

COVID-19

8



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

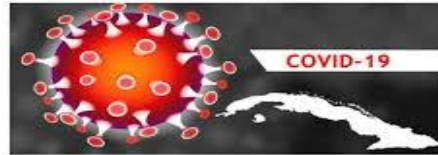
Joven: en tiempos de pandemia la opción es crecer

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

Lic. Yamilé Acosta Montenegro
Dra.C. Matilde de la Caridad Molina Cintra



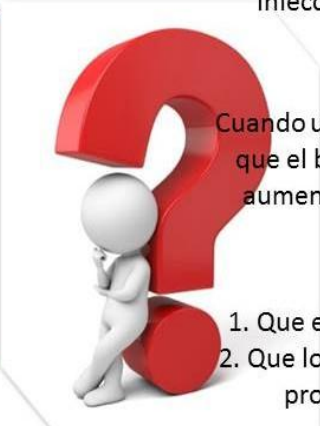
Introducción



Desde finales del año 2019 se escucha a la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertando acerca de la nueva enfermedad por Coronavirus COVID-19. Esta es una enfermedad infecciosa causada por una familia de virus que producen cuadros que van desde el resfriado común hasta complicaciones más graves.

A modo de curiosidad

¿Sabes cuál es la diferencia entre brote epidémico, epidemia, y pandemia?



Brote epidémico
Clasificación usada en la epidemiología para denominar la aparición repentina de una enfermedad debido a una infección, en un lugar específico y en un momento determinado

Epidemia:
Cuando una enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo aumentando el número de casos en un área concreta.

Pandemia
Se tienen que cumplir dos criterios:

1. Que el brote epidémico afecte más de un continente
2. Que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por una transmisión comunitaria.

Es un virus altamente contagioso y se propaga muy rápido, de manera que representa un problema de salud para el mundo por ello, el 11 de marzo del 2020 la OMS la reconoció como una pandemia global. Ese día se diagnostican en Cuba los tres primeros casos en el país.

A partir de ese momento en Cuba se comenzaron a implementar medidas en función de su prevención. La más importante de ellas:

El aislamiento social → ÚNICA vacuna para evitar su propagación hasta el momento.

A partir de ese momento se modificó la vida de una manera abrupta e inesperada generando cambios en la rutina de todos los individuos, las familias, las comunidades y la sociedad en general.

¿Qué cambios en el estado emocional pueden ocurrir en ti o en tus amigos?

Pueden vivenciar algunas emociones y sentimientos negativos como por ejemplo ansiedad, tristeza, enojo, frustración, sensación de encierro y sentimientos de soledad.



Tu actividad fundamental está centrada en la superación profesional, por lo que tienes que dedicar gran parte del tiempo a estudiar o al trabajo.



Si mantienes tu tiempo ocupado no darás paso a que crezcan las emociones negativas.

Tu eliges en función de tus intereses como distribuyes tu tiempo libre



Asume nuevos retos como por ejemplo elabora tu nasobuco.

No necesitas del criterio constante de los demás para tomar tus decisiones.



Analiza la situación actual de salud, evalúa tus alternativas y toma la decisión de quedarte en casa.

Posees una mayor capacidad para analizar las cuestiones lógicas. Tu proceso de pensamiento se consolida y este adquiere un carácter emocional personal debido a que tus emociones y reflexiones están en estrecho vínculo con tu sistema de necesidades y motivos.



Tu motivo fundamental ahora mismo debe estar centrado en asumir al pie de la letra las medidas sanitarias dictadas por el MINSAP.

Posees un desarrollo moral más estable. Actúas en dependencia de tus valores.



Es hora de demostrar que eres responsable con tu salud.

Adquieres la concepción del mundo como una representación generalizada y sistematizada de la realidad en cuanto al papel del hombre en la sociedad y de sí mismos. Son convicciones que expresan tus orientaciones valorativas hacia la realidad.



Cree en ti y en tu capacidad de sobreponerte a la adversidad.

Comienzas a darle un sentido a tu vida y te trazas proyectos futuros.



Cuídate para que no enfermes y puedas tener la satisfacción de tus propios logros.

Posees una autovaloración más estructurada; es decir un concepto acabado de quien eres, tus virtudes, defectos, e intereses.

Regula tu conducta en función de superar tus incumplimientos ante la disciplina que exige la pandemia y proponte metas de desarrollo personal.



¿CÓMO GESTIONAR TU TIEMPO PARA UN AFRONTAMIENTO POSITIVO ANTE ESTA SITUACIÓN?

