

COVID-19

2



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

La comunicación y sus efectos frente a la 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

Dra.C. María del Carmen LLantá Abreu



La comunicación es el proceso de interacción social, parte inherente de la actividad humana; es una negociación entre dos personas, un acto creativo, en que el otro no solo entiende exactamente lo que uno dice, sino que el receptor contribuye con su parte, ambos cambian con la acción y forman un sistema de interacción/reacción bien integrado.

Comunicar es más que compartir información, es provocar la reflexión, estimular emociones y sentimientos, así como conductas con la inclusión de nuevos hábitos para obtener el objetivo deseado.

Comunicación adecuada y sus beneficios

Es cuando lo comunicado se convierte en fuente de entendimiento y comprensión por la otra persona o grupo de personas de manera que se puedan eliminar fuentes de mal entendidos y a la vez no genere más malestar que el provocado por la propia enfermedad, sus consecuencias y la necesidad de adoptar cambios en los comportamientos.

Comunicar es más que compartir información, es provocar la reflexión, estimula emociones y sentimientos, así como conductas con la inclusión de nuevos hábitos para obtener el objetivo deseado. **No es un acto único, es todo un proceso que ayuda al crecimiento personal.**

En estos momentos se necesita de una comunicación que permita re-enfocar, re-aprender, re-organizar, re-estructurar, re-dimensionar, re-dirigir, re-enseñar para que se propicien conductas de salud y poder hacer frente a todas las conductas inadecuadas que se convierten en factores de riesgos y que con frecuencia se ven en la población en general.



La buena comunicación aún en la adversidad puede ser fuente de satisfacción y de crecimiento personal y grupal ante la presencia de tanta incertidumbre.

El cuidado desde la comunicación



El uso de una comunicación eficaz incrementa la posibilidad de éxito en el control de la promoción de salud y en el control de los factores de riesgo, aspectos muy importantes en el contexto actual.

- Manténgase informado.
- Esté a tono con la situación actual sin ser alarmista.
- No de información ambigua o contradictoria.
- No diga nada de lo que no esté seguro.
- Lo que Ud. comunica llega de diferentes maneras a niños, adolescentes, jóvenes y ancianos y sobre todos a personas enfermas.
- Tenga en cuenta que se comunica con personas vulnerables y necesitan el cuidado desde la comunicación.
- Tome precaución a la hora de comunicarse porque es muy importante lo que comunica, a quién, dónde, cómo y cuándo.
- Aprenda a escuchar que es diferente a oír.
- Sea cordial, empático y afectuoso al hablar de temas que puedan tener un impacto emocional negativo.
- Recuerde que todo comunica: las palabras, los gestos, la mímica, la conducta y hasta los silencios. **Cuide de ellos.**

Comunicación y redes sociales y medios de comunicación

- Busque fuentes fidedignas de información: las oficiales y las vías de acceso a la información que ha dado el Ministerio Nacional de Salud Pública.
- Existe y ha existido una saturación de la información en las redes sociales, los mensajes han sido contradictorios y en ocasiones generadores de malestares psicológicos.

- Es muy importante que se prepare y se organice para recibir información, pero evite el bombardeo de la misma.
- El estar constantemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar sus malestares.
- Evite hablar constantemente del tema.
- Aprenda a discriminar la información falsa y fútil que se estructura para que sea percibida como verdad.
- No se contamine con los rumores y no sea parte de ellos.
- Siempre que pueda escoja el mejor canal y el que menos vivencias negativas le haga sentir.

La comunicación en condiciones de aislamiento, confinamiento y cuarentena



Esta realidad no puede ser negada por lo que debemos valorarla como una oportunidad colectiva para **buscar nuevos modos de relación y de vida social**. De ella hay que obtener un aprendizaje.

Compréndalo como medidas necesarias para el control de la enfermedad y para la vida.

- No las interprete como una imposición, trate de hacerlas suya por su bien y por el de su familia. Es un deber social.
- Mantener la distancia física no es una expresión de rechazo o de no aceptación, sino un mecanismo de protección para el bien de todos.
- Es posible que sienta sentimientos de pérdida al no poder seguir haciendo su vida, sus rituales, y costumbres como hasta ahora, eso es normal.
- Mantenga las recomendaciones orientadas pero mucho cuidado con las conductas de rechazo, y/o discriminación hacia otras personas. Nos caracteriza la solidaridad, el humanismo, la cortesía, la cordialidad entre otros valores.
- Busque diferentes vías para mantener una comunicación activa en esos momentos. Se puede y se debe transmitir afecto, conocimiento, y patrones adecuados de conducta, lo que cambia es la forma de hacerlo.
- Estas situaciones no implican distanciamiento emocional y pueden ser fuente de crecimiento personal.
- Apoye y déjese apoyar desde la distancia. Hágalo de la mejor manera que sepa hacerlo.
- Controle sus estados emocionales negativos.
- Organice su tiempo de forma eficaz.
- Si hay una enfermedad crónica es importante continuar con las prescripciones médicas. Mantener la adherencia terapéutica.

Las conductas positivas acercan a la salud y las conductas arriesgadas a la enfermedad, y no solo a la suya sino a la de otras personas donde están también sus familiares, amigos y compañeros de estudio y trabajo.

La comunicación ante el impacto emocional negativo de la COVID 19.

