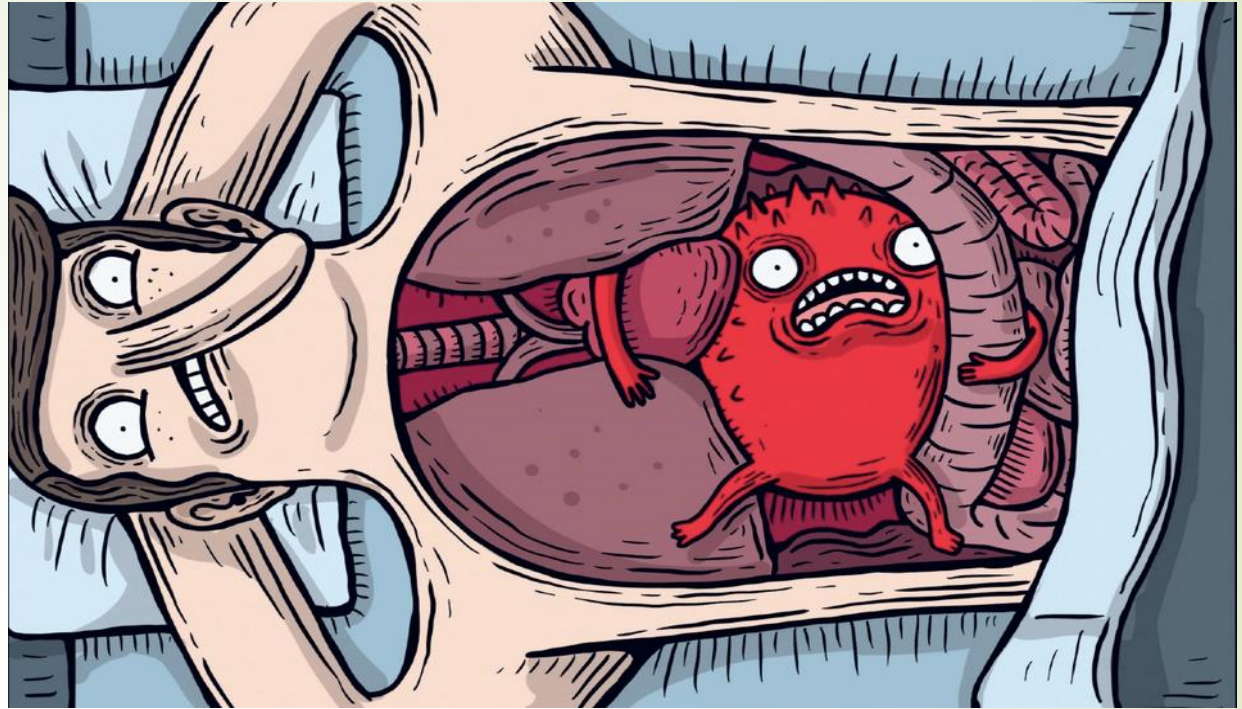
Cerebro instintivo.
Supervivencia.





EXCESO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL.

En el cuerpo se experimenta una sensación de tensión, **inquietud**, y en la mente la sensación interna, más o menos difusa de que **“HAY ALGO QUE NO VA BIEN”** (algo no está en su sitio, algo malo puede ocurrir, algo falla, algo falta para que esté todo bien...)

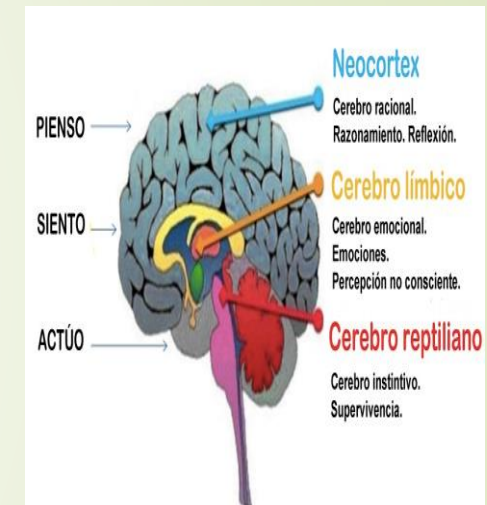


SÍNTOMAS

En el área psicológica: irritabilidad, inquietud, dificultades para concentrarse, trastornos del sueño, bajo estado de ánimo, obsesiones, etc.

A nivel físico: palpitaciones, taquicardias, opresión en el pecho, sensación de falta de aire, temblores, sudoración, sequedad en la boca, , cansancio injustificado, problemas urinarios, gastrointestinales, dermatológicos, problemas sexuales, etc...

FUTURO: Es una emoción que se dirige al **futuro**, anticipando las amenazas que podrían ocurrir o no. Muchas veces se alimenta de **fantasías catastróficas** (DISCURSO INTERNO o IMÁGENES:





MENTE: Tiene mucho que ver con el pensamiento, con lo **mental**: Es una manera equivocada, confusa y **distorsionada de ver la realidad**. Las personas “saben” racionalmente, que esa no es la realidad, pero no pueden evitar “sentir” ese miedo. Si mi cerebro se cree que algo grave va a ocurrir pone en marcha mecanismos de defensa (la ansiedad).

