

Ansiedad en tiempos de Pandemia

GUÍA DE ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN FISIOLÓGICA DE LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA (COVID-19) DIRIGIDA A ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



ELABORADA POR

Andrea Gisel Castro Vesga
Yuly Valentina Figueroa García

DIRIGIDO A

estudiantes universitarios
programa de Psicología
UNAB-ext Unisangil

Diseño de una guía para la regulación fisiológica de la ansiedad en tiempos de pandemia (Covid-19), dirigido a estudiantes universitarios del programa de psicología
UNAB ext. Unisangil

Autoras:

Andrea Gisel Castro Vesga¹, Yuly Valentina Figueroa García²

Bajo la orientación de:

Ps. Esp. Yelicxa Tatiana Beltrán Vargas



Universidad Autónoma de Bucaramanga Extensión en
UNISANGIL
Proyecto de grado
2021

La correspondencia relacionada con este informe debe ser dirigida a los autoras:

Contacto: acastro465@unab.edu.co¹,
yfigueroa353@unab.edu.co²

AGRADECIMIENTOS

Queremos dedicar este proyecto en primer lugar a Dios, quien nos ha dado salud y fuerza para superar todos los momentos difíciles que encontramos durante el transcurso de nuestra vida. A Nuestros padres y familia (Castro Vesga y Figueroa García) por ser parte esenciales en nuestras vidas, ser grandes pilares y apoyo a lo largo de los años. Agradecerles por su paciencia, comprensión, cariño y amor.

Gracias a la universidad y a los profesores. Principalmente a nuestra asesora Ps. Esp. Yelicxa Beltrán por todo su apoyo, guía, consejos y ayuda durante nuestros estudios y preparación del proyecto de investigación.

De parte especial de Gisel: "Agradecer especialmente a mi esposo que ha hecho todo lo posible para ayudarme en esta parte importante de mi vida y por su amor incondicional".

De parte especial de Valentina: "Dedico este trabajo al motor de mi vida, mi hija Sophie Figueroa, eres mi orgullo y mi mayor motivación, gracias a ti por despejar mi mente en varios momentos e impulsarme a cada día a superarme. También a Antonio romero, agradezco por tu motivación y palabras de aliento".

Finalmente, todo el trabajo está dedicado a nosotras mismas, queremos agradecer nos la una a la otra, por ser un gran equipo de trabajo que se entiende y se quieren, además de nunca dejar que la otra cayera.



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	5
Propósito de la guía	6
Sustento teórico	7
Glosario	10
Componentes de la guía	12
Autovaloración sintomatológica del cuadro ansiogénico	13
Psicoeducación	18
Estrategias para la regulación fisiológica de la ansiedad	20
Ansiedad en tiempos de pandemia	21
Técnicas de respiración	25
Respiración profunda	25
Respiración diafragmática	26
Respiración completa	27
Respiración de fuego	28
Técnicas de relajación	29
Técnica de relajación muscular progresiva	30
Relajación pasiva	32
Respuesta de relajación	32
Técnica de distracción	32
Técnicas de control mental	33
Observación consciente	33
Escaneo corporal	34
Autoinstrucciones	35
Afrontar las situaciones	35
Consejos para disminuir la ansiedad	36
Referencias	38

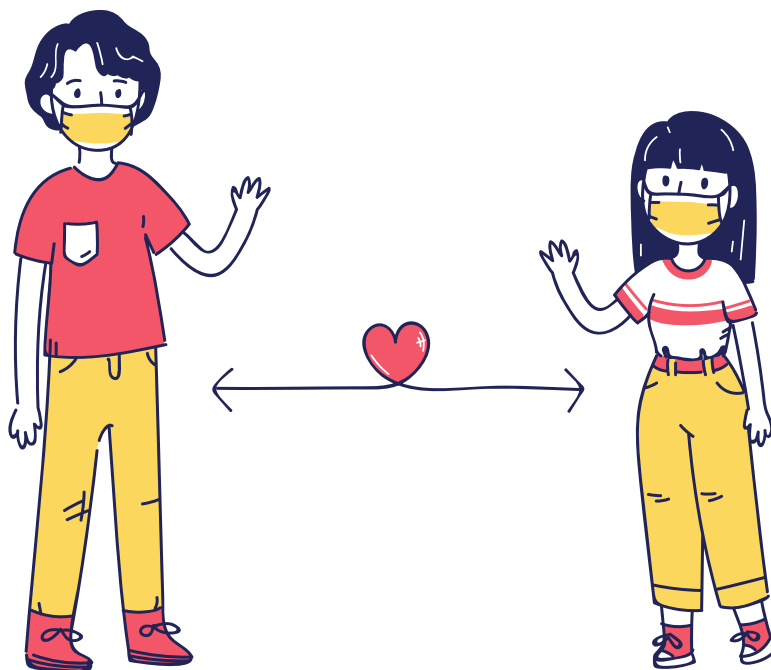




INTRODUCCIÓN

Actualmente y debido al distanciamiento social a causa de la expansión del Covid-19 la mayoría de seres humanos se han enfrentado a diversos retos, como el encierro, la incertidumbre, la soledad y la presión ante los desafíos del teletrabajo y la nueva normalidad digital.

Estas medidas han generado un aumento de las patologías en salud mental, significativamente las relacionadas con la ansiedad y depresión, en este trabajo de grado particularmente se centrará la mirada en la ansiedad y sus síntomas asociados, producto de estas medidas que limitan el contacto humano, la presente cartilla va dirigida a los estudiantes de pregrado del programa de Psicología UNAB- ext. Unisangil, la cual ofrecerá estrategias e información útil para prevenir y tratar el malestar ansioso debido al Covid 19.





PROPÓSITO DE LA GUÍA



La presente guía psicoeducativa tiene como propósito presentar información acerca de la ansiedad en su forma general, así como también presentar una serie de técnicas, herramientas y tareas orientadas hacia el abordaje de la misma en tiempos de Confinamiento por la Covid-19, dirigida a estudiantes universitarios del programa de psicología UNAB ext. Unisangil de tal forma que estos adquieran estrategias para la regulación fisiológica de la ansiedad en tiempos de pandemia (covid-19)

El abordaje de este tipo de problemáticas permite aprender a manejar y tomar el control de regulación fisiológica de la ansiedad, logrando un bienestar psicológico y emocional. Además de aportar a la prevención de los trastornos de ansiedad y derivados.



SUSTENTO TEÓRICO

En primer lugar, Según Moreno, et al (2020) nos afirman que “La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura que todos podemos experimentar en diferentes momentos de la vida. Sin embargo, la ansiedad se puede volver persistente en el tiempo y causar interferencia en las actividades de la vida diaria y la funcionalidad, causando un trastorno de ansiedad.”

Según el DSM-V, el trastorno de ansiedad, es aquel se caracteriza por miedo, ansiedad y preocupación excesiva acerca de varias actividades y eventos, que alteran la conducta y producen malestar físico y mental en la persona (APA, 2013)

Los trastornos de ansiedad tienen en común la preocupación o miedo constante de forma excesiva; teniendo en cuenta el trascurso del tiempo en cada uno, y presenta dificultad para controlar sus emociones, conductas y pensamientos (APA, 2013). Se dividen en (p xix):

- Trastornos de ansiedad por separación, es un miedo intenso y persistente al hecho de tener que separarse de una persona con la que le une un vínculo estrecho, y que se evidencia en un mínimo de tres manifestaciones clínicas centradas en preocupación, malestar psicológico, rechazo a quedar solo o desplazarse a otros lugares (Tortella, 2015).
- Mutismo selectivo, es la incapacidad persistente de responder o hablar en situaciones sociales específicas, a pesar de poder hacerlo sin problemas en otros ambientes (Tortella, 2015).

- Fobia específica, Miedo o ansiedad intenso y persistente sobre un objeto o situación específica, generalmente le produce a la persona malestar físico (Tortella, 2015).
- Trastorno de ansiedad social, Miedo o ansiedad intensos que aparecen prácticamente siempre en relación a una o más situaciones sociales en las que la persona se expone al posible crítica por parte de otros (Tortella, 2015).
- Trastorno de pánico, es la presencia de una crisis de angustia inesperada recurrente, genera alteraciones físicas y mentales (Tortella, 2015).
- Agorafobia, miedo o ansiedad provocados por estar en ambientes abiertos o cerrados con mucha gente, La persona teme o evita dichas situaciones por temor a tener dificultades para huir o recibir ayuda en caso de aparición de síntomas similares a la angustia, u otros síntomas incapacitantes o que pudieran ser motivo de vergüenza (Tortella, 2015).
- Trastorno de ansiedad generalizada, Ansiedad y preocupación excesivas, persistentes y que las personas tienen dificultades para controlar, sobre diversos acontecimientos o actividades y que se asocian a tres o más síntomas de sobreactivación fisiológica (Tortella, 2015).



- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos, El cuadro clínico se caracteriza fundamentalmente por la presencia de crisis de angustia o ansiedad y en el que existen evidencias de que dichos síntomas se desarrollan durante o poco después de la intoxicación o la abstinencia de una sustancia o por la toma de medicación capaces de producir dichos síntomas (Tortella, 2015).
- Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica, El cuadro clínico se caracteriza fundamentalmente por la presencia de crisis de angustia o ansiedad, con evidencias de que ello es consecuencia patofisiológica directa de otra condición médica (Tortella, 2015).
- Otro trastorno de ansiedad especificado, Presencia de síntomas clínicamente significativos característicos de algún TA que no llegan a cumplir todos los criterios diagnósticos de ninguno de esos trastornos (Tortella, 2015).
- Otro trastorno no especificado, Presencia de síntomas clínicamente significativos característicos de algún TA que no llegan a cumplir todos los criterios diagnósticos de ninguno de esos trastornos. No se especifican las causas por las que no se cumplen los criterios diagnósticos por falta de información (Tortella, 2015).