Planifica mentalmente las actividades a las que te dedicarás en el día. Proponte tareas que puedas cumplir, sé realista y coherente con la situación de salud actual.

Se flexible y poco a poco **adapta tu rutina** con la finalidad de mantener tu tiempo bien distribuido y afrontar la situación de manera positiva sin salir de casa.

Incorpórate a las tareas hogareñas. Sentirte útil es una vía favorable para fomentar tu alegría y la armonía familiar.

Establece un tiempo para **intercambiar** con los demás miembros de la familia y conversar acerca de lo que está sucediendo. Comparte tus dudas, preocupaciones y expresa cómo te sientes.

Respetar las rutinas familiares como sentarse a comer juntos. Si no lo hacías es momento de empezar.

Conecta con tu motivación e **intenta** que tus actividades sean variadas pero siempre dentro de la casa. Lee, escucha música, juega, infórmate, haz ejercicios físicos, realiza todos los pendientes que tienes en el hogar.

Dedica un espacio del día a **escuchar** las noticias solo provenientes de fuentes confiables y que no sea antes de dormir.

Cuando vayas a **estudiar** o **trabajar**, cerciórate de que sea en un espacio libre de interrupción. Aprovecha las 3 primeras horas de la mañana.

Prorroga todo aquello que surge en el momento que no sea urgente y te obligue a exponerte.

Culmina lo que comiences, pero sin ser exigente contigo mismo ni perfeccionista para no alimentar las emociones negativas como la ansiedad o la frustración.

Evalúa al final del día lo que lograste y **reprograma**. Premiate por el menor logro que obtengas. Regálate una linda canción.



Ante toda esta catástrofe y los cambios abruptos que todos han tenido que realizar; es posible que la comunicación se vea afectada.



Existen diferentes estilos de comunicación.

Identifica cuál es el tuyo.
¿Cuál vienes empleando desde que comenzó la cuarentena?

Agresivo

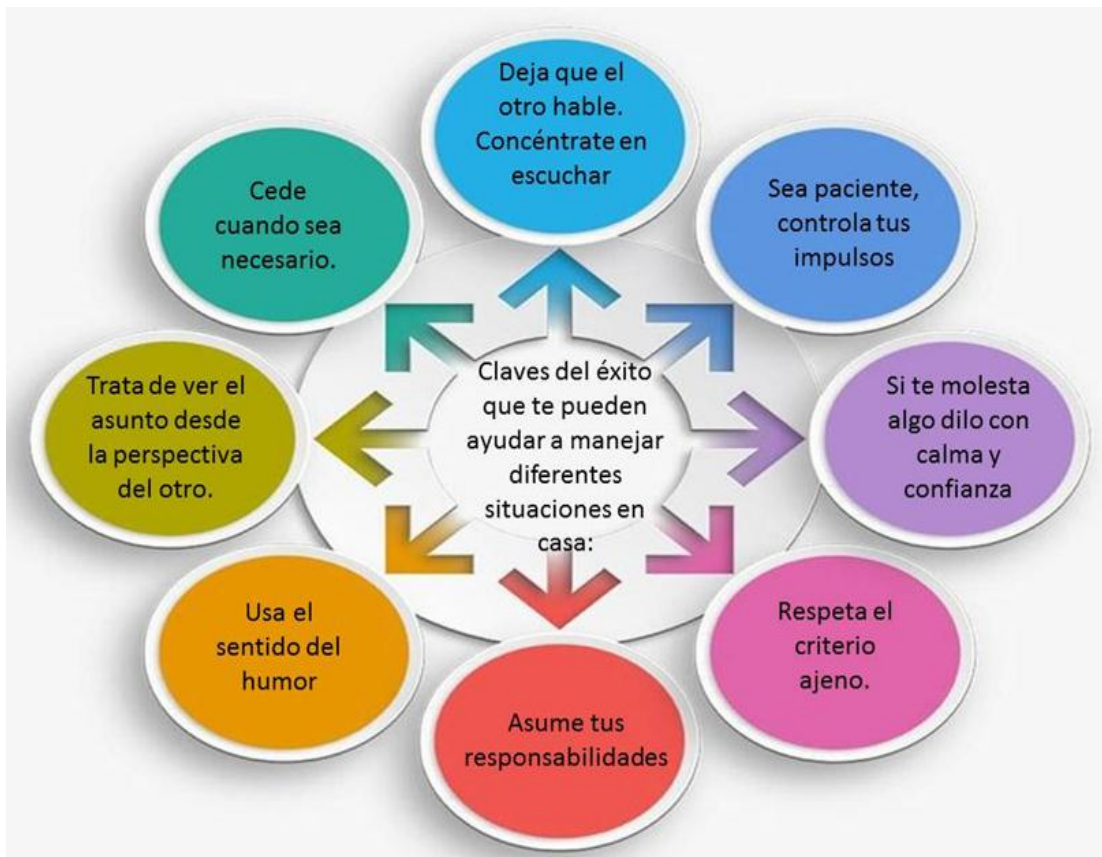
- Solo te preocupas por tus propios derechos
- No tienes en cuenta los sentimientos de los demás.

