

Las emociones en la pandemia

Elvira Cabada Ramos

Maestría en Psicología Clínica y de la Salud.

Especialidad en Psicooncología

Diplomado en Gerontología Clínica

Responsable del Servicio de Psicología

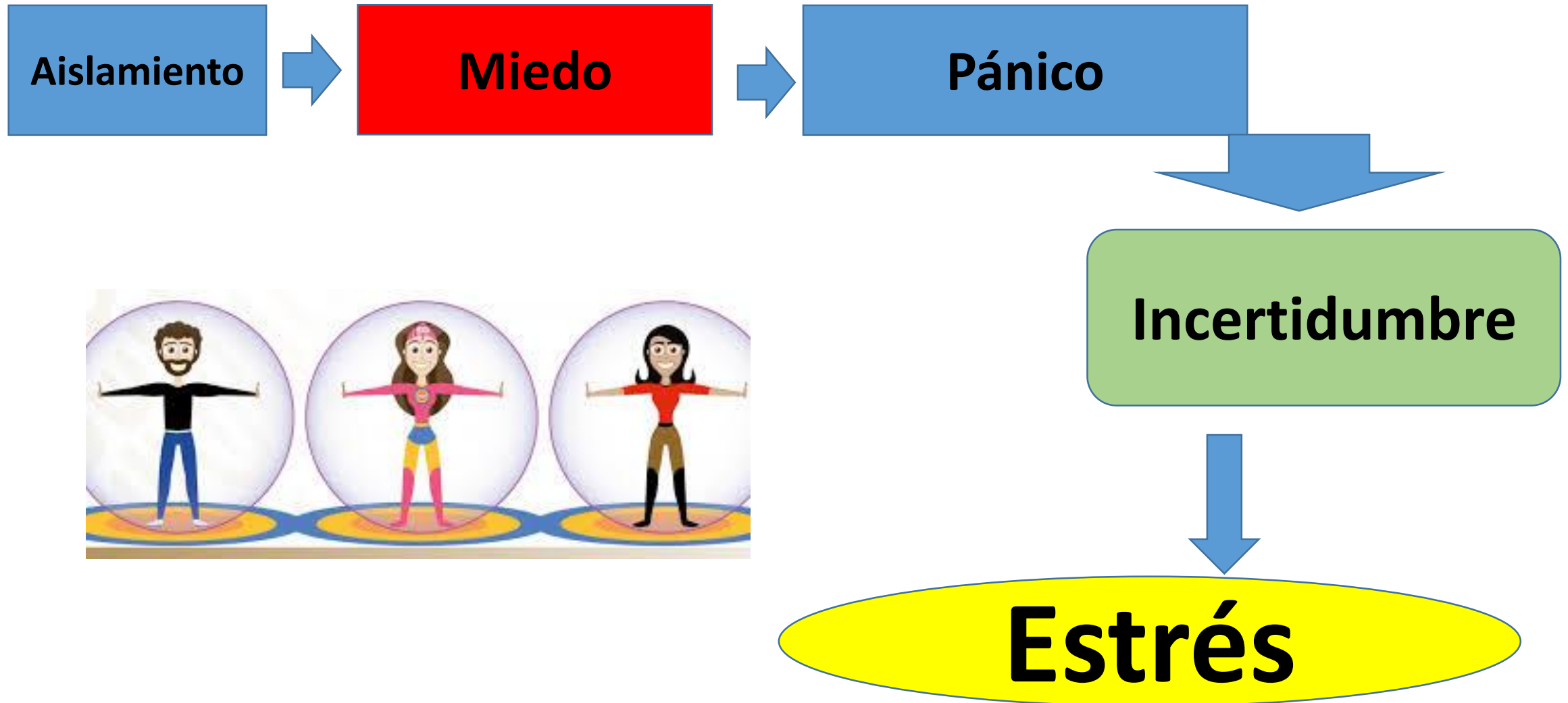
Clínica Hospital ISSSTE Orizaba Veracruz

Salud mental

- **Bienestar psicológico, emocional, mantiene, desarrolla capacidades cognitivas, afrontamiento a retos y mejora las relaciones sociales.**
- **Autoconocimiento, autoobservación, permiten aprender a conciliar el mundo interno con el externo, y equilibrar las necesidades y poder cubrirlas**

