

Las emociones en tiempos de COVID-19



Covid-19


MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

Las emociones en tiempos de COVID-19



La pandemia provocada por el COVID-19 está poniéndonos a prueba. Los efectos asociados al contagio real o probable, las consecuencias relacionadas al aislamiento, la exposición a noticias sobre el creciente número de víctimas fatales, las exigencias del teletrabajo, la convivencia en espacios reducidos y la incertidumbre económica, constituyen aspectos que sin duda no nos dejan indiferentes. Frente a este contexto, lo mejor para cada uno de nosotros y para la sociedad en su conjunto es que mantengamos una actitud positiva, focalicemos nuestras energías y recursos en superar esta crisis sanitaria. Por eso, los y las invitamos a recordar que los cambios son siempre una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

Reconociendo mis emociones

Es comprensible que en este tiempo hayas experimentado varios pensamientos, juicios o ideas y asociados a ellos un sinnúmero de emociones, es probable que, si has podido compartir con otras personas, te hayas dado cuenta, que el miedo, la rabia, tristeza entre otras, son un sentir común. Por eso ahora les hablaremos de las emociones por la que transitamos frente a situaciones de crisis.

Las emociones en sí no son ni buenas ni malas y tiene funciones que nos permiten adaptarnos a las exigencias ambientales, también nos permiten interactuar e integrarnos socialmente y asimismo son un factor fundamental en la motivación de las cosas que hacemos, por lo cual, podemos decir que las emociones nos permiten conducirnos y tomar decisiones en nuestras vidas.

Cada una de nuestras emociones tienen una función y poder reconocerla nos permitirá facilitar la satisfacción de alguna necesidad que se pueda estar expresando a través de ella.

Considerando las emociones que podemos estar sintiendo en este periodo, siendo completamente esperable poder vivenciarlas en esta instancia, dado el contexto en que nos encontramos, pasaremos a describir aquellas que pudiesen estar presente en mayor o menor grado durante este tiempo.

El miedo tiene la función de la búsqueda de protección y es una reacción que se genera ante un peligro que percibimos como real. Aquello que nos genera miedo lo vemos como una amenaza y observamos que nuestros recursos o estrategias de afrontamiento son insuficientes ante ella, lo cual nos moviliza a tener respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa.

En el contexto en que estamos, el miedo podría permitir conductas protectoras como, por ejemplo: salir menos de casa y cuando tenemos la necesidad de hacerlo, llevamos protección como mascarillas para evitar contraer el virus.

Otra conducta protectora que seguramente hemos incorporado en el último tiempo, es lavar de manera frecuente nuestras manos y evitar llevarlas a nuestra cara con la finalidad de cuidarnos.

La ira: aparece ante situaciones que nos generan frustración, que sentimos que son injustas, que atentan contra valores morales o que interrumpen conductas motivadas. La ira tiene la función de movilizar reacciones de autodefensa o de ataque frente aquello que nos impide el logro de los objetivos deseados.

Por ejemplo: en este tiempo podríamos sentir rabia por la falta de acceso a elementos de protección, compras compulsivas agotando insumos de uso habitual etc.



La tristeza: la tristeza surge ante situaciones que han implicado una pérdida o separación física de alguien querido o de algún objeto importante, de igual modo, aparece cuando hemos sufrido una decepción o la pérdida de esperanzas puestas en algo o alguien y también aparece ante situaciones de indefensión en donde se ha perdido la sensación de control y de predicción.