*Liberate de la
ansiedad... Piensa
que lo que debe ser,
será y sucederá
naturalmente*



Factores para la aparición de Ansiedad

Un factor para la aparición de la ansiedad, se puede considerar un riesgo ya que incrementa su probabilidad de generar un trastorno, Según Sierra et al. (2013) en el caso de la ansiedad se identifican:

- Sexo, las mujeres son mas susceptibles a generar un trastorno de ansiedad por factores biológicos y hormonales.
- Historial familiar, en donde la ansiedad se hereda, es decir, existe Predisposición genética.
- Abuso de sustancias, El abuso de nicotina, alcohol, marihuana, y cocaína puede incrementar el riesgo de trastorno de ansiedad
- Condiciones médicas, personas con algún otro trastorno físico o mental son más susceptibles a tener ansiedad
- Factores culturales, sociales o económicos, que vive cada persona.
- Eventos estresantes en personas susceptibles, entre ellos encontramos el confinamiento y la mala adaptación al encierro.

Factores Biológicos: Frenk et al. (2001) afirman que “existen factores ambientales biológicos que también se han asociado, aunque en menor medida, a los trastornos psiquiátricos” (pág. 33) los cuales se han logrado identificar con más precisión “y la asociación de estos con las enfermedades mentales es cada vez más evidente” (pág. 33)

Factores psicosociales: Según Frenk et al. (2001) los factores psicosociales "son aquellos que están relacionados con el medio ambiente físico y social; éstos, siempre han estado presentes como condicionantes, en diversa medida” (pág. 33)

En el mismo orden de ideas, se identifican situaciones del marco psicosocial que precipita la aparición de un posible cuadro de ansiedad. Entre los cuales, se identifican las esferas:

- Familiar
- Laboral
- Personal

Las situaciones dentro de estas áreas varían desde la convivencia familiar, afecto entre familiares, motivación laboral, emociones y pensamientos adquiridos.

Según Colmena (2020), la llegada del coronavirus Covid-19 ocasiona que las personas puedan llegar a experimentar diferentes emociones, las cuales pueden afectar los pensamientos, emociones y conductas dentro las situaciones psicosociales, generando así un cuadro ansiogénico.



Pensamientos negativos e intrusos que dificultan la atención, la capacidad de asimilar información y bloqueo en toma de decisiones (Colmena, 2020).



Emociones que varían desde la ansiedad, miedo, impotencia, rabia, culpa, desconexión emocional y estados de ánimos muy cambiantes (Colmena, 2020).



Conductas desadaptativas tales como comportamientos impulsivos, evitación de situaciones, aislamiento social o abuso de sustancias (Colmena, 2020).



Colmena (2020) nos brindan sugerencias y recomendaciones sencillas para proteger la salud mental y el bienestar en determinadas situaciones:

Familiar (Colmena, 2020)

- Realizar acuerdos de convivencia
- Ayudar a los menores a expresar sus emociones de manera asertiva
- Buena interacción social
- Compartir en familia para fortalecer una sana convivencia



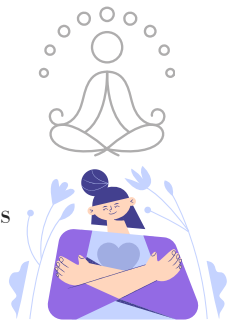
Laboral (Colmena, 2020)

- Comparte información constructiva
- Mantén un buen contacto con los compañeros
- Respetar las diferencias y tratar asertivamente a los demás
- Comunica de manera asertiva pensamiento y sentimientos



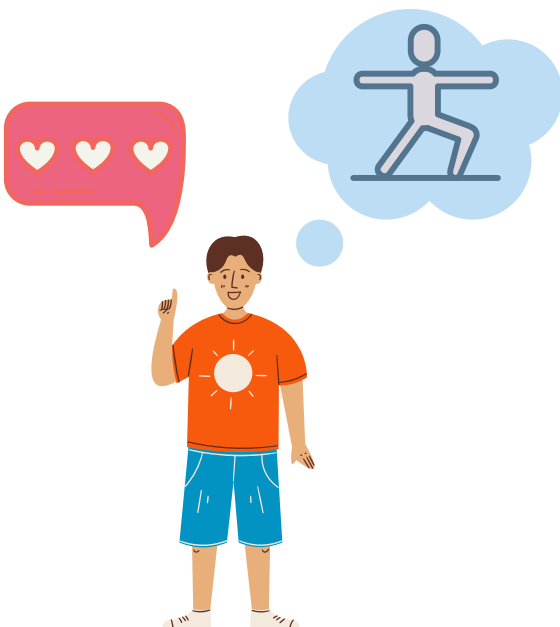
Personal (Colmena, 2020)

- Mantener una rutina y hábitos saludables
- Aceptar las cosas como están
- Practicar alguna actividad física
- Tratar de enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones
- Expresar de manera asertiva nuestro sentir



GLOSARIO

- **Ansiedad:** Según Tortella (2015) la ansiedad está vinculada a la percepción de amenaza y a la disposición de respuestas frente a ella. La función de la ansiedad es advertir y activar al organismo, movilizarlo, frente a situaciones de riesgo cierto o probable, fantástico o real, de forma que pueda salir airoso de ellas (Baeza, 2008). Cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales. Puede limitar la libertad de movimientos y opciones personales (Baeza, 2008).
- **Síntomas:** Es cuando se presenta una alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.



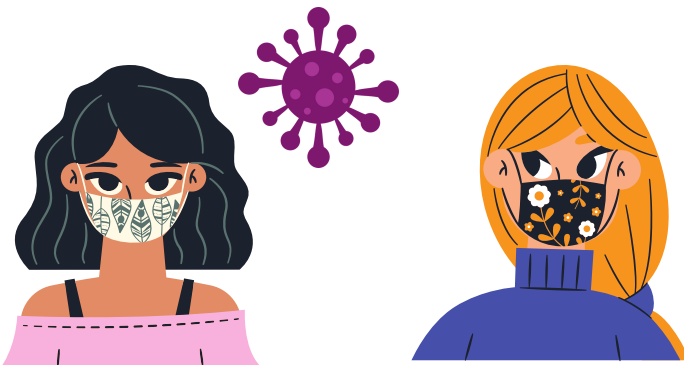
- **Técnicas:** Grupo de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada (en este caso psicológicas), que sirven para reforzar o modificar algo, generalmente son prácticas y requieren de compromiso.
- **Emociones:** Respuestas psicofisiológicas transmitidas por los sentidos, que se pueden interpretar de diversas formas.
- **Pensamientos:** Proceso mental superior que permite a las personas formar ideas y representaciones del entorno en la mente.
- **Respuestas fisiológicas:** Son la forma de respuesta o de reaccionar físicas frente a algún malestar en específico, principalmente ante situaciones estresoras o ansiosas.

GLOSARIO



- **Covid-19:** Se le ha denominado, y así pasará a la historia, como Enfermedad por Coronavirus 2019, con las siglas simplificadas COVID-19 y a la gravedad del cuadro respiratorio que produce como Síndrome Respiratorio Agudo Severo o SARS-CoV-2, por la semejanza reportada con otro nuevo coronavirus que ocasionó la epidemia de 2002 a 2003, también en China, y se le denominó SARS CoV en aquel entonces. Infectó a 8098 individuos y causó 774 muertes, con una tasa de letalidad de 10 %. (Sucro, et al. 2020).
- El covid - 19 ha superado las expectativas existentes al compararla con las pandemias que ha sufrido la humanidad a través de los siglos y que actualmente tiene una mortalidad elevada, sobre todo en pacientes mayores de 60 años y con comorbilidades o enfermedades crónicas no transmisibles asociadas. (Sucro, et al. 2020).

- **Salud Mental:** Capacidad que tienen las personas y los grupos de éstas para interactuar entre sí y con el medio en el cual viven. Agrega que es un modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades psicológicas de carácter cognitivo, afectivas y relacionales, dirigidas al cumplimiento de metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común (Frenk, 2001).
- **Trastorno:** Es la alteración en el funcionamiento de una persona que afecta el bienestar físico, psíquico o mental
- **Ataque de pánico:** Es un trastorno mental que se caracteriza por la presencia de un episodio repentino de miedo o ansiedad intensos, en donde se presentan distintos síntomas físicos, basado en un peligro aparente y no inminente.



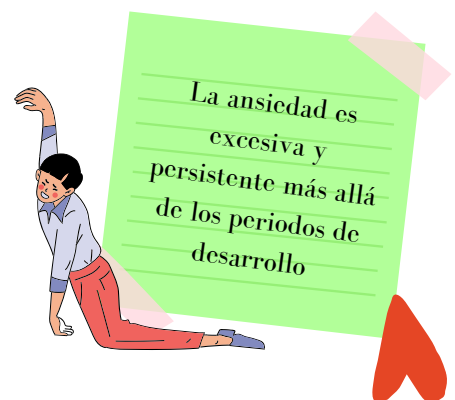


COMPONENTES DE LA GUÍA

Los trastornos de ansiedad se diferencian entre sí según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o conductas evitativas, y según la cognición asociada. pese a que los trastornos de ansiedad tienden a ser altamente comórbidos entre sí, pueden ser distinguidos a través de un análisis detallado del tipo de situaciones que se temen o se evitan y del contenido de los pensamiento o creencias asociados (APA, 2013)

Dentro de esta guía encontrara lo siguiente:

- 1. Autovaloración sintomatológica del cuadro ansiogénico:** En este apartado encontrará las especificaciones del cuadro ansioso de acuerdo a los síntomas emocionales y físicos que presenta la persona. Además, se valora si existe alguna asociación con alguna otra enfermedad.
- 2. Psicoeducación:** El fin del apartado es que usted conozca la naturaleza de este padecimiento, entender la ansiedad puede bajar los niveles de preocupación acerca de que algo catastrófico sucederá.
- 3. Estrategias para la regulación fisiológica de la ansiedad:** En este apartado encontrará diferentes Estrategias, técnicas y actividades orientadas a la regulación de la ansiedad. Variando desde técnicas de respiración hasta diversas actividades específicas fáciles de realizar.