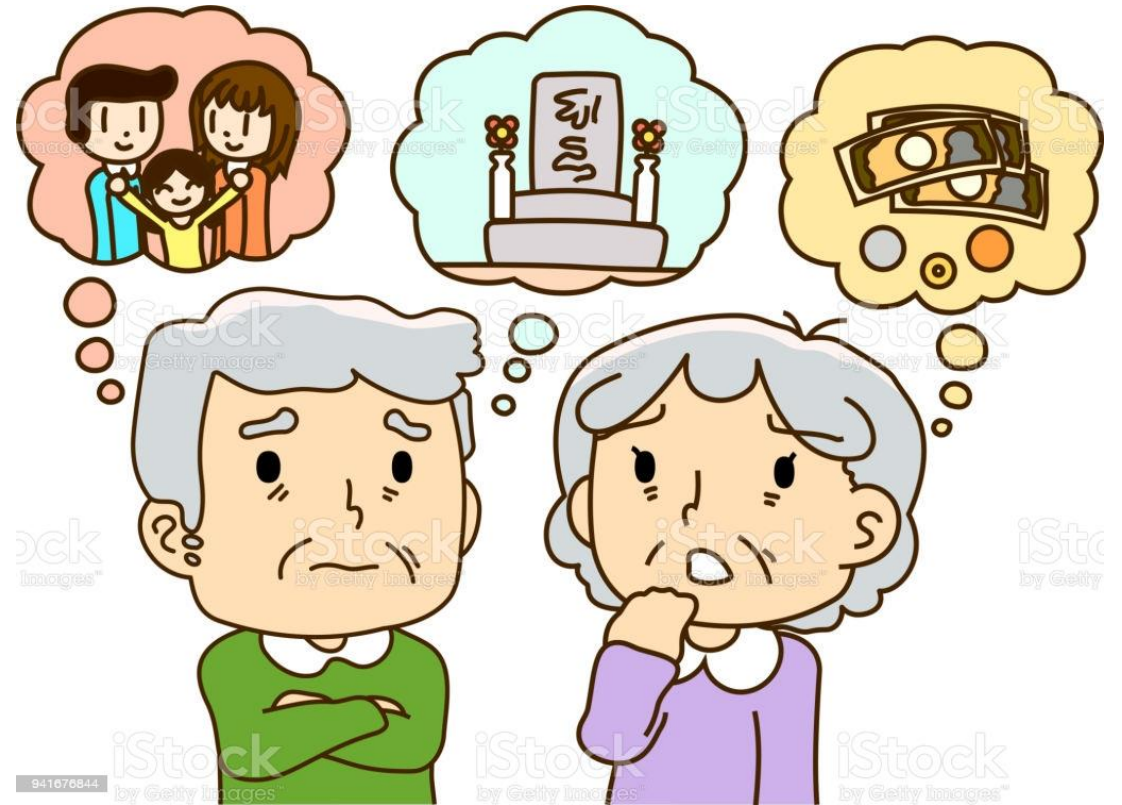


Distancia social, física, emocional



Estrés

- Reacciones fisiológicas, emocionales cuando se enfrentan factores internos o externos, que no se es capaz de manejar.
- Difícil, si la edad es avanzada.
- El mal control y expresión emocional indican que el estado mental no es saludable.