Asertivo

- Eres capaz de exponer tus puntos de vista de un modo claro y respetuoso sin ningún temor o ansiedad.

Pasivo

- No valoras tus derechos propios
- Solo tienes en cuenta los derechos de los demás.



Cuando eres asertivo:

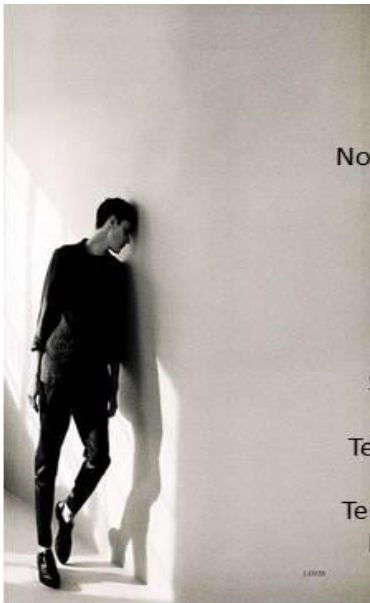
Te conviertes en una persona flexible y abierta

Defiendes tu posición y No te dejas manipular.



Es normal que ante cualquier amenaza nueva o desconocida como la que estás viviendo experimentes emociones negativas, pero tienes la elección de darle riendas sueltas a tus estados emocionales y dejar que te dominen o escoger enfrentarlas de una manera productiva y optimista.

¿Cómo identificar la ansiedad, la tristeza o el enojo ante la pandemia?



Ansiedad

Desde el punto de vista emocional:

A veces siento que no me puedo relajar
Siento que estoy bajo presión Estoy más irritable
No me puedo quitar la sensación de que hasta que no acabe todo;
estoy bajo peligro.
Me bloqueo muy rápido a la hora de manejar mis emociones

Desde el punto de vista físico:

A veces siento fatiga Tengo taquicardia
Me duele mucho la cabeza Tengo sudoraciones
Me siento los músculos tensos. Tengo temblores
Siento como si me saltara un conejo en la boca del estómago

Mis Pensamientos:

Tengo dificultades para concentrarme o pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual de la pandemia.
Tengo preocupaciones permanentes acerca de la salud, el dinero, la familia, los estudios o el trabajo y no se como controlarlas.
A veces siento que lo peor aún no ha llegado

Tristeza:

A veces siento ganas de llorar.
Me siento abatido, cansado
No tengo mucho interés por realizar las actividades
Apenas me puedo concentrar en lo que estoy haciendo
Siento que no hago nada bien
Me siento culpable por todo



Razones por las que puedas estar enojado en relación con la pandemia:

Impotencia al tener que posponer tus planes o modificarlos.
Dolor por no haber solucionado conflictos interpersonales antes de que comenzara el período de aislamiento.
No poder comunicar tus emociones
Miedo a perder lo que tienes
Incertidumbre de no tener el control de la situación actual.
Decepción por no cumplir con tus expectativas
Impaciencia por no avanzar con tus proyectos de vida.
Inseguridad porque no creer en ti mismo.

Reglas de oro para manejar tus emociones ante la covid-19:

- ♥ Lo más importante es recordar que es una pandemia, no durará toda la vida.
- ♥ Practica la relajación.
- ♥ Identifica tus estados emocionales y los recursos con que cuentas para manejarlas.
- ♥ Mantén tu mente en el presente.
- ♥ Búscales el lado positivo a todo lo que te pasa por muy malo que sea.
- ♥ Si necesitas ayuda; pídelo.
- ♥ Si cometes errores; recuerda que eres humano.
- ♥ Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.
- ♥ Mantente activo; así sentirás que tienes control de la situación.
- ♥ Dale un espacio a la creatividad.
- ♥ Dedícale un espacio al humor. Ríe, mira una comedia,
- ♥ Disfruta de las pequeñas cosas.
- ♥ Consíéntete a cada rato.
- ♥ Mantén la comunicación con tus amigos.