MIEDO: Nuestro cuerpo se activa para hacer frente a una amenaza. Diferencia entre miedo y ansiedad: En el miedo conocemos el objeto externo que nos amenaza y nos preparamos para responder, en cambio, en la ansiedad, desconocemos el objeto. La amenaza es interna, por lo que es más difícil elaborar una respuesta.





La ansiedad nos avisa de que hemos de **soltar hábitos, relaciones, creencias, formas de gestionar nuestras emociones...** que nos están perjudicando. Hemos de hacer un cambio, darle un giro a nuestra vida.

¿CÓMO ALIMENTAMOS LA ANSIEDAD?

- ▶ Cada vez que evitamos lo que tememos hacemos más grande nuestro mi
- ▶ ¿Cuál es la **solución**? No evitar: **exponerte**.
- ▶ Escoge buenos **apoyos**, es decir, personas, objetos o **recursos** a los que te puedas aferrar para sostener tu experiencia. Que vayas a enfrentarte a tus miedos no quiere decir que tengas que hacerlo solo y sin ayuda
- ▶ **PERCEPCIÓN DE AMENAZA EXAGERADA**
- ▶ ¿Cuál es la **solución**? Es importante **reconocer los pensamientos catastróficos** en los momentos iniciales de ansiedad y substituirlos por una **evaluación realista**.
- ▶ Cuando se sufre ansiedad, se tiende a **subestimar la propia capacidad** de afrontar los peligros que se anticipan. Esto, sin duda, nos hace aún **más vulnerables**.

ALGUNAS PAUTAS PARA SOSTENERNOS EN LA ANSIEDAD



PRESENCIA. AQUÍ Y AHORA.



La capacidad de **centrar la atención en el momento presente**, elimina una parte muy importante del sufrimiento que genera nuestra mente prodigiosa. Esta capacidad se puede entrenar.

EXPONERTE



La gran eficacia de EXPONERSE a los estímulos temidos reside en el hecho de que nuestro **organismo no puede producir ansiedad de forma indefinida** más allá de un límite. Mantenernos en la situación temida hace que la respuesta de ansiedad se agote y entonces, como no ocurre nada más, nuestro cerebro puede consolidar un nuevo **aprendizaje: “esa situación es inofensiva”**

BAJAR EL RITMO



Tomar conciencia del punto en que nos encontramos (cómo me siento) y de nuestras necesidades reales es una buena forma de que comience a movilizarse algo en nuestro interior. Y eso se hace mejor despacito...

HAGAMOS UN EJERCICIO

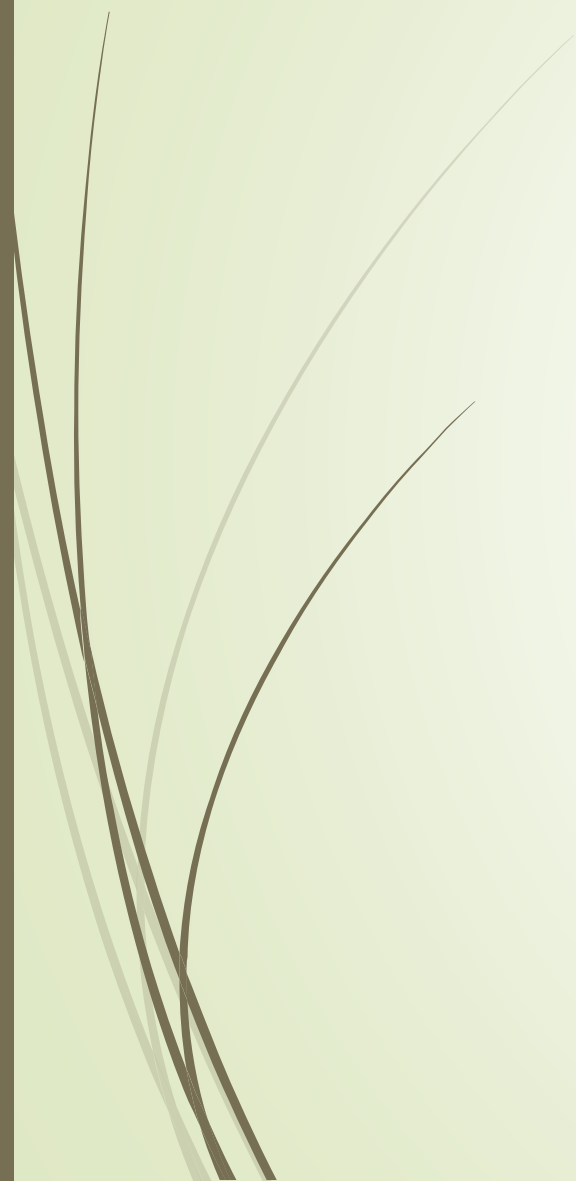


Y pasa un huracán





¿Qué resiste más?





Ser como el bambú implica trabajar nuestro yo interno, invertir en **resiliencia** y no tener miedo a "doblarnos" de vez en cuando: al final volveremos a nuestra posición con mayor fuerza.

FLEXIBILIDAD

- No estar pendiente de las noticias.
- Poner atención a acontecimientos positivos.
- Mantener contacto con la gente que queremos.
- Hacer ejercicio, comer de forma saludable, descansar, hacer ejercicios de meditación.
- Generar rutinas.





GRACIAS

➤ ILUSTRACIONES: ALBERTO MONTT