Estrés

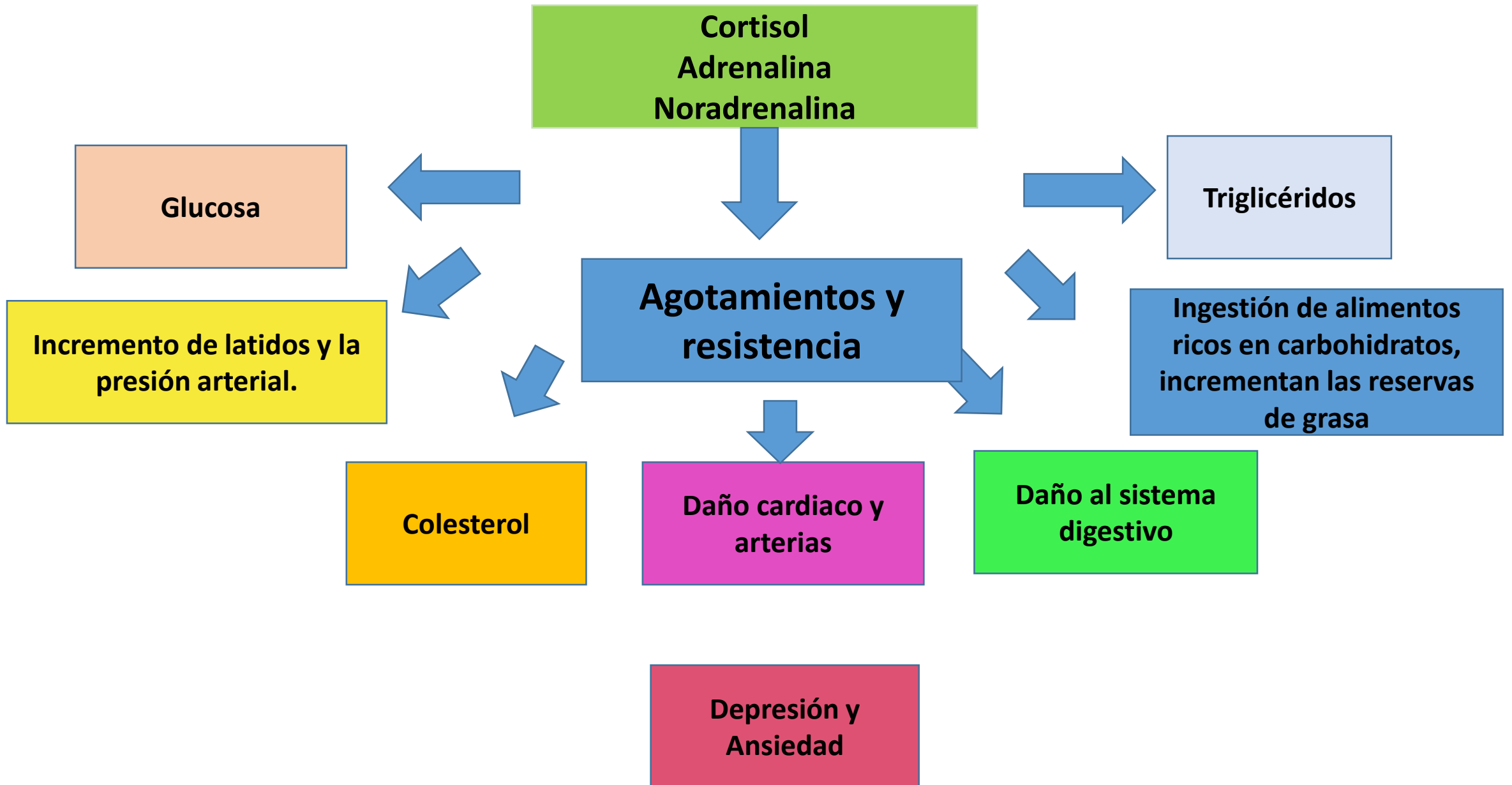
- No es la situación en sí.
- Es la manera en que nos vinculamos a ella.
- Es como la interpretamos, la percibimos.

Fases:

- Alarma.
- Resistencia.
- Agotamiento

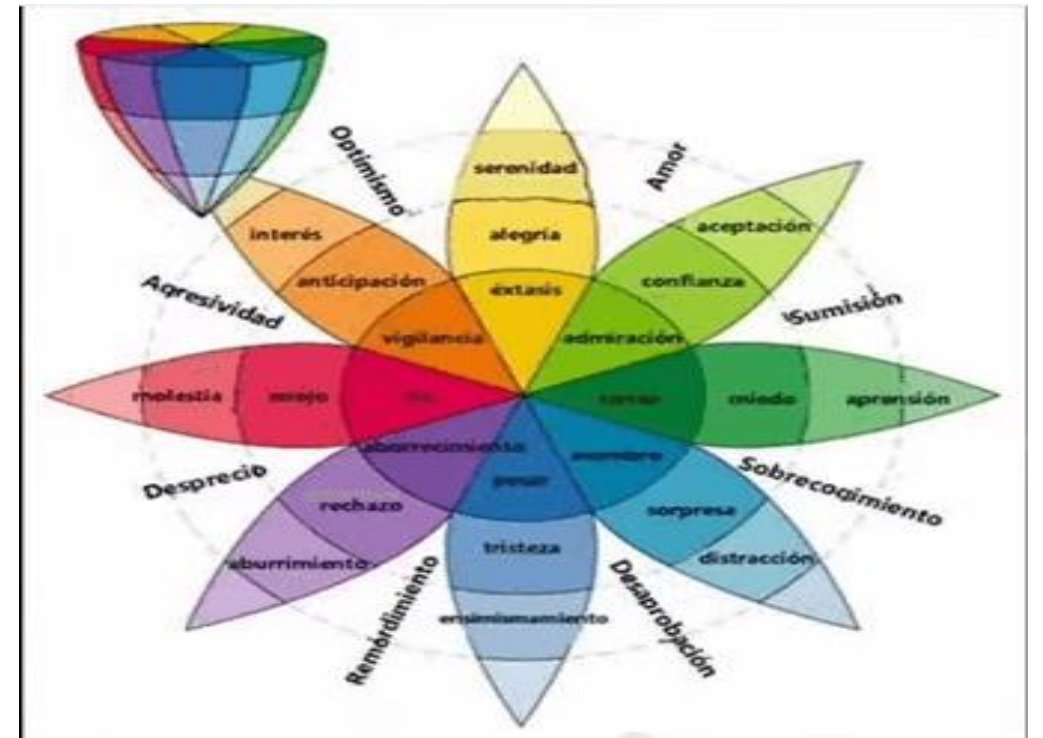
FASES DEL ESTRÉS (HANS SELYE)





Síntomas

- Frustración
- Miedo
- Aburrimiento
- Tristeza
- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Ira
- Insomnio
- Agotamiento emocional



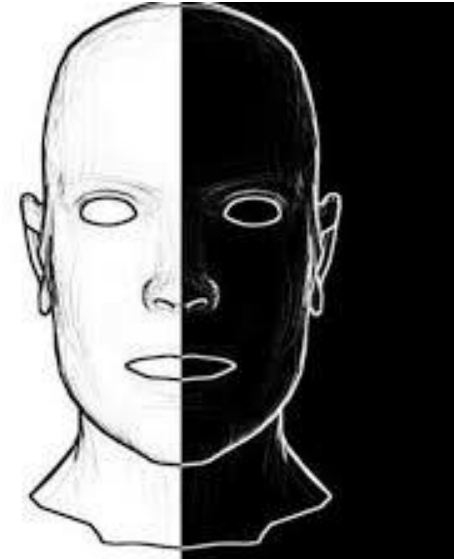
Ante la pandemia

- **Negar la realidad.**
- **Cuando la realidad se impone el miedo y provoca otras emociones.**
- **El enojo es la más común.**
- **Preguntas sin respuesta hacen ambiguo el peligro.**
- **Empuja a buscar más información, ideas absurdas.**