***No tienes elección; si quieres mantenerte sano hay que ser pacientes.
Dedicar un espacio del tiempo que estés en casa en función de tu
crecimiento personal.***

***Aprovecha parte del período de la cuarentena a meditar en base a tu
personalidad y desarrollar determinadas habilidades como:***



Empatía:

Habilidad social que vamos adquiriendo para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales.

Es un recurso que nos permite:



adquirir conciencia y discriminar los sentimientos, necesidades y problemas de los demás.



entender las circunstancias que afectan a los otros y ponernos en su lugar.



Autoestima:

Revisa el grado en que te conoces, te aceptas, te quieres, te valoras y te cuidas. En base a ello formarás tus pensamientos, tomarás decisiones y actuarás.



Se generoso contigo mismo.

Acepta tus defectos y tus virtudes.

Aprende a perdonarte.



Protégete y cuídate por sobre todas las cosas

Establece límites

Revisa quién eres



Piensa en positivo





Inteligencia emocional:

Habilidad especial para percibir, entender y comprender y controlar los estados emocionales propios y de los demás.

Vive con sentido del humor	No te dejes vencer	Aprende de los errores
Maneja la presión	Enfrenta los problemas	Supera la tristeza
Controla las emociones negativas	Crece a pesar de los problemas	Activa tus habilidades en momentos difíciles

Resiliencia:

Habilidad que te permite luchar y vencer obstáculos



En cuanto al tema de las adicciones:

ADICCIONES:



Si eres fumador evita aumentar el número de cigarrillos al día.



Una vez que se inicia su consumo se hace muy difícil parar.

Si no tienen ningún hábito tóxico; este no es el momento de empezar. Lejos de aliviar tus síntomas los exacerbarán.



Si eres bebedor ocasional, no te refugies en alcohol. Esto no resolverá el problema de la pandemia.



Piensa en los problemas que te ocasionará desde el punto de vista personal, familiar, social y económico.

Propuestas de actividades que te ayudarán a replantearte las cuestiones expuestas en este manual:

DISMINUIR EL CONTAGIO ES RESPONSABILIDAD DE TODOS
¿TÚ EN QUÉ NIVEL DE AISLAMIENTO ESTÁS?

1 NADA SIGO SALIENDO, HAGO MI VIDA NORMAL	2 MUY LIGERO TOMO MEDIDAS DE PRECAUCIÓN, PERO SIGO SALIENDO A HACER MIS COSAS
3 LIGERO SALGO LO MENOS POSIBLE, CONTINUO VIENDO A AMIGOS CERCANOS Y FAMILIA	4 NECESARIO TOMO TODAS LAS MEDIDAS PREVENTIVAS, SOLO SALGO A TRABAJAR Y COMPRAR COMIDA
5 AISLADO SOLO SALGO POR COMIDA Y LIMITO EL CONTACTO CON OTROS	6 CUARENTENA TOTAL NADIE ENTRA NI SALE DE CASA, TODO A DOMICILIO SIN CONTACTO CON OTROS

ALTONIVEL DISEÑO: SOFÍA UGALDE

Propuesta de planificador diario:

Divide la hoja en recuadros:

1. Mi lista de actividades para hoy.
2. Señala cuáles tiene prioridad.
3. Apunta lo que no puedes olvidar
4. Anota si tienes que comprar algo.



FÁBRICA DE PROBLEMAS

Fecha: _____ Problema N°:

EL PROBLEMA



DATOS

ANALIZA Y
COMPRENDE



¿QUÉ ME PREGUNTAN?

