

COVID-19

14



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

El control del estrés y la ansiedad ante la pandemia por COVID 19

Compiladora Olga E. Infante Pedreira
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud
Sección de Salud Mental
Ministerio de Salud Pública

Dr.C. Jorge Amado Grau Abalo
Dr.C. Alberto Erconvaldo Cobián Mena



EL ESTRÉS Y SU CONTROL

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Las personas tienden a definir el estrés como:

- ✓ Manifestaciones emocionales asociadas (miedo, ansiedad, depresión) o fisiológicas (taquicardia, sudoración)
- ✓ Situaciones difíciles de la vida (estresores agudos o cotidianos)
- ✓ Como formas de responder ante sucesos de la vida que son complejos o pueden constituir una amenaza (modalidades de afrontamientos ante los estresores)

Esto ha dado lugar a diferentes enfoques en el abordaje del estrés: el enfoque psico-biológico, el sociológico y el llamado “enfoque transaccional” que tiende a concebir el estrés en una relación interactiva entre la persona y su entorno (laboral, familiar, social, etc.)

Todavía, se sigue confundiendo al estrés con los estresores; el estrés es una disfunción en el sentido del rompimiento del equilibrio funcional y puede expresarse a nivel psíquico, fisiológico y social.

Así, la pandemia del coronavirus se convierte en un estresor social de gran intensidad, además de sus expresiones personales a nivel psíquico y fisiológico.

En el estrés, hay que considerar la función perceptual de equilibrio entre demandas y capacidades, significando ello que cuando hay mayor equilibrio entre las demandas y las capacidades de afrontamiento percibidas, la persona es menos vulnerable a estresarse, por consiguiente:

- a) A mayor equilibrio, menor posibilidad de estresarse
- b) A menor equilibrio (mientras más grande es el desequilibrio), mayor posibilidad de estresarse

Los modernos enfoques transaccionales del estrés tienden hoy en día a definirlo como *“un proceso de interacción entre individuo y entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa situaciones de la vida como amenazantes o desbordantes de sus recursos, y que puede poner en peligro su bienestar”*



Este proceso se fija o expresa en determinadas *emociones y respuestas del organismo*, en dependencia de varios factores, y en especial, de los recursos y estrategias personales del individuo para afrontarlas

“No es el estrés por sí mismo -una parte inevitable de la vida- lo que nos debe preocupar, sino cómo afrontar el estrés...si podemos aprender a relajarnos y verlo como un reto y no como una catástrofe, y hasta donde podemos inculcarnos la esperanza de que podremos afrontar este reto positiva y eficazmente”

Borynsenko, 1995



¿ES EL ESTRÉS SIEMPRE DAÑINO?

El estrés *no es siempre negativo*, hay EUTRÉS (estrés positivo) cuando están involucradas emociones, conductas y sentimientos tales como:

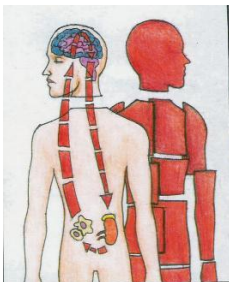
- ✓ Implicarse, competir en las tareas
- ✓ Plantearse desafíos realistas
- ✓ Tener pensamientos positivos, actitudes optimistas pero realistas
- ✓ Encontrar que la vida tiene sentido y el mundo es comprensible
- ✓ Mantener la sensación de control



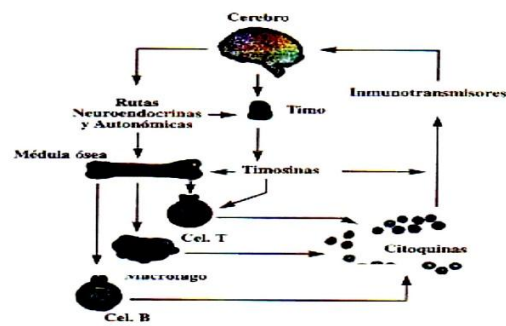
Estas orientaciones globales ante la vida permiten vivirla a plenitud, con sentimientos de competencia y orientación productiva, protegen contra las repercusiones negativas de los acontecimientos estresantes y contra las enfermedades, están presentes en las características salutogénicas de los individuos, en la llamada “resiliencia” personal, expresada como resistencia ante la adversidad