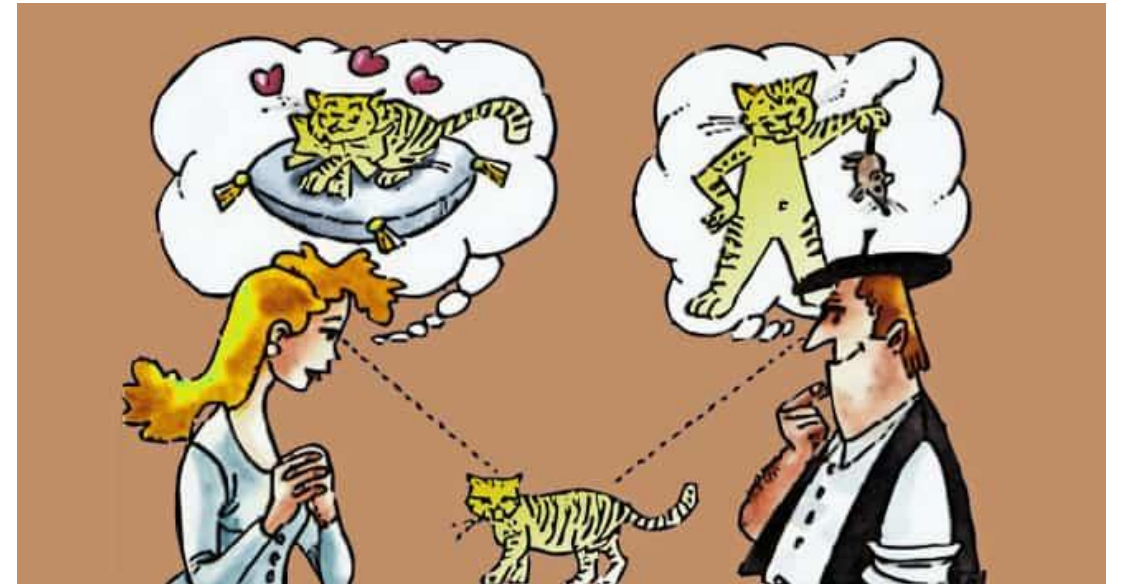
Distorsiones cognitivas

- “Seguir las indicaciones de quedarte en casa y sana distancia no sirven, si te va a dar el virus te dará, de algo te vas a morir”.
- “Soy una persona que no se deja engañar y yo se que la coronavirus, es un invento del gobierno, no caigo en sus mentiras”.
- “Son unos idiotas, no comprenden”.
- “Se enfermo un vecino, así que se contagiaron todos los abuelos de la cuadra”.



Distorsiones

- “Si los países ricos no han podido, que se puede esperar de mi país que oculta información”.
- “Aunque este tomando las medidas necesarias, seguramente no lo estoy haciendo bien”.
- “Como soy adulto mayor y tengo diabetes y si me enfermo de COVID, seguramente moriré”.
- “Es la peor tragedia que yo he vivido o este virus no me hará nada, soy deportista”.