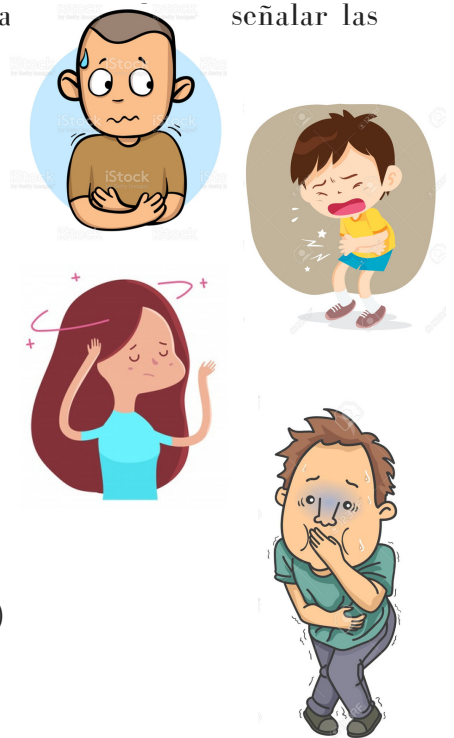
1. Autovaloración sintomatológica del cuadro ansiogénico- Se debe especificar el trastorno ansioso que se tiene de acuerdo a los síntomas emocionales y físicos que presenta la persona.

¿Cómo puedo sospechar que padezco un problema de ansiedad?

En casa podemos identificar la ansiedad y dado el caso realizar un diagnóstico; Para identificar correctamente a la ansiedad se debe tener en cuenta los siguientes componentes:

a) Las manifestaciones o sensaciones somáticas. Dentro de la siguientes:

- Aumento de la tensión muscular
- Mareos
- Sensación de “cabeza vacía”
- Sudoración
- Hiperreflexia (aumento de los reflejos osteotendinosos)
- Fluctuaciones de la presión arterial
- Palpitaciones (golpeteo del corazón)
- Midriasis (aumento de la apertura pupilar)
- Síncope
- Taquicardia (aceleración de la frecuencia cardiaca)
- Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo)
- Temblor
- Molestias digestivas
- Aumento de la frecuencia y urgencia urinarias
- Diarrea



señalar las



b) Los síntomas cognoscitivos, conductuales y afectivos

- Intranquilidad
- Inquietud
- Insomnio
- Nerviosismo
- Preocupación excesiva y desproporcionada
- Miedos irracionales
- Ideas catastróficas
- Deseo de huir
- Temor a perder la razón y el control
- Sensación de muerte inminente



c) También afecta a los procesos del pensamiento, la percepción y el aprendizaje. Provoca confusión y distorsiones de la percepción en cuanto al tiempo y al espacio, así como a la gente y al sentido de los diferentes sucesos de la vida. Estas distorsiones pueden interferir con el aprendizaje, haciendo difícil la concentración, provocando fallas en la memoria y alterando la capacidad de hacer asociaciones (relacionar unas cosas con otras).



Se valora si existe alguna asociación con alguna otra enfermedad; es decir vamos a tener en cuenta los factores asociados para la aparición de ansiedad.

Tener en cuenta si sufrimos de alguna enfermedad física o mental; podemos indagar si en nuestra familia existen enfermedades hereditarias. Esto con el fin de descartar que nuestra ansiedad se debe a algún malestar u otro trastorno psicológico.



¡Esta bien estar mal!



ES UNA PANDEMIA GRANDE, ES MUY MIEDOSA. ESTÁ BIEN SI TE SIENTES CON MÁS ANSIEDAD, TRISTEZA, PARALIZADO O CON DESASOSIEGO, O CON INCERTIDUMBRE.
SÉ NOBLE CONTIGO Y CON TODOS SI NO QUIERES HACER MIL COSAS, ESTÁ BIEN. SI A DURAS PENAS LOGRAS TERMINAR TU TRABAJO, ESTÁ BIEN. Y SI QUIERES SER ÉL/LA “LOCO” DEL EJERCICIO, DE LA COCINA, DE LAS ACTIVIDADES, ESTÁ BIEN.... (ESAP, 2020)



¡Todos estamos lidiando con esto como mejor podemos!

Evaluación de nuestro nivel de ansiedad a través de los síntomas

Al cuantificar la frecuencia e intensidad de las reacciones de ansiedad se obtiene los niveles de ansiedad basados a partir de las preocupaciones, inseguridad, temor, respuestas fisiológicas, evitación de situaciones, etc. En 1986, los profesores de la Universidad Complutense de Madrid Juan José Miguel Tobal y Antonio Cano Vindel elaboraron el **Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)**. (Cano s.f.)

Se trata de un test psicológico que permite medir el nivel de ansiedad de cualquier individuo, evaluando "los tres sistemas de respuesta por separado (lo que pensamos, regulado por el sistema cognitivo; lo que sentimos a nivel corporal, o sistema fisiológico; y lo que hacemos, o sistema conductual-motor), así como cuatro rasgos específicos de ansiedad o áreas situacionales (ansiedad ante situaciones de evaluación, ansiedad en situaciones sociales o interpersonales, ansiedad en situaciones fóbicas, y ansiedad en situaciones de la vida cotidiana)". (Cano s.f.)

En primer lugar, los síntomas deben ser observados por cada uno, específicamente cuando se está nervioso, ya que se pueden tomar como un índice del nivel de ansiedad. "Podemos evaluar la frecuencia con la que aparecen estos síntomas según una escala de 0 a 4 puntos y hacernos una idea aproximada de nuestro nivel de ansiedad, tras realizar algunas simples sumas". (Cano s.f.)

Esta evaluación no será muy precisa, pero sí se puede tener una posible idea del nivel de ansiedad.

IMPORTANT!

Nota: ¡La información que se proporciona en este apartado es solamente orientativa y no pretende sustituir en absoluto a la evaluación psicológica profesional!



Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

Indicaciones de aplicación: Cada síntoma debe ser evaluado por la frecuencia con que tenemos dicho síntoma o respuesta, en general en nuestra vida, de acuerdo con la siguiente escala de frecuencias. (Cano s.f.)

0: Casi nunca; 1: Pocas veces; 2: Unas veces sí, otras veces no; 3: Muchas veces; 4: Casi siempre

Síntomas	0	1	2	3	4
Preocupación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inseguridad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temor a que nos noten la ansiedad y a lo que pensarán si esto sucede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molestias en el estómago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sudor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temblor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tensión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitaciones, aceleración cardiaca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimientos repetitivos (pies, manos, rascarse, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fumar, comer o beber en exceso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evitación de situaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IMPORTANT!

Nota: ¡Este inventario es un instrumento que hace parte del ejercicio de la guía para orientar y dar una idea de los síntomas, los resultados obtenidos no reemplazan la atención, evaluación y diagnóstico que puede hacer un profesional en la salud mental!

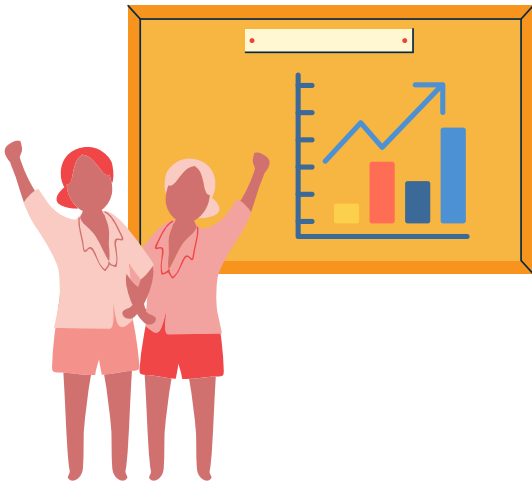


"Podemos evaluar la frecuencia con la que aparecen estos síntomas según una escala de 0 a 4 puntos y hacernos una idea aproximada de nuestro nivel de ansiedad, tras realizar algunas simples sumas". (Cano s.f.)

En teoría, la puntuación mínima que podemos obtener sobre estas doce respuestas de ansiedad, al sumar las puntuaciones que estimamos para cada síntoma, sería cero (0 por 12 síntomas). La máxima puntuación que podríamos alcanzar teóricamente sería 48 (4 por 12). (Cano s.f.)

Interpretación de los resultados:

- 0-12: Sin ansiedad
- 13-24: Ansiedad leve
- 25-36: Ansiedad moderada
- 37-48: Ansiedad grave



Por lo general, las personas que alcanzan niveles iguales o superiores al centil "ansiedad moderada" se consideran personas nerviosas y en algunos casos están sufriendo episodios de ansiedad severos.

Las personas que alcanzan el nivel "Ansiedad grave" suelen presentar importantes problemas de ansiedad, siendo frecuente que lleven tiempo con tratamiento psicológico o farmacológico.

IMPORTANT!

Nota: ¡Si te preocupan tus resultados o si llegas a ver que son puntuaciones elevadas, acércate o contactate con un profesional que pueda brindarte ayuda específica... Cuidarse es lo primordial!

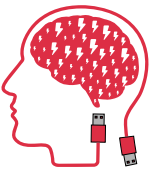


2. Psicoeducación: Es el proceso que permite la oportunidad a las personas de adquirir conocimiento nuevo, con el fin de desarrollarlo y fortalecer las capacidades para afrontar las diversas situaciones de una forma mas sana y adaptativa. (Burlacio, et al. 2004)

En la actualidad, los procesos de psicoeducación han tenido un gran apogeo dentro de la ciencia de la salud mental ya que estos permiten al paciente adquirir conocimiento y estrategias para manejar sus trastornos. Se parte de un determinado diagnóstico, del cual se educa y explica en su totalidad sus causas y características, para después hacer hincapié de un tratamiento integral e interdisciplinar, acogiendo diversos recursos y estrategias que se le explican al paciente en su totalidad. (Burlacio, et al. 2004)

Según Burlacio et al (2004) la psicoeducación comprende de:

- **Contenidos psicológicos:** abarca conocimiento teóricos generales y específicos de los trastornos para generar el autoconocimiento racional, emocional y conductual
- **Procedimientos:** engloba las herramientas, técnicas y demás actividades que la persona ejecuta por medio de lo anteriormente aprendido.