EL ESTRÉS ES DAÑINO (DISTRÉS) CUANDO:

- ✓ La activación del sistema nervioso asociada es excesiva o crónica y se hace difícil su control



Favorece producción continua de sustancias (cortisol y otras) que deprimen el sistema inmunológico

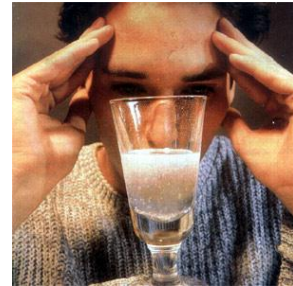
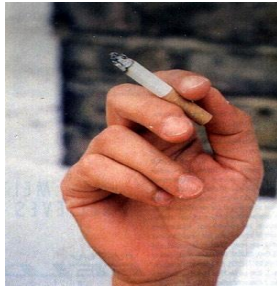


Interacciones entre los sistemas inmune y neuroendocrino

- ✓ Genera emociones negativas que aumentan vulnerabilidad a enfermar



- ✓ Desarrolla patrones conductuales o estilos cognitivos que incrementan factores de riesgo



¿CUALES SON LAS POSIBLES FUENTES DE ESTRÉS?

EN EL TRABAJO:

- Problemas organizativos
- Respaldo insuficiente de jefes, subordinados o compañeros
- Trabajo excesivo
- Escasas proyecciones de promoción
- Incertidumbre e inseguridad en el cumplimiento de las tareas
- Condiciones ambientales negativas
- Conflictos o ambigüedad de funciones, desacuerdos frecuentes con compañeros
- Expectativas personales irrealizables
- Incapacidad para influir en la toma de decisiones
- Aislamiento de los colegas
- Presiones de tiempo, falta de variedad en las tareas, monotonía en el trabajo
- Comunicación deficiente
- Liderazgo inadecuado
- Usuarios o subordinados difíciles
- Entrenamiento o capacitación insuficiente para las tareas a realizar
- Empatía desbordada, sin control

PROBLEMAS DE SALUD:

- Preocupaciones derivadas de enfermedades o tratamientos
- Dificultades en cumplir responsabilidades por asuntos vocacionales y laborales
- Dificultades en interacción social con allegados por sobrecarga de problemas ajenos
- Dificultades en auto-imagen y auto-estima
- Necesidad de reajustar metas y motivaciones
- Situaciones de amenaza vital, miedo a la muerte

PROBLEMAS EN EL HOGAR:

- Con la pareja, con los hijos o con otros familiares o vecinos
- Asuntos y deberes domésticos
- Condiciones ambientales del hogar

En el caso de la pandemia por coronavirus, además de muchas de las fuentes anteriores, hay que considerar especialmente: la alta complejidad de la labor que se desempeña, el peligro de contagio, la frustración que puede producirse al no poder salvar vidas, el aislamiento en general y en especial de la familia y allegados, el agotamiento físico y mental que puede acumularse y posibles altas demandas de directivos, aun cuando comprendan y reconozcan su labor



ES NECESARIO EL CONTROL DEL ESTRÉS, PORQUE:

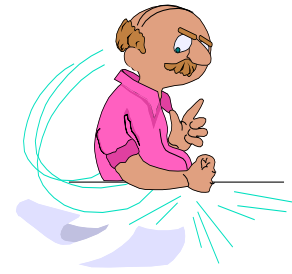
- ✓ Incrementa el riesgo de enfermarse
- ✓ Puede afectar la atención, la memoria



y otros procesos cognoscitivos

- ✓ Altera la capacidad de organización
- ✓ Incrementa la frecuencia de errores
- ✓ Puede afectar el control de impulsos
- ✓ Deteriora la autoestima

- ✓ Puede generar conflictos con los demás, dificultades en las relaciones inter-personales
- ✓ Propicia la disminución del interés y las ilusiones
- ✓ Altera patrones de sueño y descanso



CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE COVID-19

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante una crisis. Hablar con personas de confianza puede ayudar. Comparte con tus amigos y familiares.