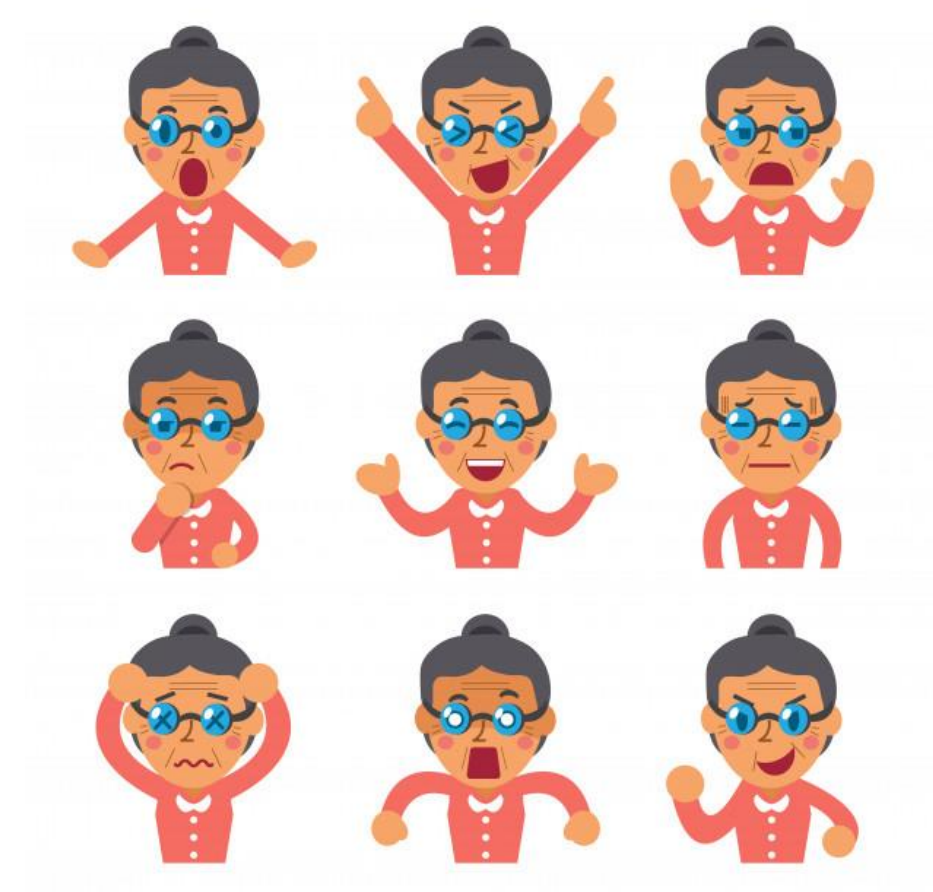
Distorsiones

- “Deberían haberse preparado mejor para la pandemia”.
- “Debo de ir a trabajar a pesar de la pandemia, y seré culpable de que se enfermen mis familiares”
- “Desde que empezó la pandemia no tengo ganas de hacer nada”



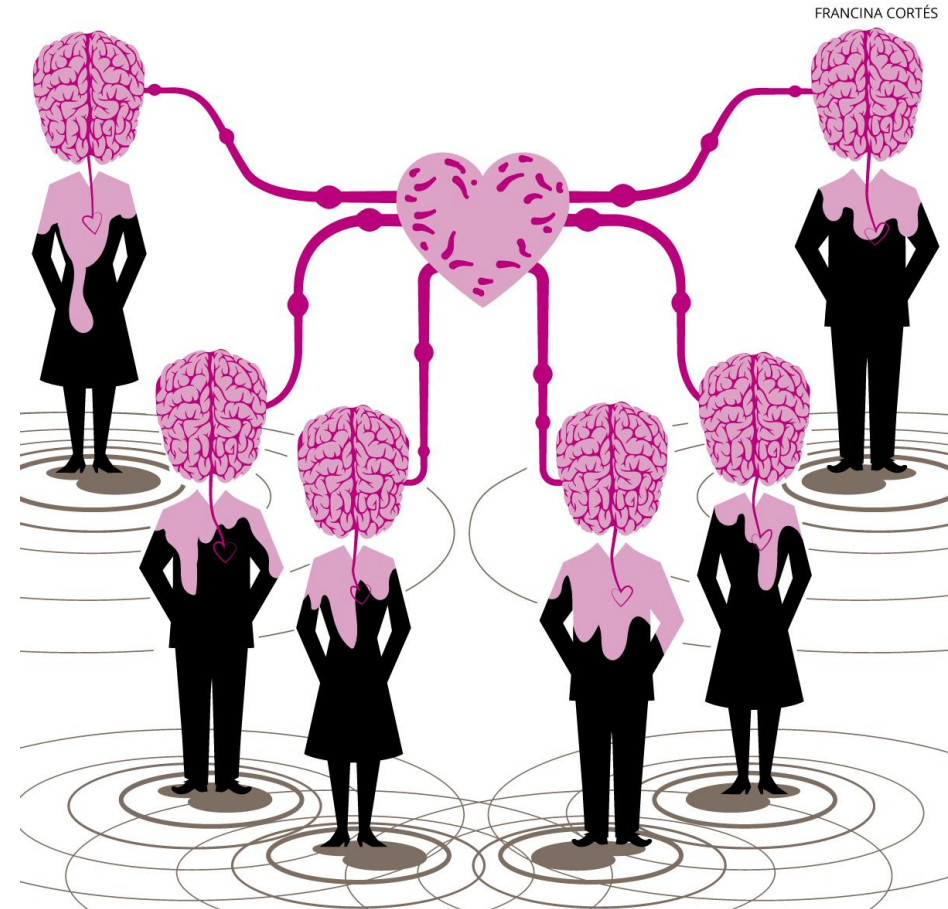
Emociones

- **Reacción adaptativa.**
- **Excitación o perturbación.**
- **Respuesta a acontecimientos, estímulos, procesamiento de información externo, e interno.**
- **Cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato**



Emociones

- Procesamos internamente
- Recuperación de eventos de la memoria.
- Depende de lo que resulte “importante” .
- Adaptación corporal/ homeostasis
- Comunicación social
- Motivacional



Inestabilidad emocional

- **Sufrir cambios en el estado de ánimo.**
- **Centrarse excesivamente en experiencias que hacen sentir enfado, miedo, tristeza.**
- **Olvidar aquellas que provocan felicidad, paz y serenidad.**