Cabe resaltar que existen diversos estudios e investigaciones sobre la importancia de la educación, entre ellos se recalca que los beneficios de la psicoeducación en entrenamientos en pacientes con ansiedad, son altos logrando mejorías y disminución de los niveles de ansiedad. (Ramírez et al, 2014)

Se puede afirmar que la psicoeducación es un potenciador para lograr mejores resultados a los tratamientos de los trastornos mentales, principalmente de los derivados de la ansiedad, ya que ayuda a afianzar el conocimiento y la seguridad que tienen las personas sobre lo que están padeciendo (Burlacio et al, 2004).

Finalmente, podemos concluir que la psicoeducación es un proceso de enseñanza continua, en donde el terapeuta se encarga de brindar conocimientos, estrategias y diversas herramientas tanto teóricas como practicas. Esto con el fin de que el participante tenga la tarea de adquirir lo anteriormente dicho y pueda adaptarse de forma positiva aumentando sus beneficios dentro del tratamiento.

Conocer la naturaleza de este padecimiento, ayuda a entender la ansiedad de una forma más profunda y puede bajar los niveles de preocupación acerca de que algo catastrófico sucederá.

Hay que mantenerse informado, sobre los temas de ansiedad y las noticias sobre el covid -19. Podemos buscar en diversas paginas, sobre los problemas de ansiedad, pero es recomendable indagar en sitios verificados entre ellos:

- Organización mundial de la salud - OMS
- Colegio colombiano de psicólogos - COLPSIC
- Artículos de Universidades
- Artículos científicos

Según la Esap (2020) "Hay que ser muy selectivos con la información: ante los temas de salud, más que nunca." (p 4)

"Es bueno informarse, pero manejando las ganas de saberlo absolutamente todo acerca del virus, verificar la información, preferir canales oficiales (Ministerio del Salud, OMS, Alcaldías, Gobernaciones), más que medios de comunicación masivos. Esto nos ayudará a disminuir el temor y la constante sospecha de ver síntomas en todo lado y a toda hora." (p 4)



En el mismo orden de ideas, los síntomas de la ansiedad se expresan de dos formas distintas la somática y psíquica.

Siendo la primera las manifestaciones son físicas caracterizadas por respuestas fisiológicas del cuerpo, la segunda tiene que ver con los tipos de respuesta mentales, como por ejemplo pensamientos o sentimientos.

Síntomas de expresión somática

Aparado cardiovascular	Taquicardia y arritmias
Aparado respiratorio	Disneas, hiperventilación, apnea, suspiros
Aparado digestivo	Vómitos, disfagia, sensación de bolo, "pellizco en el estómago", dolores de "barriga" e intestinales, diarreas, náuseas, etc.
Sistema nervioso central	Mareos, parestesias, temblores, sensación de vértigo, hiperestesias, convulsiones, cefaleas, desvanecimiento, etc.
Sistema osteoarticular	Parálisis, distonías e hipertonías.
Piel	Palidez, enrojecimiento y sudoración.

Síntomas de expresión psíquica

- Sentimientos de culpa, ideas obsesivas, sentimientos de vergüenza, sentimientos de soledad, quejas hipocondríacas, tartamudez, mutismo o locuacidad.
- Miedos, fobias, cólera, dependencia, conducta tímida y huidiza.
- Inseguridad, sentimiento de inferioridad, hipersensibilidad, inquietud, agresividad, hiperactividad o rituales.

Fuente: Aries 2015 tomado de Jimenez 2018, p

¡aprendamos!

"La ansiedad es una reacción normal y sana.

Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas, o en momentos de preocupación. Cuando usted está ansioso, algunas de las funciones de su organismo van más deprisa, y se producen cambios que usted puede percibir como emociones o sensaciones. Esta aceleración es, a veces, una ventaja. Quiere decir que está usted preparado para la acción, y dispuesto a reaccionar rápidamente si es necesario. Niveles moderados de ansiedad pueden mejorar su actuación en momentos difíciles. Por ejemplo: Un jugador de fútbol que no estuviera tenso antes del partido, o un estudiante que no sintiera cierta preocupación antes de un examen, no conseguirían probablemente rendir a su mejor nivel." (Butler, 1995)

"La ansiedad se convierte en problema cuando surge en momentos en los que no hay peligro real, o cuando persiste después de que la situación de estrés haya desaparecido. Si la «aceleración» de nuestro organismo ocurre en momentos en los que no hay que entrar en acción, se produce una sensación desagradable. Entonces, se fijará usted únicamente en sus desventajas (en todos los aspectos incómodos de estos cambios corporales). Este es el momento en que la ansiedad empieza a interferir en la vida cotidiana, y aprender a controlarla se convierte para nosotros en una necesidad." (Butler, 1995)

¡Recuerda!

LA ANSIEDAD ES UNA REACCIÓN NORMAL. USTED NO PUEDE HACER QUE DESAPAREZCA COMPLETAMENTE DE SU VIDA, PERO SÍ PUEDE APRENDER A MANEJARLA Y CONTROLARLA (BUTLER, 1995)

3. Estrategias para la regulación fisiológica de la ansiedad

Conocer la naturaleza de este padecimiento, entender la ansiedad puede bajar los niveles de preocupación acerca de que algo catastrófico sucederá.

Identificar:

Tratamiento agudo. - Se considera una buena elección utilizar antidepresivos y benzodiacepinas para controlar y en algunos casos quitar estos trastornos, en especial los más graves. Es importante saber que los tratamientos con antidepresivos con prolongados a veces muy largo plazo, y se necesitan llevar al pie de la letra para obtener buenos resultados. Las benzodiacepinas tienen un efecto más rápido, se suelen utilizar los dos en conjunto, para que en lo que el antidepresivo tiene efecto, el otro se vaya retirando gradualmente, ya que estos producen dependencia, no se utilizan como único tratamiento.

Tratamiento Psicológico. - Abordaje Psicoterapéutico con Técnicas Cognitivo Conductuales para modificar pensamientos que mantienen la ansiedad.

Técnicas para tratar síntomas físicos. - Técnicas de Relajación, Técnicas de Respiración, y Distracción.

A continuación veremos una guía de actividades que podemos realizar en casa, para controlar y manejar la ansiedad.

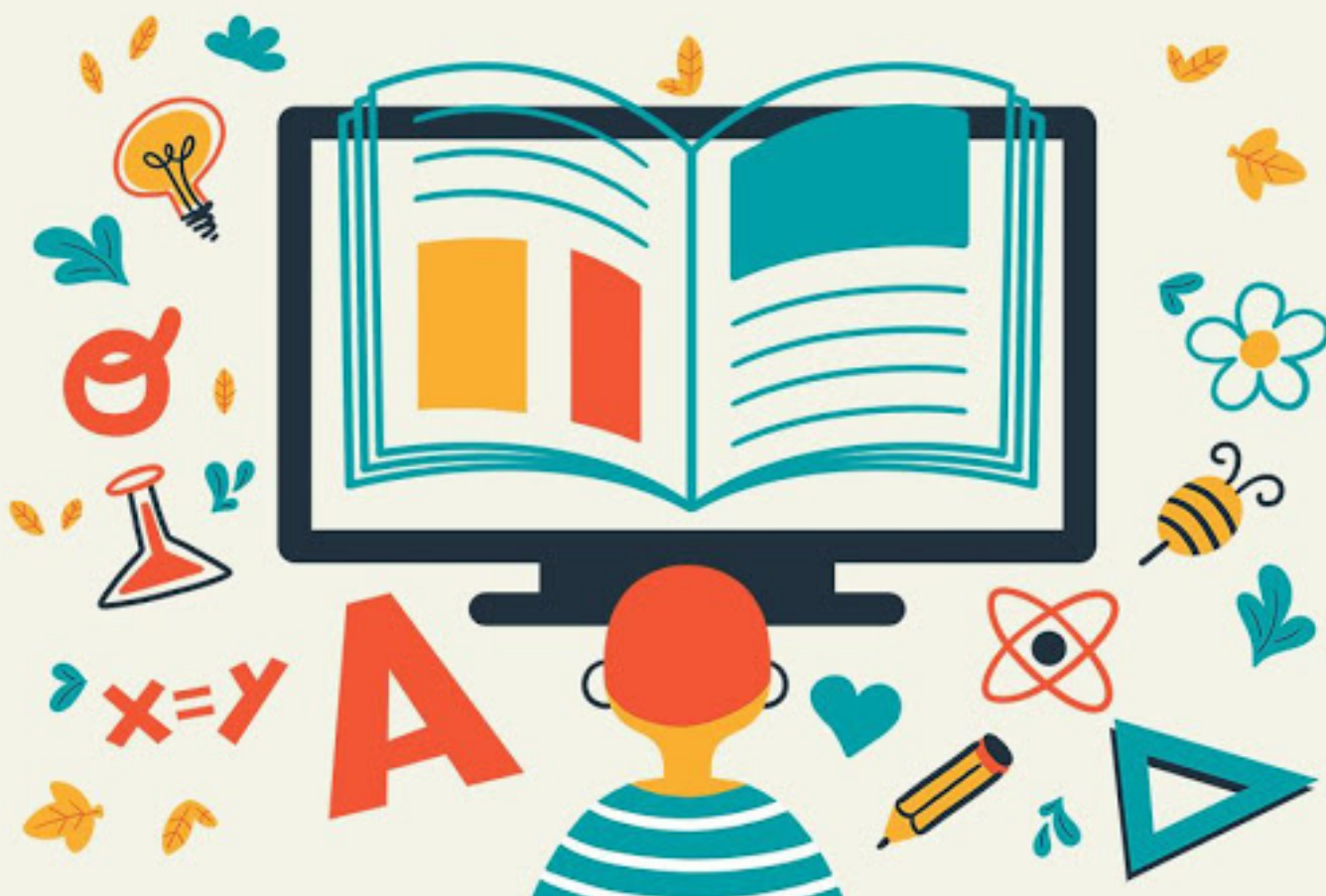
Ansiedad en tiempos de Pandemia

ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN FISIOLÓGICA DE LA ANSIEDAD

¡Absolutamente todas las personas hemos sentido ansiedad en algún momento de nuestras vidas!

