



## ***CONTROL DE EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19***

*Elaborado por NINI JOHANA PAYARES URIBE*

*Estudiante Practicante de Psicología  
Uniminuto*

Esta guía se realiza como un aporte a las familias y comunidades para el control, el pánico y la ansiedad que ocasiona el encierro en tiempos de COVID 19. Se construye gracias al convenio entre la Corporación para el Desarrollo de la Educación y la Investigación Social CORPEIS y la Universidad Minuto de Dios.

Con el fin de mitigar el pánico social y la ansiedad que genera estar encerrados en casa, les invitamos a que valoremos el tiempo en familia, compartiendo aquellas anécdotas que nunca pasarán de moda y para construir nuevas. Solo pensemos que es una nueva oportunidad para darnos cuenta de las maravillosas personas que hoy comparten con nosotros.

Veamos entonces a que nos vemos expuestos cuando llegamos a estar en condición de aislamiento prolongado y que puede llegar a afectar nuestra salud física y emocional.

### ***Crisis de ansiedad***

Una *crisis de ansiedad* es una respuesta repentina de miedo o malestar intenso, que llega a su pico máximo en cuestión de minutos (generalmente menos de diez minutos) y que se manifiesta por cuatro o más de los siguientes síntomas:

- a.** PALPITACIONES, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca
- b.** Sudor abundante

- c. Temblores o sacudidas
- d. Sensación de ahogo o falta de aliento
- e. Sensación de atragantarse
- f. Opresión o malestar en el pecho
- g. Náuseas o molestias abdominales
- h. Inestabilidad, mareo o desmayo
- i. Sensación de irrealidad (desrealización) o de estar separado de uno mismo (despersonalización)
- j. Miedo a perder el control o volverse loco
- k. Miedo a morir
- l. Sensación de entumecimiento u hormigueo
- m. Escalofríos o sofoco

### **TIPS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD**

- ✓ Guarda la calma, no te dejes llevar por el miedo y trata de tranquilizarte.
- ✓ Intentaremos dejar de respirar de forma rápida y superficial (hiperventilación), ya que agrava la sintomatología y genera una mayor sensación de ahogo y de opresión en el pecho.

Es fundamental manejar la respiración cuando se está sufriendo una crisis, por lo mismo te recomendamos realizar ejercicios de respiración, a continuación te recomendamos uno.

### **RESPIRACIÓN EN CUATRO TIEMPOS**

#### **PREPARACIÓN**

- ✓ Inhala profundamente por la nariz (concéntrate en respirar llenando tu estómago y no tu pecho.)
- ✓ Ahora exhala completamente, dejando que salga todo el aire de tu cuerpo.

- ✓ Repite dos veces más haciendo un total de 3 respiraciones.

#### PARA LLEVAR A CABO

- ✓ Inhala profundamente por tu nariz durante 4 segundos. Luego sostén esta respiración durante 4 segundos más.
- ✓ Exhala durante 4 segundos hasta que salga el aire completamente de tus pulmones. Aguanta la exhalación durante 4 segundos adicionales. Es muy importante mantener el mismo tiempo para las 4 fases de la respiración. Si ves que al terminar un ciclo sientes la urgencia de parar y respirar amplio, es que has forzado, reduce el tiempo en cada fase.
- ✓ Desvía tus pensamientos de forma temporal realizando alguna actividad que te distraiga. (Ver una película, realizar una video llamada, leer un libro, hacer ejercicio. Etc.)

### RECOMENDACIONES PARA MANEJAR EL ENCIERRO Y LA ANSIEDAD

#### LO QUE NO DEBES HACER

Si estás preocupado por la posibilidad de sufrir una crisis de ansiedad existen una serie de recomendaciones básicas que debes seguir:

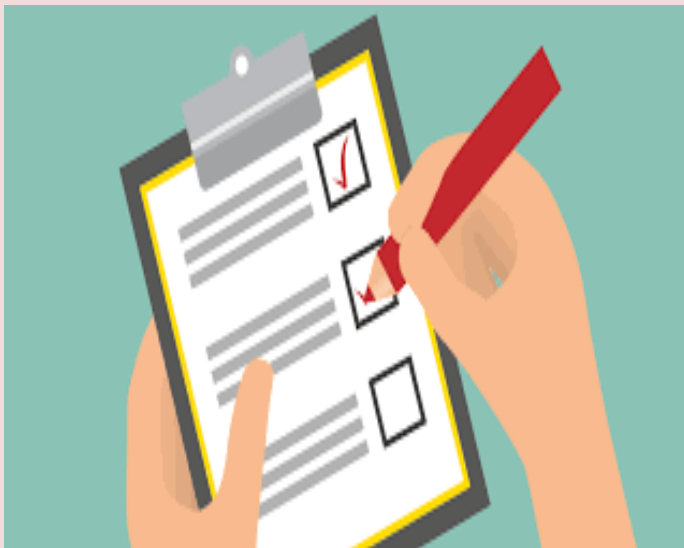
- ✓ **Evita hablar en voz alta o más rápida de lo habitual.** Habla en voz baja y despacio, procurando mantener un ritmo que no fuerce tu respiración. Hablar alto o rápido facilita la hiper-ventilación y puede desencadenar crisis de ansiedad.
- ✓ **Evita el consumo de cafeína y otros excitantes.** El café, las bebidas de cola, el chocolate, el té, las bebidas “energéticas”, son algunos productos de consumo habitual que pueden aportar excitantes suficientes para desencadenar una crisis de ansiedad.