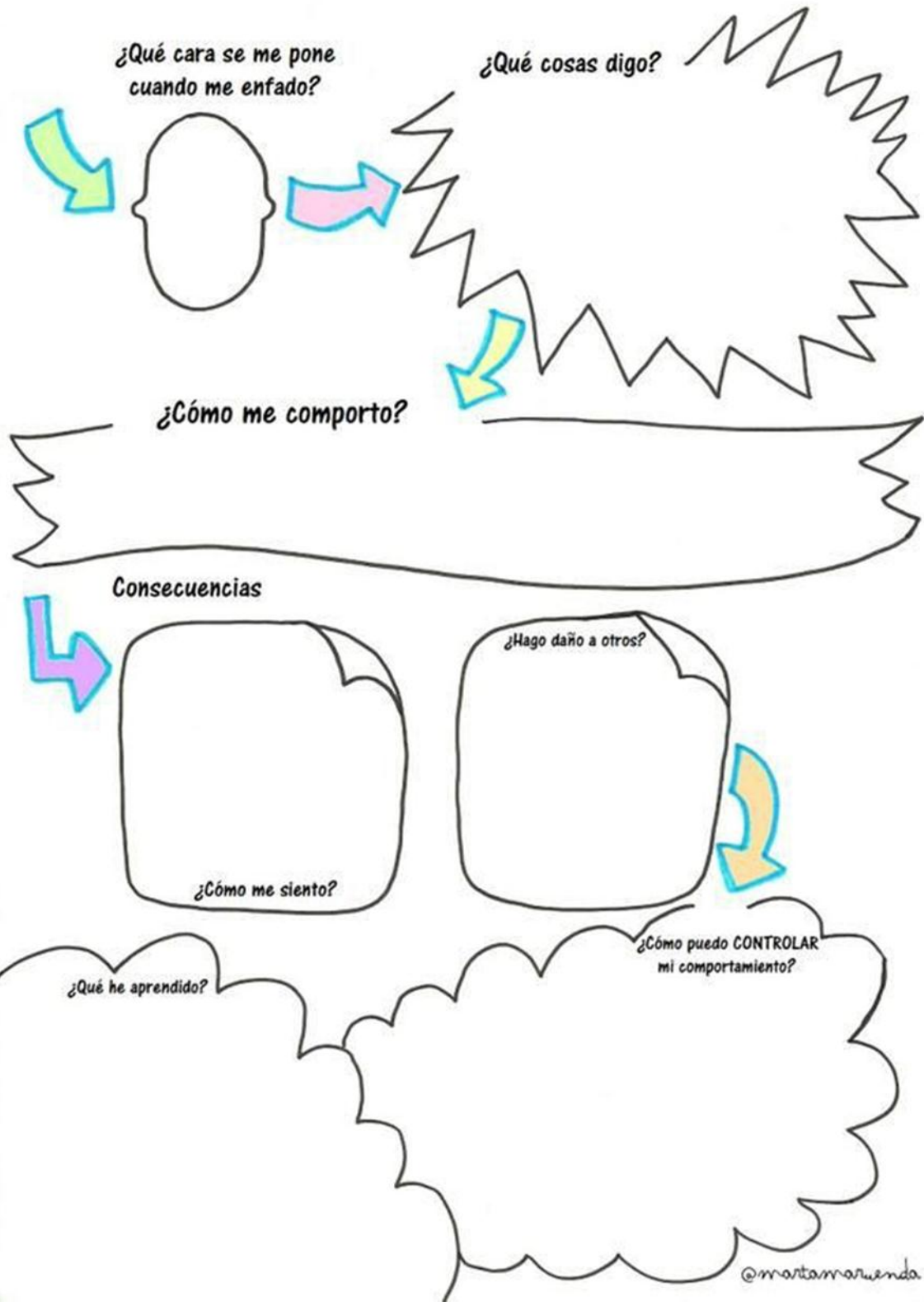
¿QUÉ HAY QUE HACER?



DIBUJA EL PROBLEMA

¿EN QUÉ ORDEN?





Hazlo en 7 Pasos

¿QUIÉN SOY? ESTRUCTURA DE UN AUTOANÁLISIS



WWW.VIVENCIASENLETRAS.COM

1 Prepara tu carátula

1. Nombre completo
2. Edad actual
3. Tu estatura
4. Peso corporal
5. Color de ojos:
6. Que no te gusta de tu cuerpo y qué quieres cambiar.
7. Qué te gusta de tu cuerpo y que no cambiarías.

¿Te gusta convivir con las personas?
¿Te gusta leer o ver vídeos para informarte sobre temas actuales?

2 Misión

Describe quién eres, a qué dedicas, cuál es tu interés y en qué valores éticos y morales te basas.

3 Visión

Qué meta tienes a un año, a cinco años y a diez años, cómo te vez y que estás haciendo para lograrlo.

4 Fortalezas

Describe tus aptitudes, cualidades y habilidades de carácter personal y profesional.

Identifica las principales oportunidades eternas que podrán ayudarte a cumplir tus objetivos personales y profesionales.

5 Oportunidades

6 Debilidades

Identifica tus limitaciones que se interponen o retrasan tus acciones personales o profesionales.

7 Amenazas

Identifica todo aquello que impide tu desarrollo o que limite tus posibilidades de ser mejor persona o profesional.