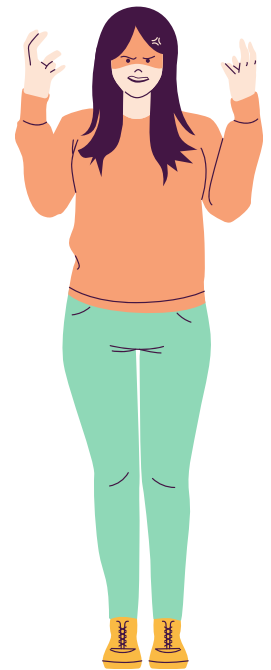
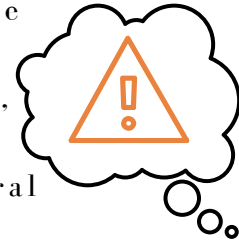
Te explicamos, cuando sientes miedo y el impulso de adrenalina en tu cuerpo, por ejemplo, cuando debes hablar frente el público, una revisión médica o debes correr de algo que te asusto. Nuestro cerebro siempre está en estado de alerta, con el fin de brindarnos seguridad, ya sea huyendo o afrontando la situación. Pero ¿eres consciente de cuando estas en estos estados de ansiedad?

Conozcamos algunas historias y diversas estrategias que podemos implementar para regular nuestro cuerpo en momentos de ansiedad



Enormemente preocupada

Rebecca, una mujer de treinta y ocho años con dos hijas en edad escolar, no puede dormir. Estos últimos cinco años, desde que la ascendieron a responsable de tienda, se siente embargada de aprensión y nerviosismo, y sumamente preocupada por el trabajo, la seguridad de sus hijas, la salud de sus padres ya mayores, la economía familiar y la inseguridad laboral de su marido. Su mente parece estar anticipando constantemente posibles catástrofes: que si no podrá rendir eficazmente en el trabajo ni encargarse de las proyecciones de ventas mensuales, que si su hija pequeña se va a hacer daño en la escuela o a su hija mayor la van a importunar unos chicos, que si sus padres se van a sentir desilusionados al no recibir sus visitas (además, con todo lo que se gasta en pagar los recibos de la casa no le va a quedar dinero suficiente para contribuir económicamente a su plan de pensiones), que si su marido podría perder el trabajo cualquier día... Una lista que no se acaba aquí. Rebecca siempre ha sido una persona muy preocupada, pero los últimos años esto se ha vuelto casi insoportable. Además de pasar muchas noches en vela, le parece estar constantemente agitada, con temblores, agobiada, incapaz de relajarse, irritada y, ocasionalmente, a punto de estallar de ira. Asimismo, rompe a llorar sin ninguna razón aparente. Sus preocupaciones, además de incesantes, son imposibles de controlar. A pesar de todos sus esfuerzos por distraerse y tranquilizarse, diciéndose a sí misma que todo saldrá bien, no consigue librarse de la insidiosa sensación de que al final “todo se va a torcer”. (Clark & Beck, 2016)



¿Tienes a preocuparte igual que Rebecca? ¿En cuales aspectos te pareces o diferencias de Rebecca?

“He llorado a Diario”

Fernanda, 27 años. literata. Bogotá.

“He sufrido de ataques de pánico desde hace años. En enero mis niveles de ansiedad empezaron a subir con el brote en China y desde que llegó acá he tenido tres ataques de pánico. Uno fue tras una noticia falsa que decía que una mujer con covid se había desmayado cerca del almacén de mis papás. Me dio una sensación de ahogo, no podía respirar, sentía la tráquea cerrarse. Llamé a mi mamá y le pedí que cerrara la puerta, pero ella dice que le gritaba y decía cosas sin sentido. El segundo pasó a los dos días en un supermercado cuando alguien me tocó el hombro. Tuve que salir a llorar y a tratar de respirar. El tercero fue el peor. En el edificio decidieron limpiar los tanques y no avisaron. Cuando fui a lavarme las manos, no había agua. Ahí perdí el sentido: bajé a la recepción a preguntar qué pasaba y me dijeron ‘ya volverá’. Yo solo quería lavarme las manos, pero no podía. Después de eso lloro a diario. No salí a la calle hasta un mes y medio después. La primera vez que lo hice, regresé a casa temblando y sudando frío. Aún me sigue pasando”. (Semana, 2020)



¿Te sientes igual que Fernanda? ¿Te ha pasado algo similar a Fernanda?

“El miedo me acompaña”

José Buelvas, 43 años. Médico. Barranquilla.

“Todos los días estamos viendo pacientes con covid, tenemos que cumplir protocolos estrictos y está la angustia de no cometer una falla que pueda afectar a terceros. Pero también está el miedo a contagiarnos. Sabemos que estamos expuestos al virus más que nadie y que en cualquier momento podríamos estar del otro lado. Pensar que puedo terminar ahí genera mucho miedo; pero no hay tiempo de analizar todo porque hay mucho en juego. Nos protegemos como podemos y entramos a las salas a dar la batalla. En mi caso, el miedo se hizo más evidente por amenazas que recibí. Mi hija está sufriendo mucho; entró en estado de pánico. Yo trato de darle tranquilidad, pero no es fácil cuando la vida nos cambió de un día para otro. Ahora tenemos que movilizarnos con escolta y esperar a que toda esta pesadilla pase. La gente debe entender que los médicos no somos sus enemigos. No estamos en un proceso mecánico en el que no nos importan los pacientes. Tampoco nos lucramos de esta tragedia como muchos piensan. Somos seres humanos y la sociedad no puede sumarnos otro miedo más a todos los que ya tenemos”.(Semana, 2020)



¿Te sientes igual que José? ¿Que has hecho para enfrentar el miedo constante?

1.TÉCNICAS RESPIRACIÓN

“RECUERDA RESPIRAR. DESPUÉS DE TODO, ES EL SECRETO DE LA VIDA.” - GREGORY MAGUIRE

- **Objetivo:** Conocer las funciones de la respiración

El organismo utiliza el oxígeno para poder fabricar la energía que necesitamos para vivir. Para obtener energía, nuestro organismo “quema”, utilizando el oxígeno y a través de complicados mecanismos bioquímicos, las sustancias nutritivas (hidratos de carbono, grasas o proteínas) que obtenemos de los alimentos. Al quemar estas sustancias se produce CO₂. Cuando la sangre sale de los pulmones tiene un alto contenido de oxígeno. Esta sangre llega al corazón que la “bomba” a los diferentes órganos de nuestro cuerpo. La sangre va dejando el oxígeno para que nuestros órganos puedan generar energía y se lleva los productos de desecho(CO₂). Luego, llega de nuevo al corazón que la bombea otra vez a los pulmones. Cuando el oxígeno que cogemos del aire se pone en contacto con esta sangre “sucia” las células toman el oxígeno y liberan el CO. Una vez que la sangre se ha purificado vuelve a distribuirse por todo el organismo. (García et, at. s. f)

- **Metodología:** Realizar los diferentes tipos de respiración

a) Respiración profunda: Es el proceso más sencillo y rápido. Se basa en cerrar los ojos, inspirar profundamente vía nasal, retenerlo en los pulmones y finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de cuatro segundos.



b) Respiración diafragmática:

Según UNC Health Care Interpreter Services (2013) Este tipo de respiración se basa en el movimiento del diafragma, el músculo de forma cóncava que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal y que es responsable de la actividad de respirar. Al inspirar, los pulmones se llenan poco a poco de aire, empujando al diafragma, que a su vez empuja los órganos de la cavidad abdominal, dando la sensación que se está hinchando el vientre.

Paso a paso:

- Siéntese en una silla cómoda o acuéstese boca arriba con una almohada debajo de la cabeza. Asegúrese de que la espalda esté apoyada.
- Coloque una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- Inhale lentamente por la nariz. Cuente hasta 2. A medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto.

- Expulse el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde.
- Observe que al inhalar cuenta hasta 2 y que cuando expulsa el aire cuenta hasta 4. Esto lo ayuda a mantener su respiración lenta y pareja.
- Practique esta técnica de respiración durante 5 a 10 minutos al principio. Trate de hacerlo de 2 a 4 veces al día. Luego aumente la cantidad de tiempo y la frecuencia. Empiece este ejercicio estando acostado boca arriba. Luego hágalo sentado. Pruebe también hacerlo de pie y, por último, mientras realiza alguna actividad. A medida que se sienta más cómodo con este ejercicio, puede usar este tipo de respiración en las siguientes situaciones:

Subir escaleras, Hacer caminatas largas, Ducharse, Transportar o levantar objetos, Hacer ejercicio o Realizar las actividades diarias