Si debes quedarte en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, dormir lo suficiente, ejercicio y contacto social en casa con tus seres queridos, y por correo electrónico, teléfono o llamadas en video con otros familiares y amigos.

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

PASOS GENERALES EN EL CONTROL DEL ESTRÉS

1. MOVILIZACIÓN: Tomar conciencia de que “algo debe hacerse”...
2. AUTO-CONOCIMIENTO: Adquirir información sobre los estresores específicos que influye en cada uno y sobre las capacidades personales para enfrentarlos
3. ENTRAR EN ACCIÓN:
 - Iniciar la implementación de un “plan” anti-estrés, emprender acciones ante los estresores, valorando con precisión cuándo y cómo actuar (practicar acciones para su control)

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

- ➔ Enfocar pensamientos positivamente
- ➔ Meditar, en cualquier variante
- ➔ Expresar o canalizar adecuadamente las emociones
- ➔ Entrenarse en alguna técnica de relajación o respiratoria

- Jerarquizar las tareas cotidianas, organizar prioridades, ajustar las exigencias
- No abrumarse con sobre-información
- Tomar pausas en el trabajo, distraerse con algo que entretenga o guste
- Tomar mucha agua, revisar la dieta, no tomar por gusto psicofármacos
- Practicar ejercicios físicos, no tiene que ser en un gimnasio
- Puede ser útil una mascota, valorarlo si se tienen condiciones en el hogar
- Practicar algún juego o pasatiempo
- Establecer contacto con la naturaleza, pasear por espacios abiertos siempre que sea posible
- Cuidar el cuerpo, sin exageraciones
- Expresar confidencias a un amigo, pedirle consejos a una persona de confianza
- Aprender a defender derechos propios respetando los de los demás (asertividad)
- Aprender a pedir y brindar ayuda, el apoyo social es una importante herramienta
- Intentar ayudar a otros a prevenir o recuperarse del estrés, el desgaste o una enfermedad
- Dedicarse un tiempo a sí mismo, reflexionar sobre el sendero y el sentido de la vida
- Si lo considera imprescindible, consulte a un especialista



MUSICOTERAPIA ASOCIADA A RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN CREATIVA



Puede ser especialmente útil la combinación de la relajación, la visualización creativa y la musicoterapia. La práctica de estas estrategias puede acompañarse con música y textos que sean metafóricos.

De hecho, la musicoterapia brinda efectos positivos demostrados para el bienestar y la salud: normalización de energía muscular, normalización de frecuencia cardíaca y tensión arterial, cambios en estado de ánimo, mejoría de autoestima; para mantener la calma ante situaciones de pánico, para incrementar procesos cognoscitivos (especialmente razonamiento e inteligencia espacial), para mejorar el desempeño en trabajadores de la salud y hasta para aumentar la productividad de trabajadores



Entre sus beneficios específicos están:

- Permite reenfocar atención en sensaciones más agradables
- Reduce ciclos de ansiedad/temor
- Disminuye la percepción dolorosa
- Permite ganar mayor autocontrol
- Facilita procesos de autodescubrimiento
- Crea una atmósfera armonizante
- Posibilita comunicar o canalizar estados emocionales y espirituales
- Moviliza sensaciones y pensamientos diversos



El empleo de la música con fines preventivos o terapéuticos debe considerar una programación específica, valorando objetivos y elaborando en detalle la selección de las piezas.