Cuidando de la salud mental

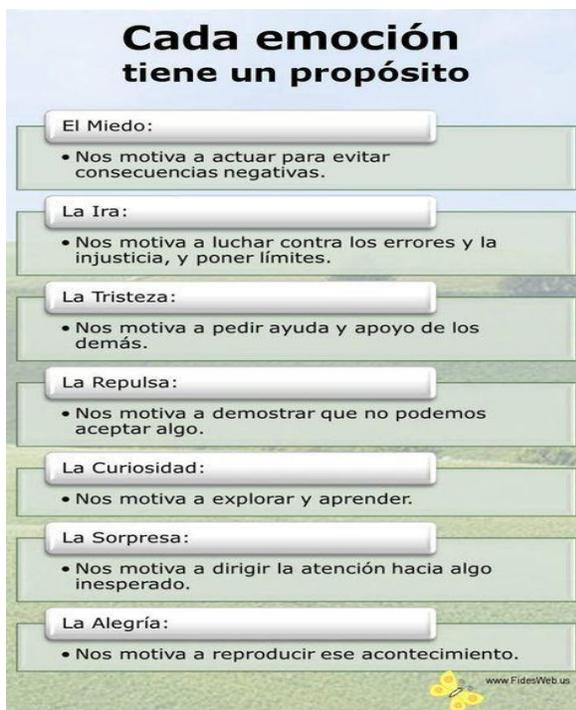


Se reconoce que la propia enfermedad y sus consecuencias generan estados emocionales negativos. ¿Qué hacer ante ellos y como cuidar la “salud emocional”?

Los estados o vivencias emocionales más frecuentes son los miedos, los temores, la angustia, la tristeza, el

nerviosismo, la sensación de peligro inminente, y trastornos del sueño, entre otros.

Estos estados emocionales ser normales con estos tiempos e incluso adaptativos a la situación.



- Identifíquelos, reconózcalos y ponga en marcha sus propios mecanismos psicológicos que le permitan un mayor control emocional.
- Si considera que le es difícil su control busque ayuda especializada. El pánico no es la solución.
- No se auto-medique ni medique a sus familiares.
- Los miedos exacerbados pueden conducir a dilatar los tiempos de decisión en búsqueda de la ayuda médica, pueden provocar que se escondan

signos y síntomas de la enfermedad de forma conscientes e inconscientemente y esto es muy negativo.

- Si la información sobre el tema produce temores, evitar hablar constantemente del tema.
- Aprenda técnicas de relajación, respiración, visualización, control atencional, bloqueo de pensamientos negativos e ideas irracionales que hacen interpretar sensaciones corporales como síntomas de enfermedad (necesidades subjetivas de salud exacerbadas). Esto puede contribuir a desarrollar síntomas y conductas hipocondríacas.
- Participe en los Psico-grupos de acompañamiento y ayuda que existen en todo el país.
- Use las **Líneas confidenciales de ayuda**, así como los manuales escritos y digitales que se han creado en el país.
- Estimule afrontamientos positivos e inhiba mecanismos psicológicos de negación. Siempre existe la posibilidad de **elaborar los mensajes en positivo aún en las mayores adversidades** y entre ellos está el adecuado manejo de las esperanzas, el sentido de vida, la resiliencia, el optimismo, el pensamiento positivo pero realista, la confianza en sus fortalezas y en las capacidades de aprendizaje.
- Utilice técnicas de distracción cognitivas como leer, ver películas, conversar de otros temas, oír música, estudiar, concluir tareas pendientes...entre otras.
- Sienta que con la mirada y gestos se besa, se acaricia, se apoya, se alivia, se acompaña, se consuela.
- Desarrolle habilidades para seguir instrucciones y entrenar la capacidad de escucha a tono con un auto-diálogo positivo.

La comunicación asertiva

La asertividad es la capacidad para la expresión de los derechos y sentimientos personales de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear y sentir vergüenza.

Defienda sus derechos a través de una comunicación adecuada, no sea agresivo, pero tampoco pasivo.



- Aprenda y no sienta vergüenza al decir NO, por ejemplo, cuando se le acerque una persona sin nasobuco o cuando no guarde la distancia física requerida.
 - No permita el contacto físico con otras personas.
 - No asuma conductas de riesgos por presión de grupos u otras personas.
- Expresa adecuadamente sus emociones



La comunicación asertiva es clave de éxitos para poder mantener una conducta autorregulada donde el auto cuidado y la responsabilidad con la salud ocupan un lugar importante en el sistema de necesidades y motivos de las personas. Las conductas asertivas te acercan al mantenimiento de conductas protectoras para la salud, en tanto te alejan de comportamientos de riesgos.

COMUNICACIÓN ASERTIVA



LA COMUNICACION ES...
 Uno de los pilares esenciales en una relación feliz.

¿En que influye?

1. Familia
2. Amistad
3. Pareja
4. Ambito Profesional

LA ASERTIVIDAD ES...

La actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y respetuoso.

Evita errores frecuentes

como

Los ataques personales y los reproches

TIPOS DE COMUNICACION

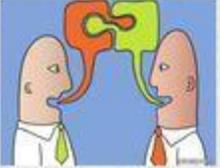
AGRESIVA **PASIVA** **ASERTIVA**

COMUNICACIÓN AGRESIVA
 Solo se preocupan de sus propios derechos no tienen en cuenta lo sentimientos de los demás

COMUNICACIÓN PASIVA
 No valorar los derechos propios ya que solo se tienen en cuenta los derechos de los demás.

"La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo es lo que nuestras palabras y comportamiento afecta a los derechos y el bienestar de los demás."
 -Sharon Anthony Bower





Sé parte de la solución, no del problema. Lo que estamos viviendo no es una carrera de velocidad, es de una carrera de resistencia.