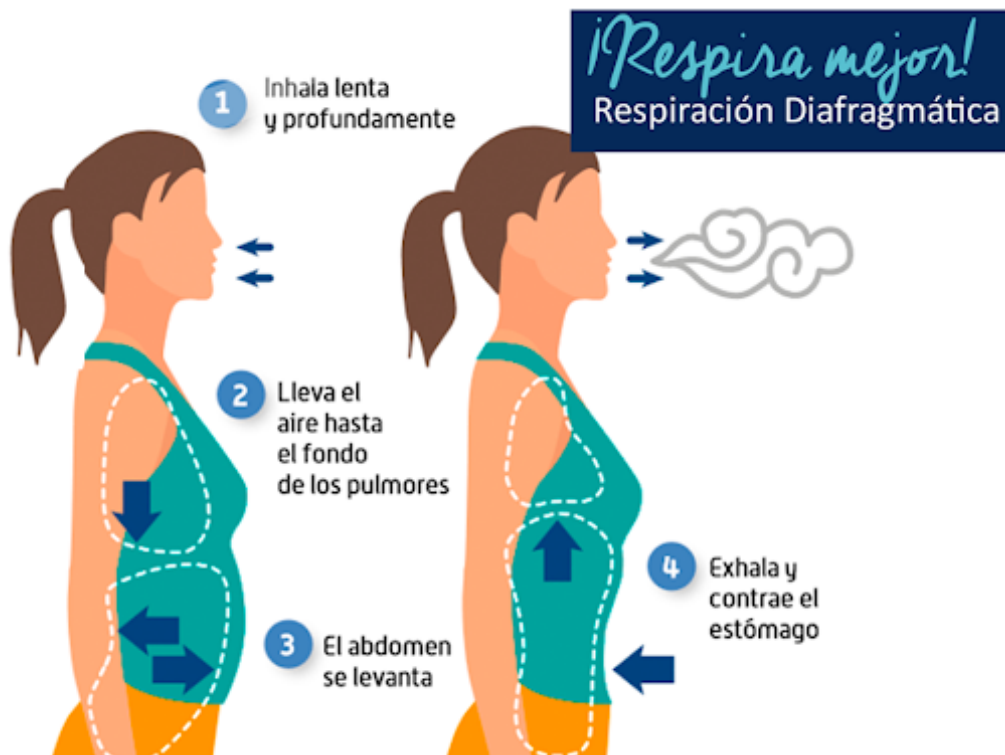


Foto recuperada de HIPUA-Hipertensión pulmonar argentina. <http://www.hipertensionpulmonarargentina.org/la-respiracion-diafragmatica-puede-mejorar-la-oxigenacion-de-los-pulmones/>

c) Respiración completa, es el tipo de respiración que se realiza en el yoga. Es un ejercicio que más allá de una relajación y una magnífica oxigenación, lo que proporciona es un entrenamiento en el “autocontrol”, pues voluntariamente dirigimos todo el proceso. Aporta serenidad, claridad y concentración. Es estupendo a todos niveles: tanto en lo físico, como en lo emocional y en lo mental. (García et, at. s. f)

Puedes practicarla tanto tumbado como sentado, pero si te inicias en ella es aconsejable que comiences recostado cómodamente para que tu atención se centre totalmente en el ejercicio.

Paso a paso:

- Coloca una mano sobre tu vientre y otra sobre el pecho. Expulsa 2 ó 3 veces a fondo el aire.
- Comienza con una inspiración lenta y profunda llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones (como si respiraras con el abdomen) y siente cómo empujas la mano que tienes en el vientre.

- Continúa inspirando el aire mientras dilatas la zona de las costillas.
- Cuando la zona costal esté dilatada, continúa inspirando un poco más a la vez que las clavículas se levantan. Ahora tus pulmones están llenos de aire. Tanto éste paso como el anterior podrás sentirlo con la mano que tienes en el pecho.
- Retén unos instantes el aire procurando no tensar el rostro, el cuello o los hombros.
- Comienza la expulsión haciendo que el aire salga primero de la parte clavicular, luego de la costal, y finalmente de la abdominal, expulsando el aire totalmente. Es decir, la expulsión se hace de manera inversa a la inspiración, de manera que la zona baja es la primera que se llena y la última que se vacía.
- Mantente unos instantes los pulmones vacíos, y cuando sientas el impulso de inspirar, hazlo repitiendo los pasos anteriores



Foto recuperada de Blog Ari Gador Yoga. <https://arigador.com/2018/11/08/respiracion-consciente-4-ejercicios-sencillos/>

d) Respiración de fuego o Kapalabhati.

Según Aramburo (s.f) es una de las técnicas de control de respiración más energética y estimulante que se realiza en Yoga. Es considerada un ejercicio de purificación y limpieza ya que con su buena práctica conseguimos expulsar el aire residual que queda en los pulmones y bombear grandes cantidades de oxígeno en el sistema circulatorio.

Paso a paso:

- Siéntate de manera cómoda, con las piernas cruzadas o dobladas y la espalda bien recta. Cierra los ojos y concéntrate en respirar por la nariz.
- Relaja los músculos de la cara. Mantén la espalda erguida y los hombros quietos. Respira profundamente unas dos o tres veces. Permite que el abdomen se hinche al inhalar y exhala el aire por la nariz contrayendo fuertemente el abdomen, con exhalaciones cortas, enérgicas y rítmicas.

- Concéntrate únicamente en exhalar. Relaja los músculos abdominales permitiendo que se llenen de aire en las inhalaciones que se producirán de manera pasiva.
- Exhalación enérgica, inhalación pasiva.
- Para empezar con la práctica realiza 3 ciclos de 20-30 bombeos de aire.
- Gradual y paulatinamente puedes ir aumentando los bombeos por ciclo.
- Al acabar cada ciclo realiza dos o tres respiraciones profundas, calmadas, para que el ritmo respiratorio se tranquilice.

Cuidado con:

Realizar este ejercicio puede producir algún mareo, es normal.

Se recomienda no realizar este ejercicio a últimas horas del día o antes de ir a dormir ya que es una técnica muy enérgica. En cambio, es ideal para realizarlo a primera hora de la mañana.



Foto recuperada de blog Vitamina-M. <https://vitamina-m.com/eleva-tu-energia-con-tu-respiracion-pranayama-kapalabhati/>

2.TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

“ALLÍ DONDE EL AGUA ALCANZA SU MAYOR PROFUNDIDAD, SE MANTIENE MÁS EN CALMA (WILLIAM SHAKESPEARE)”

- **Objetivo:** Brindar pautas para contrarrestar la ansiedad causada por circunstancias de encierro o confinamiento por medio de diversas técnicas de relajación.

La relajación es un estado natural que aporta profundo descanso, equilibrio del metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. La relajación permite reducir el estado de activación fisiológica, facilitando la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la sensación de paz interior. Por otro lado, la relajación produce significativos beneficios en el sobre la salud y el equilibrio mental mediados a través del equilibrio de sistema nervioso autónomo. (Caballo, 1995)

- la rama simpática: regula funciones de alerta y defensa como la temperatura, el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, la circulación de la sangre
 - la rama parasimpática que disminuye el consumo de oxígeno, niveles de hormonas como la cortisona.
 - El sistema nervioso en general disminuye su actividad e incrementa la serotonina, induciendo sensaciones de tranquilidad y alegría asociadas a la disminución del tono muscular (distensión).
- **Metodología:** Realizar los diferentes tipos de relajación



a) Técnica de relajación muscular

progresiva: Según Caballo (1995), la técnica de relajación muscular progresiva pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión - distensión de los principales grupos musculares. A pesar de que en el procedimiento original de Jacobson se describían más de sesenta ejercicios y varios meses de entrenamiento para lograr un nivel de relajación aceptable, en la actualidad los procedimientos basados en la RMP son considerablemente más breves en tiempo de entrenamiento y en ejercicios implicados.

Una de las mejores adaptaciones y, sin duda una de las más utilizadas, es la que realizó y adaptó Caballo en 1995. Lo habitual consiste en unas primeras semanas en las que se practican una relajación larga (de alrededor de 16 grupos musculares y en torno a 30-40 minutos).

Posteriormente, conforme se adquiere habilidad en esta técnica se reduce tanto la duración como el número de ejercicios. Así, es corriente pasar a realizar ejercicios en cuatro grupos musculares (brazos, cabeza, tronco y piernas) o a uno solo que implique a todo el cuerpo. En muchos casos, lo que interesa finalmente es conseguir relajarse en situaciones en la vida real, en la que hay otras personas implicadas y que incluso no es apropiado siquiera tumbarse, sentarse, cerrar los ojos, o realizar ejercicio de tensión-distensión alguno. (Caballo, 1995)

as principales partes del cuerpo que están implicadas en los diferentes modos de RMP son las siguientes:

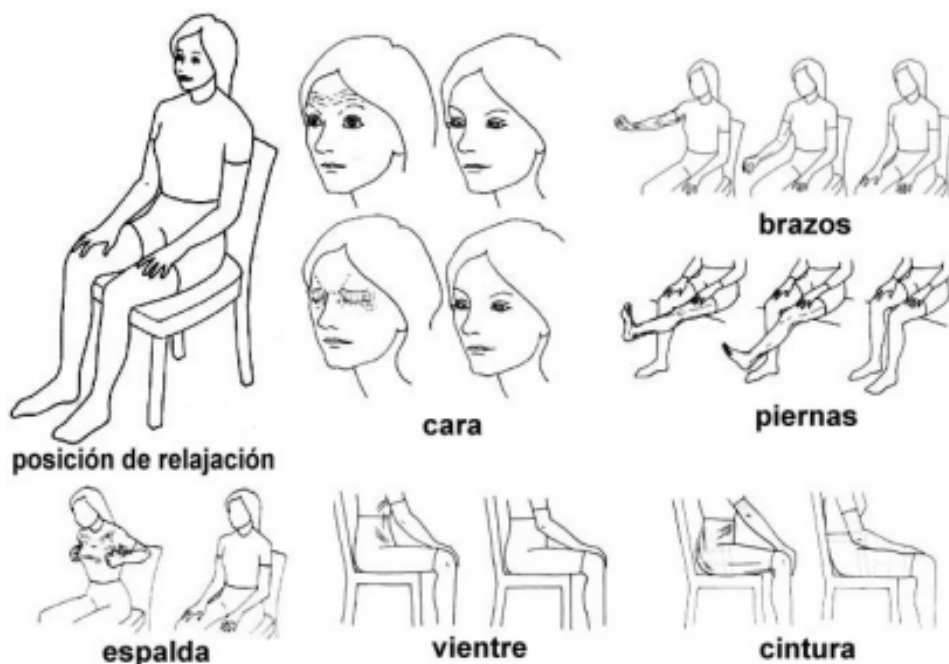
i) Relajación de 16 grupos musculares:

1. Mano y antebrazo dominantes
2. Bíceps dominante
3. Mano y antebrazo no dominantes
4. Bíceps no dominante
5. Frente
6. Parte superior de las mejillas y nariz
7. Parte inferior de las mejillas y mandíbulas
8. Cuello y garganta
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda
10. Región abdominal o estomacal
11. Muslo dominante
12. Pantorrilla dominante
13. Pie dominante
14. Muslo no dominante
15. Pantorrilla no dominante
16. Pie no dominante



La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión-relajación es la siguiente:

- 1 y 3: Apretar el puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo.
 - 2 y 4: Contraer el bíceps empujando el codo contra el respaldo del sillón o contra el colchón.
 - 5. Frente: elevar las cejas o arrugar la frente
 - 6. Parte superior cara y nariz: arrugar la nariz y los labios
 - 7. Parte inferior de la cara y mandíbulas: apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera.
 - 8. Pecho y garganta: empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.
 - 9. Hombros y espalda. A la vez que inspira arquee la espalda como si quisiera unir los omoplatos entre sí.
 - 10. Abdomen. Poner el estómago duro y tenso, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe.
 - 11 y 16: Piernas: colocar la pierna estirada y subirla hacia arriba 20 cms, tensando y haciendo fuerza como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cms. Para relajar soltar la pierna y que caiga a peso.
- 12, 13, 15 y 16. - Ejercicios de pantorrilla y pie. Existen dos movimientos:
- a) estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante
 - b) doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.



b) Relajación pasiva: se realizan ejercicios de relajar grupos musculares. Es útil en casos tales como que el paciente le resulta difícil relajarse después de tensar los músculos o con personas con problemas orgánicos o tensionales. (Caballo, 1995)

La técnica de relajación pasiva, se diferencia de la de relajación progresiva, en que no necesita tensionar y distensionar los músculos. En esta técnica la persona recibe instrucciones (generalmente verbales) que le van indicando que parte del cuerpo o que musculo relajar.

Se pueden buscar ayudas o guías en audios en YouTube o demás plataformas digitales.

c) Respuesta de relajación: Según Caballo (1995) Esta técnica se adapto de la meditación, se usa una palabra o MANTRA secreta para producir efectos de meditación profunda. Cualquier palabra puede producir los mismos efectos fisiológicos que el mantra.

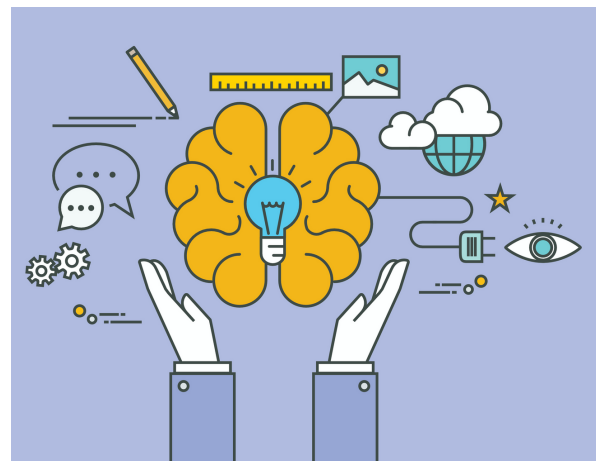
Los cambios fisiológicos pueden ser: decrementos en el consumo de oxígeno, decrementos en la eliminación de dióxido de carbono y decrementos en la tasa respiratoria.

Se requiere entrenamiento y práctica para poder activarla porque no es automática.



"Quien domina el arte de relajarse, posee la llave que abre las puertas de la salud, energía y la paz espiritual. Puesto, que la relajación regenera todo nuestro ser y activa increíbles reservas de energía." Proverbio de Yoga Hindu

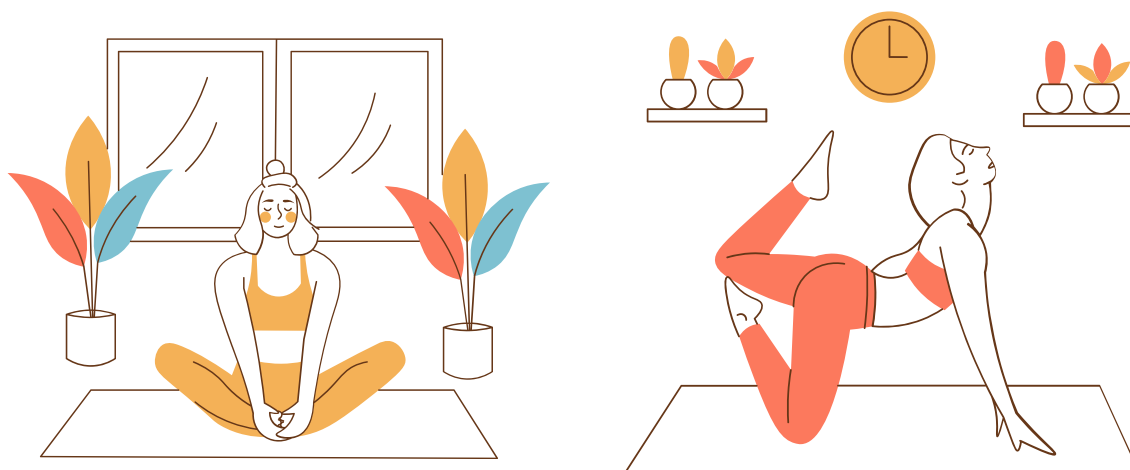
d) Técnica de distracción: Es una técnica que la mayoría de personas realizamos de forma inconsciente al sentir ansiedad, consiste en distraernos y realizar otras actividades, como por ejemplo; hablar con alguien de un tema diferente, cantar, sumar cosas a nuestro alrededor o bailar. Pero, es importante que te plantees si con estas actividades el miedo, preocupación y ansiedad disminuye o desaparece, ya que si persisten es preferible realizar otra técnica.



3. TÉCNICAS DE CONTROL MENTAL

“EN UN MINUTO DE SILENCIO A SOLAS CONMIGO MISMO, PRIMERO ADQUIERO CONCIENCIA, DE LO QUE ESTOY HACIENDO, Y LUEGO PUEDO ELEGIR SI VOY A BUSCAR UN CAMINO MEJOR. (SPENCER JOHNSON)”

- **Objetivo:** Profundizar en la practicas de técnicas de meditación y de atención a la conciencia.



a) **Observación consciente:** Estar en un lugar calmado, elegir cualquier objeto que tengas al lado. Sitúalo en tus manos y deja que tu mente se centre en él. Solo obsérvalo, analízalo, tócalo e incluso si quieres siente su aroma o sabor. Observa su mínimo detalle, se busca ser consciente del momento presente sin temores del pasado o futuro. Es ubicarse en la realidad del presente, gracias al objetivo. La observación consciente es una técnica de meditación, sutil, pero muy vigorosa.



b) Escaneo corporal: Consiste en tomar plena atención de las sensaciones corporales, yendo de parte a parte del cuerpo y siendo consciente de qué están sintiendo, intensificarlo y entenderlo. Esta práctica se ha incorporado en casi todos los programas de reducción del estrés dado que, como efecto colateral beneficioso, induce a la relajación. El principal objetivo de esta técnica es la de conocer el estado de nuestro cuerpo, saber qué sensaciones vienen de las diferentes partes que lo componen. La relajación, las emociones y los pensamientos que se den como consecuencia de este proceso son algo secundario, pero igualmente fundamental. Aunque no es que sea considerada una técnica de relajación puramente dicha, su forma de ser aplicada contribuye a que se induzca al relax generalizado, tanto físico como mental.

Paso a paso:

Primero, cerramos los ojos y empezamos a sentir por los dedos del pie izquierdo, moviéndonos mentalmente por todo el pie, prestando atención a la planta, el talón y el antepié. A continuación, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo, en este orden, el tobillo, la espinilla y el gemelo izquierdos, seguidos de la rodilla y la rótula, todo el muslo, la ingle y la cadera.



Luego, saltamos a los dedos del pie derecho, siguiendo el mismo proceso que hemos hecho con la pierna derecha.

Una vez vistas las dos piernas, centraremos nuestra atención en la parte pélvica, incluyendo las caderas, las nalgas y nuestros genitales. Pasamos a la parte baja de la espalda y el abdomen, que serán nuestra introducción al resto del torso, la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas. Es posible que, si estamos muy concentrados, notemos el latido de nuestro corazón, especialmente si estamos un poco nerviosos. También nos volveremos conscientes del ritmo de la respiración, sintiendo como se hinchan y desinflan los pulmones.

Prestaremos atención a los omóplatos, las clavículas y los hombros, siendo estos últimos los nexos de unión entre el torso y los brazos. Al evaluar los brazos, disponemos de cierta libertad, dado que podemos atrevernos a analizar ambos simultáneamente o, si preferimos dedicar más tiempo a la sesión, ir uno a uno. En los brazos podemos empezar de una forma similar a como lo hemos hecho con las piernas, yendo a los dedos de las manos y los pulgares. Nos movemos sucesivamente a través de los dedos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo, que nos servirán de puente para ir a la parte final del escaneo corporal, la cabeza, pasando por el cuello y la garganta.