En el caso de la visualización pueden utilizarse recursos terapéuticos que conlleven a estados de placer, paz, armonía, esperanza, empatía, etc., lo cual permite expandir los horizontes y es compatible con estados de buena salud, activando la competencia inmunológica al activar la liberación de neuropéptidos; también tienen efectos antidepresivos y ansiolíticos

La VISUALIZACIÓN DE COLORES puede tener efectos terapéuticos y alto valor simbólico. De esta forma, los colores se pueden visualizar a través de ejercicios que combinen relajación-respiración y visualización. Puede ser útil elegir entre cuatro colores que tienen comprobado efecto sedante: el violeta, el azul, el verde y el blanco. La visualización debe permitir que el color elegido penetre a través de los poros, lleguen a inundar todo el cuerpo y alcanzar la más ínfima arquitectura anatómica del organismo. A medida que se practiquen y experimenten estos ejercicios, adquirirán mayor valor sedativo y tranquilizador

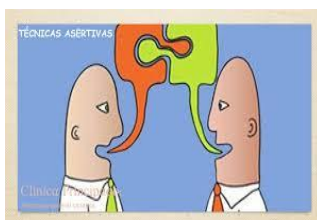
Aparecen en la tabla siguiente el estado de energía que corresponde a cada color y su valor terapéutico:

COLOR	ESTADO DE ENERGÍA	VALOR TERAPÉUTICO
Azul	Fresco, tranquilo, sin ondas, compuesto, pacífico, ordenado, coherente, quieto	Favorece oxigenación y reduce el exceso de calor en el organismo, es un color frío que calma y relaja al sistema nervioso, tiene valor para la tos nerviosa, la migraña, los vómitos, los problemas de garganta y respiratorios, los problemas estomacales y el insomnio, entre otros
Amarillo	Vitalizador, altamente movible, energía pura, estimulante, activo, rápido y vigorizante	Estimula al cerebro y a los nervios pero no es excitante, sirve para la fatiga, indigestiones, migrañas y la constipación
Verde	Equilibrio, estabilidad dinámica, organizado, balanceado	Refresca, calma, es hipotensor, favorece el sueño
Rosado	Afectivo, tierno, amoroso, gentil, abrazador, compasivo	Combate la tendencia a la neurastenia, los pensamientos negativos
Violeta	Sublime, devotivo, inspirador, dedicado	Ejerce una función calmante sobre el corazón, favorece la eliminación de toxinas y estimula la producción de leucocitos, ayuda al cuerpo de forma general a defenderse
Blanco	Claridad, accesibilidad, transluciente, permeable, inobstruible	Tiene función bactericida, determina la asimilación, provoca hiperemia y aumenta la tonicidad de los órganos

RECOMENDACIONES FINALES

Revisar todas estas modalidades de control del estrés...No todas tienen que ser aplicadas. Con ellas, pueden realizarse pequeños y grandes cambios, hasta pequeños cambios pueden producir alivio...

No olvidar que las 3 armas fundamentales para el control del estrés son: la práctica de la relajación-visualización, el desarrollo de habilidades y el entrenamiento en asertividad y el apoyo social.



EL ESTRÉS ANTE LA PANDEMIA DE COVID 19

La mayoría de las personas de la población tienen respuestas normales de tensión y estrés, no son necesariamente patológicas. Pero con el tiempo, se pueden convertir en síntomas emocionales molestos o asociarse a estrés post-traumático o a otros fenómenos vinculados al desgaste profesional o a la fatiga compasional, especialmente en los trabajadores de la salud y el personal de apoyo que está en la primera línea de batalla contra el COVID.

Justamente el apoyo psicológico para disminuir el estrés y la tensión debe ir dirigida a:

- ✓ Personas de la población
- ✓ Personas que son sospechosas por contacto con enfermos confirmados y sus familiares
- ✓ Enfermos confirmados y sus familiares
- ✓ Trabajadores de la salud y personal de apoyo que combatan la epidemia en Cuba o en el exterior y sus familiares



ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS PUEDEN SER ÚTILES EN LOS MÁS DIVERSOS ESCENARIOS:

- Evitar la sobre-información, atender solo a fuentes confiables y oficiales
- Identificar y reconocer las emociones negativas que puedan presentarse, reconocerlas es el primer paso para ejercer control sobre ellas
- Contar con un plan de actividades o rutinas diarias que permitan cumplir con las tareas cotidianas de manera organizada y con el menor desbordamiento emocional posible
- Ocuparse más que preocuparse, aprovechar el tiempo para cumplir tareas postergadas
- Dormir lo suficiente, comer lo más sano posible y realizar ejercicios físicos