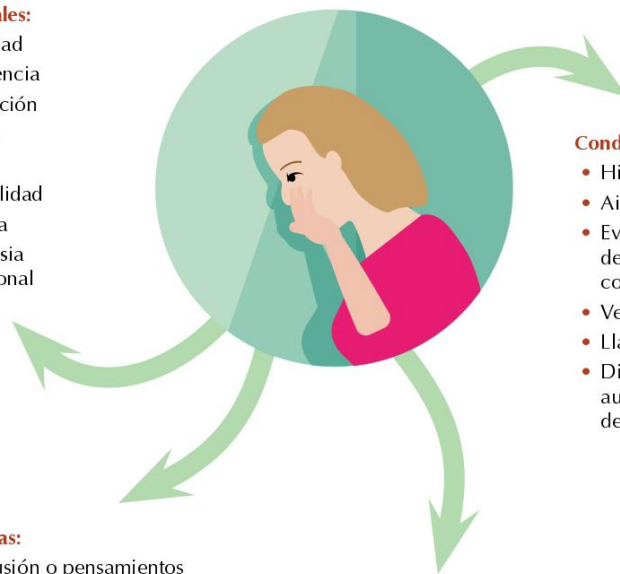
La función de la tristeza está asociada a necesidad de cohesión con otras personas que pudiesen estar viviendo una situación similar, también permite la valoración de otros aspectos de la vida, que antes que surgiera la pérdida, no se les prestaba atención y facilita también, el desarrollo de la empatía y de comportamientos altruistas.

En este sentido, considerando el contexto en que nos encontramos, es esperable sentir tristeza por no poder visitar físicamente a nuestros seres queridos o al ver alguna noticia que se está transmitiendo por la televisión y empatizar con la situación mencionada.

REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO

Emocionales:

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Tristeza
- Anestesia emocional



Conductuales:


- Hiperactividad
- Aislamiento
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo

Cognitivas:

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad

Físicas:

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación...
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito



Las emociones ya descritas podríamos entenderlas como emociones básicas, que se manifiestan de manera pura o se entremezclan generando una serie de reacciones que vamos a considerar esperables al vernos enfrentados a un contexto como el actual. A continuación, te presentamos un resumen de las emociones, pensamientos y/o comportamientos que podrías estar experimentando y que debes reconocer como una reacción humana totalmente acorde a las exigencias que cada uno de nosotros estamos enfrentando.

¿Cuándo podríamos necesitar apoyo o atención especializada?

Si las reacciones antes descritas, no son muy disruptivas y van disminuyendo paulatinamente, bastará con estar atentos (as) a cómo vamos evolucionando. Por el contrario, si los síntomas son muy disruptivos, impidiéndonos llevar nuestra vida y cumplir con sus exigencias, por ejemplo, tristeza, desánimo o irritabilidad permanente, insomnio persistente o si los síntomas se mantienen estables en el tiempo en vez de disminuir, es un buen momento para consultar. Te invitamos a movilizarte y a buscar apoyo, hoy existen varias iniciativas gubernamentales y privadas, gratis y pagadas, para brindar apoyo a través de telemedicina o en modalidad de apoyo telefónico a quienes requieran de una consulta con profesionales de la salud mental.

Somos ejemplo de superación y resiliencia.

A través de nuestra vida todos (as) hemos ido enfrentando desafíos, dolores y exigencias. En Chile esto cobra aún más sentido, cuando nuestra historia está ligada a desastres naturales, que no han hecho levantarnos una y otra vez. Hoy esa historia en algún sentido nos da cierta fortaleza, dado que la vida ha puesto a prueba nuestra capacidad de ser resilientes. Hemos ido ganando sabiduría y es probable que cada uno de nosotros haya encontrado estrategias para gestionar sus emociones, en ese sentido es factible, que, en el transcurso de estos días, te hayas sumergido en actividades tales como, ejercitarte, cocinar, aprovechar el tiempo en familia, leer, llamar a familiares y amigos. Sin darte cuenta has puesto en práctica acciones orientadas a tu bienestar. A continuación, te compartimos algunos tips que podrían ayudarte a enfrentar de mejor forma este tiempo.

- **Mantente cercano con tus seres queridos:** en este tiempo nos debemos cuidar y por dicha razón, mantener la distancia física entre nosotros, es parte importante de las acciones preventivas que debemos mantener. Pero estar distantes físicamente, no es sinónimo de estar emocionalmente alejados, por lo cual, te sugerimos en este tiempo, darte espacio para conversar con quienes vives, familiares y amigos con los cuales no puedas contactarte de manera física, lo puedas hacer de manera remota, de modo de estrechar y mantener los lazos de durante este tiempo.
- **Realiza actividades que te sean gratas y te generen satisfacción:** ante todo lo que está ocurriendo, es esperable que a momentos podamos sentirnos desesperanzados y con ausencia de control ante lo que está sucediendo. Dado que no podemos controlar lo que sucede en el mundo, es importante ser consciente de lo que, si podemos controlar, y es como damos uso a nuestro tiempo, generando instancias de distracción que nos generen

la posibilidad de experimentar placer y bienestar. Lo anterior, es de suma importancia ya que impacta positivamente en nuestra salud y sistema defensivo.