- Cabe resaltar que se pueden encontrar audios guiados de este ejercicio en YouTube o demás plataformas digitales.



b) Autoinstrucciones:

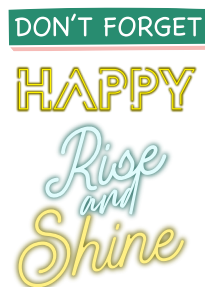
Son frases o mensajes que se dirigen en primera persona hacia uno mismo con el fin de afrontar la ansiedad. Es una técnica superficial, pero si la practicas constantemente puede ayudarte a manejar la ansiedad y las crisis asociadas. (Roca, 2015)

“Su utilización más frecuente consiste en confeccionar una o varias hojas para llevarlas contigo y leerlas al aparecer los primeros síntomas, con el propósito de que te ayuden a contrarrestar tu tendencia automática hacer interpretaciones catastrofistas cuando notas las sensaciones temidas” (Roca, 2015)

Paso a paso:

1. Anotar en una hoja, varias hojas o un diario ideas útiles y que transmitan seguridad
2. Identificar el círculo vicioso de las crisis, el cual significa identificar cual es la causa, que mantiene la ansiedad y finalmente identificar la consecuencia. (Puedes hacerlo por medio de un dibujo o anotarlo, como sea más cómodo)
3. Anotar frases de apoyo y de ánimo, que te brinden seguridad.
4. Con el tiempo ir memorizando las frases

Con el tiempo se pueden ir modificando lo anteriormente expuesto, ya que lo adaptas de acuerdo a tus necesidades.



e) Afrontar las sensaciones sin tratar de evitarlas

Esforzarse por apartar de la mente los pensamientos negativos y la sensación de ansiedad, por medio de afrontar los problemas. Aceptándolas como algo normal y con la mayor valentía posible, es decir “superar la ansiedad por medio de la ansiedad” (Roca, 2015). Es una técnica muy complicada, ya que implica exponerte de forma implosiva a las situaciones. Según Roca (2015) “las sensaciones y la ansiedad disminuyen cuando se intenta de dejar de huir de ellas y las aceptas, diciéndote a ti mismo que esas sensaciones se irán cuando quieran, ya que no añades pensamientos catastróficos, sino que te enfrentas a la realidad”

La asociación de entre las sensaciones ansiosas y la evaluación del peligro, es la raíz del problema, y se fortalece cada vez más gracias a los pensamientos catastróficos, pero se debilita cuando se actúa en contra de esos pensamientos y te enfrentas a la situación. (Roca, 2015)

Paso a paso:

1. Decidir afrontar la situación tal cual se presenta, sin hacer nada por evitarla y sin usar ninguna técnica de respiración o relajación
2. Ser consciente de lo que se piensa y siente, recordando el círculo vicioso de la ansiedad
3. Recordar que la ansiedad no crecerá o expenderá si no empezamos a tener pensamientos catastróficos

La Esap (2020) nos ofrece unos consejos sobre técnicas de control mental, las cuales nos ayudan con información con la cual podemos tener la mente ocupada



- **LEER** Este es un buen momento para retomar o iniciar un hábito que cultiva, no sólo tu mente, sino la creatividad. (p 7)

- **PASATIEMPO** Pueden alimentar o crear un nuevo pasatiempo, ya sea solos o en compañía. (p 7)



- **HACER MANUALIDADES** Si tienes habilidades artísticas, y sino también, trabajar la motricidad fina ayuda a fortalecer la paciencia y la creatividad (pintura, origami, bisutería, etc.). (p 7)

- **CURSOS VIRTUALES** Puedes aprovechar el tiempo para aprender nuevas cosas, practicar y aprender sobre varios temas, como por ejemplo idiomas. (p 8)



- **PELÍCULAS** La televisión es una buena opción, puedes ver películas con subtítulos, ver programas nuevos y/o documentales. También es bueno que limites el tiempo, que no sea todo el día. (p 8)

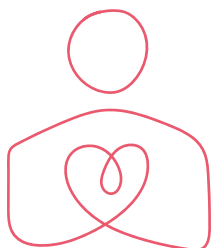
- **JUEGOS DE MESA EN FAMILIA** Es un buen momento de desempolvar los juegos que tengamos y compartir en familia. También podemos ser más creativos y crear juegos nuevos. (p 8)



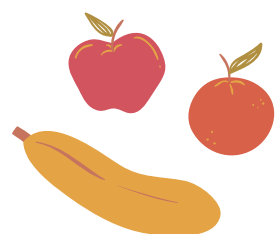
- **Di lo que piensas** Otra alternativa es expresar lo que sientes y la escritura es buena forma de hacerlo, ya sea publicando información en blogs o redes (que promuevan la discusión y no el miedo) o hacerlo en forma privada. (p 8)



Finalmente, el Hospital de la dirección de prevención de Carabineros de Chile (2020). "Lo más importante para manejar la ansiedad, es sentir que tenemos las cosas bajo control, lo que hoy en día es muy complejo, pero podemos hacerlo a través de los siguientes consejos":



- Cumplir con las medidas de cuidado y protección, como lavado de manos frecuente, uso de mascarilla y distanciamiento social. (p 3)
- Evitar la sobre exposición a las noticias o redes sociales. (p 3)
- Tener una rutina diaria, donde respetemos horarios de comida, sueño e higiene personal. (p 3)
- Realizar actividad física. -Si estamos trabajando desde la casa, darnos descansos sin pantallas. (p 3)
- Conversar con nuestros amigos y familiares frecuentemente, estar en cuarentena no significa aislamiento social. (p 3)
- Recurrir a la lectura, manualidades, juegos de mesa o cualquier actividad simple que nos distraiga. (p 3)
- Realizar ejercicios de relajación, respiración o meditación durante el día. (p 4)
- Darse autoinstrucciones, que consisten en frases positivas que nos decimos a nosotros mismos cuando aparecen pensamientos invasivos negativos en nuestra mente. (p 4)
- Crear imágenes positivas en nuestra mente, que nos inspiren paz y tranquilidad, puede ser un lugar que conozcamos o hayamos visto antes, como un paisaje marino o campestre. (p 4)
- Evitar la automedicación, un remedio que es bueno para una persona no necesariamente lo es para todos.(p 4)



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- American Psychiatric Association. APA (DSM-V) (2013). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Quinta edición.
- Aramburo, C. (s. f.). Respiración de fuego o Kapalabhati. Blog de internet "Yoga con Cris". Recuperado de: <https://www.yogaconcris.com/cris-aramburo/>
- Aires, M. (2015). Trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la infancia. En M.M. Aires González, S. Herrero Remuzgo, E.M. Padilla Muñoz y E.M Rubio Zarzuela (coords.), Psicopatología en el contexto escolar: Lecciones teórico-prácticas para maestros, (pp. 139-164). Madrid: Pirámide
- Baeza Villarroel, J. C. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Madrid y Barcelona
- Bulacio, J., Vicyra, M., Alvarez, D. & Benatuil, D. (2004). El uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Butler, G. (1995). Manejo de ansiedad. Traducción de Elisabet Basaguren. Gobierno de Navarra - Departamento de Salud. Recuperado de: <http://www.psicologanruiz.com.ar/archivos/Manejo-de-la-ansiedad.pdf>
- Caballo, V. E. (1995). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta
- Cano, (s.f.) Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés. Pagina web recuperado el día 01 de junio de 2021. Disponible en línea en <https://webs.ucm.es/info/seas/autoeval.htm>
- Clark, D. & Beck, A. (2016) Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones. La solución cognitiva conductual. Desclée De Brouwer. 2ª edición.
- Colmena, Seguros. (2020). Gestionando el riesgo psicosocial en época de COVID-19. Estrategias de prevención del estrés y la ansiedad. Recuperado de: <https://www.colmenaseguros.com/imagenesColmenaARP/contenido/coronavirus/boletin2/MANEJO%20DE%20ANSIEDAD%20TRISTEZA%20Y%20CONTROL%20EMOCIONAL.pdf>
- Escuela superior de Administración pública (ESAP) (2020). Ansiedad en tiempos de crisis y en tiempos de pandemia. Tips para manejar y disminuir la ansiedad.
- Frenk, E Ruclas, R Tapia, R Castañón, M de León- May, G Belsassos, E González, M Uribe, S. González, G. Moctezuma, G Lomelin. (2001). Programa de Acción de Salud Mental. Secretaría de Salud. México.
- García, E., Fusté, A. & Bados, A. (s. f.) MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN. Universidad de Barcelona.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Hospital de la dirección de prevención de Carabineros de Chile (2020). Manejo de la Ansiedad durante la pandemia. Hospital DIPRECA. Recuperado de: <https://www.hospitaldipreca.cl/docs/Cuadernillo%20-%20Manejo%20de%20la%20Ansiedad%20durante%20la%20Pandemia.%20Neurolog%C3%ADa.pdf>
- Jiménez, C. (2018). Diseño de un programa de Intervención para reducir la Ansiedad en niños escolarizados en primaria. Universidad de Sevilla, España.
- Moreno, N., Noguera, E., Patiño, J. & Ocampo, J. (2020) COVID-19. Ansiedad en tiempos de pandemia. Universidad de los Andes, Colombia. Seminario Traducción del Conocimiento COVID-19.
- OMS, W. (2020). Enfermedad por COVID-19. WHO. World Health Organization.
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL
- Ramírez, A., Espinosa, C., Herrera, A., Espinosa, E., Ramírez, A. (2014) Beneficios de la psicoeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. Revista Enfermería Docente 2014; enero- diciembre (102): 6-12
- Retolaza, A. (2020) LA SALUD MENTAL TRAS EL COVID-19: Prevenir, Cuidar, Curar.
- Roca, E. (2015) Manual, Como superar el pánico, con o sin agorafobia. Texto. Técnicas para superar la ansiedad y el pánico. Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf>
- Semana, Revista. (2020) Coronavirus, ansiedad y depresión: 8 testimonios del impacto de la pandemia. Recuperado de: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/coronavirus-ansiedad-y-depresion-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-pandemia/680896/>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal-estar e subjetividade, 3(1), 10-59.
- Suero, L. E. L., Valencia, S. E. V., Jara, G. D. L. M. Q., & Quishpe, A. A. C. (2020). La mejor evidencia científica, ante la pandemia de SARS-Cov-2. Medicinas UTA, 4(2), 3-29
- Tortella, M. (2015) Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOSOMÁTICA
- UNC, Health Care Interpreter Services (2013). Respiración diafragmática. Recuperado de: <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ac9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>