- Buscar maneras de entretenimiento y distracción, escuchar música relajante, especialmente instrumental, en bajo volumen puede ser útil
- Cumplir las tareas que conciernen a cada uno con responsabilidad, compromiso y sentido del deber, trabajando en equipo
- Mantener la relación con familiares y personas allegadas a través de las vías posibles (telefónica, por correo electrónico o presenciales si fuese posible, pero respetando medidas estrictas de distanciamiento para evitar contagios)
- Mantener esperanzas con pensamientos positivos, pero con optimismo realista



ESTRESORES DURANTE LA CUARENTENA

El impacto de la pandemia es amplio, sustancial y puede ser duradero.

Algunos estudios realizados en otros países han puesto en evidencia estresores específicos asociados a la pandemia *durante el período de cuarentena*:

- ✓ Duración de la cuarentena, la cuarentena muy larga puede generar trastornos de salud mental, pero los efectos psicológicos de no aplicarla y permitir que la enfermedad se propague pueden ser peores
- ✓ Dificultad percibida de cumplir con los protocolos de cuarentena, que deben estar bien claros
- ✓ Miedo a la infección o a síntomas físicos potencialmente relacionados con la infección, especialmente las mujeres embarazadas o con niños pequeños
- ✓ Frustración y aburrimiento, por confinamiento, pérdida de rutinas habituales y del contacto social y físico reducido
- ✓ Problemas en adquirir alimentos y recursos básicos

- ✓ No disponer de información adecuada, con mayor probabilidad cuando hay insuficiente coordinación entre niveles y canales comunicacionales



Estresores identificados para el *período post-cuarentena*:

- ✓ Financieros o económicos asociados a interrupción de actividades profesionales si no hay planificación, con emociones más probables de ira y angustia
- ✓ Estigmatización, que puede continuar después de la contención del brote y adoptar diversas modalidades (evitación, trato con miedo y excesivo alejamiento, comentarios críticos, etc.), siendo más frecuente el rechazo de vecinos, amigos y algunas personas allegadas

La educación general sobre la enfermedad y la justificación de la información de cuarentena y salud pública que se proporciona al público en general, puede ser beneficiosa para reducir estos estresores, combinada con información detallada en escuelas y lugares de trabajo

MEDIDAS DE MITIGACIÓN DE ESTOS EFECTOS, DE ACUERDO A ALGUNOS ESTUDIOS:

- ✓ Las personas con problemas de salud mental preexistentes necesitan apoyo adicional durante la cuarentena y con posterioridad a ella
- ✓ Atención especial a los trabajadores de la salud, con intervenciones tempranas
- ✓ Mantener o flexibilizar progresivamente en lo posible la duración de la cuarentena en función de los parámetros de incubación
- ✓ Ofrecer información precisa y clara sobre posibilidades de contagio y los motivos de la cuarentena
- ✓ Facilitar en lo posible la provisión de insumos necesarios, evitando que se agoten (no solo para la población, sino para los trabajadores en las instituciones de salud)
- ✓ Reducir el aburrimiento y mejorar la comunicación en general, informándole a quienes están en aislamiento lo que pueden hacer y brindándole consejos prácticos para manejo del estrés.

Disponer de celulares o teléfonos, activar redes sociales, facilitar una línea de asistencia telefónica, puede ser muy eficaz

- ✓ Mantener por alguna vía la comunicación con familia y amigos, pueden reducir sensaciones de aislamiento, estrés y pánico
- ✓ Saber qué hacer si se tiene algún síntoma puede dar tranquilidad y disminuir miedos, preocupaciones e ira
- ✓ Grupos de apoyo pueden ser útiles, permiten experiencias de validación y empoderamiento y puede proporcionarse apoyo a quienes no lo están recibiendo
- ✓ Ofrecer atención especial a profesionales de la salud en cuarentena, el apoyo organizacional (de sus instituciones) y las percepciones de los colegas pueden ser particularmente importantes
- ✓ Sentir que otros se beneficiarán del aislamiento propio hace que las situaciones estresantes sean más soportables (el altruismo es mejor que la coerción)

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SER OPTIMISTA