- ✓ **Evita el consumo de azúcar.** El consumo de caramelos, refrescos azucarados y otros productos con alta concentración de azúcar puede provocar crisis de ansiedad en personas sensibles al descenso de los niveles de azúcar en sangre.
- ✓ **Evita comer rápido.** Comer rápido facilita que se produzca la hiperventilación, un proceso muy relacionado con el sufrimiento de crisis de ansiedad.
- ✓ **Evita bostezar o suspirar.** Los bostezos y los suspiros pueden producir una caída brusca del nivel de anhídrido carbónico en sangre y facilitar así la aparición de una crisis de ansiedad.
- ✓ **Evita dormir poco.** Dormir menos de lo habitual favorece la aparición de estados de irritación y estrés que indirectamente pueden dar lugar a la aparición de crisis de ansiedad. Recuerda que se recomienda dormir de 7 a 8 horas diarias.
- ✓ **Evita el sedentarismo.** La práctica moderada de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre los niveles de estrés y reduce la posibilidad de desarrollar crisis de ansiedad.
- ✓ **No te automediques.** Si tienes crisis de ansiedad y crees que necesitas medicación, no la tomes por tu cuenta, sin consultar con tu médico. Si ya estás tomando medicación, no modifiques las dosis que estás tomando sin consultarlo previamente con tu médico. *En ningún caso abandones una medicación bruscamente sin la autorización de tu médico.*
- ✓ **Revisa la distribución de tu tiempo.** La vida no es sólo trabajar. Procura establecer un reparto equilibrado de tu tiempo entre el trabajo, la familia, los amigos y tus aficiones, dejando el tiempo suficiente para dormir. La mala distribución de los tiempos te hace más vulnerable al estrés y predispone a sufrir crisis de ansiedad. Si cambiar la distribución de tu tiempo resulta un problema en sí mismo, tal vez sea necesario revisar tu filosofía de la vida. Cada uno otorgamos distintos valores a los

principales aspectos de la vida y en ocasiones se produce un desajuste entre lo que realmente valoramos como importante y aquello a lo que dedicamos más tiempo.

- ✓ **Elimina el consumo de drogas.** Determinadas drogas como las anfetaminas, la cocaína y otros estimulantes producen un deterioro importante de la calidad de vida personal y familiar, además de provocar crisis de ansiedad con una gran facilidad. Si consumes sustancias de este tipo es aconsejable ponerse en manos de un médico y un psicólogo especializados en drogodependencias y así reducir la dependencia física y eliminar la dependencia psicológica, que son los dos pilares fundamentales del abandono definitivo de la droga. El manejo de las crisis de ansiedad puede realizarse una vez controladas las adicciones o bien de modo simultáneo. Rara vez se logran dominar las crisis de ansiedad sin haber controlado previamente las adicciones.
- ✓ **EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL.** El ingerir bebidas embriagantes altera el sistema nervioso, por lo cual podría realizar acciones de las cuales se pueda arrepentir después.

## LO QUE SÍ DEBES HACER



### ✓ **Establecer una rutina diaria:**

Esta rutina deberá conformarse en rasgos generales por tareas de responsabilidad, tareas de auto-cuidado y tareas ocio. Estas tres partes son fundamentales para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece y no parar en seco nuestra vida. - Ajustar esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.

### **Mantén tus horarios:**

- ✓ **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible y si no adaptar nuevas responsabilidades y tareas.



- ✓ **Horario de descanso.** Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.

- ✓ **Horario y hábitos de comida.** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que a muchas personas el estar en casa les da por comer de manera compulsiva y sin orden. Si tus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco.





✓ **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos. Los hábitos de higiene son **FUNDAMENTALES** para estos momentos. Si tu rutina antes era ducharte, vestirte y salir al trabajo, deberá seguir lo más parecida posible.

✓ **Horarios de ocio y tiempo libre:** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida **TODAS** esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar **TODO** el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Debes recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.



✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción con otras personas, puede servirse de las llamadas y video llamadas para tener ese momento de actividad social.

- ✓ **Autocuidado:** Importantísimo tomarnos una parte del día y la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien...).



- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (coser, cocinar, manualidades, pintar...).

- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares que habíamos perdidos, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...). Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamada, videollamada grupal, juegos en grupo...).



## Violencia de género

Puede que en el encierro notes agresiones por parte de tu pareja,;para identificar estos comportamientos te dejamos el violentómetro. Si estás siendo maltratada ya sea física o psicológicamente, te puedes comunicar a la línea púrpura 01 8000 112137

# VIOLENTÓMETRO

## Sí, la violencia también se mide



1. Bromas hirientes (burlas)
2. Chantaje
3. Mentir / Engañar
4. Ignorar / Ley del hielo
5. Celar
6. Culpabilizar
7. Descalificar
8. Humillar en público / Ofender
9. Manipular
10. Intimidar / Amenazar
11. Controlar / Prohibir
12. Destruir artículos personales
13. Manosear / Caricias agresivas
14. Caricias agresivas
15. Golpear "jugando"
16. Pellizcar / Arañar
17. Empujar / Tironear
18. Cachetear / Patear
19. Espiar obsesivamente
20. Acoso callejero
21. Amenazar para publicar imágenes íntimas (sexting)
22. Pornovenganza
23. Maltrato psicológico y/o verbal
24. Lesionar físicamente
25. Encerrar, aislar
26. Amenazar de muerte
27. Amenazar con objetos y armas
28. Abuso sexual
29. Violar
30. Mutilar
31. Femicidio

**¡CUIDADO!**  
Son síntoma de violencia y pueden aumentar

**¡REACCIONA!**  
Estás viviendo una vida con violencia, no te dejes destruir

**¡ALEJATE!**  
Tu vida está en peligro y necesitas ayuda urgente