- **Generar rutinas:** en la misma línea de lo anterior, generar rutinas nos permite hacer el mundo más predecible y nos permite tener mayor control sobre lo que nos acontece directamente en nuestras vidas. En este sentido incorporar a nuestras rutinas laborales, y familiares, rutinas de ejercicio o movilidad es de tremenda importancia, es conocido como el ejercicio físico se relaciona con la secreción de endorfinas, conocida popularmente como la hormona de la felicidad.
- **Descansar adecuadamente:** Tenemos que estar atentos a las necesidades de descanso y reposo de nuestro cuerpo. Por eso debemos asegurarle un descanso reparador (idealmente 8 horas de sueño). Cuando dormimos, es el momento en que nuestro cerebro incorpora de mejor manera la información que hemos adquirido durante el día, por lo cual descansar adecuadamente permite que nuestro cerebro funcione de mejor manera, considerando la gran cantidad de información que estamos recibiendo a diario en relación al COVID-19 y a las distintas estrategias que debemos implementar en este periodo de pandemia.
- Por último, queremos contarte que en frente a un momento de alta ansiedad propio o de otra persona hay 4 estrategias útiles que puedes poner en práctica para superarlo.



1. Controlar la respiración:

La ansiedad activa el sistema nervioso autónomo que prepara el cuerpo para la acción, cuando nuestro cerebro detecta alguna amenaza, esta puede ser real o simbólica, a través de la segregando adrenalina y noradrenalina, se dilata la pupila para tener mayor agudeza visual, aumenta la presión sanguínea para llevar más sangre a nuestros músculos (tensándolos) y aumenta también la tasa de frecuencia respiratoria para generar

más oxígeno en sangre porque es el combustible de nuestro organismo. Toda esta activación física se puede combatir con una buena respiración diafragmática lenta y profunda.

La forma en que respiramos modifica nuestras emociones. Cuando botamos el aire nos relajamos más que cuando inspiramos, al contrario de lo que se suele creer, por lo que podemos entrar en un estado de calma si prolongamos el tiempo en que nuestros pulmones están vacíos.

Vamos a practicar para que usted inspire en cuatro tiempos, expire en cuatro tiempos y espere cuatro tiempos antes de volver a inspirar.



2° RESPIRACIONES PROFUNDAS

Tome aire por la nariz de manera profunda y relajada, dirigiendo el aire hacia el abdomen, dejando que la tripa salga hacia delante y empuje sus manos.

Coloque sus manos sobre la tripa y sienta el movimiento de la misma, identificando los movimientos de inspiración y espiración.



3° AGUANTE LA RESPIRACIÓN

Mantenga el aire en sus pulmones unos segundos



4° SOLTAR EL AIRE DESPACIO

Suelte el aire por la boca de manera lenta y relajada, dejando que la tripa vuelva hacia dentro

2. Sustituir pensamientos negativos irracionales por otros más ajustados a la realidad. Cuando surgen ideas de muerte o catástrofe. En esos momentos si fuera posible escribir esas frases y analizarlas como si fueran preguntas, por ejemplo, frente al miedo a la muerte la pregunta es de verdad ¿estoy muriendo?, ¿tengo certeza de eso?

3. Darse auto instrucciones claras positivas y racionales. Por ejemplo: Estoy bien, tranquilízate esto es ansiedad, puedo manejarlo

4. Aceptar la emoción, la ansiedad no es más que un miedo intenso e irracional. Si nos enfrentamos a él, si le quitamos valor y pensamos que solo es miedo entonces pierde su poder

Por último, queremos recordarte que en ti existen múltiples experiencias y aprendizajes que te han permitido avanzar y estar hoy en el mundo, este es el momento de reconocer todos los recursos que tienen disponibles para juntas superemos esta situación.





Las emociones en
tiempos de COVID-19

www.mutual.cl