Dificultad

- Malestar.
- Preocupación.
- Ansiedad y bloqueo en la toma de decisiones.
- Pensamientos de incapacidad o de inutilidad personal.
- Depresión
- Alteraciones en estado de ánimo



Enojo/Ira

- **Reacción de irritación, furia, cólera desencadenada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos.**
- **Tenemos la sensación de haber sido perjudicados, se exige una respuesta urgente.**



Enojo/Ira

- **Focalización en obstáculos externos que impiden conseguir objetivos.**
- **Dificultad para la ejecución de procesos cognitivos.**
- **Enfoca la energía a reacciones de autodefensa, ataque, impulsividad, necesidad intensa.**
- **Genera reacciones que afectan la interacción social.**



Miedo

- **Ante un peligro real e inminente, activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico.**
- **Se afronta huyendo, evitando la situación peligrosa.**
- **De las más intensas y desagradables**
- **Intenso o permanente, paraliza.**



Tristeza

- **Desencadenada por pérdida significativa.**
- **Respuesta a un suceso, se asocia con llanto.**
- **Pérdida del placer, interés, esperanza, reducción de actividades, desmotivación.**



Tristeza

- Aislamiento físico o psicológico, sensación de fracaso.
- Incrementa la decepción, desesperanza.
- Indefensión, ausencia de control.
- Focaliza la atención en las consecuencias negativas de la situación.



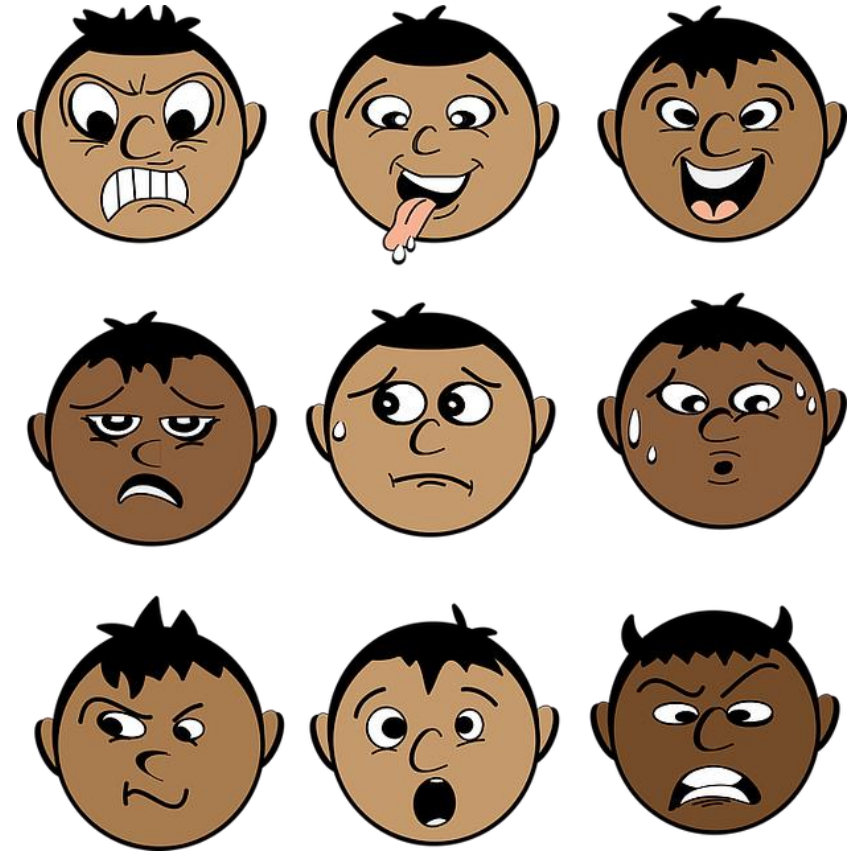
Durante la pandemia

- **Desesperación da lugar a desánimo, abandono de sí mismo, tendencias suicidas.**
- **Indiferencia, que lleva a la irresponsable conducta de ser diseminadores del mal al no mantenernos en cuarentena.**



Función enferma de las emociones

- **Miedo:** disociación, pánico, fobias, parálisis, adicciones, evitación, hiperactividad.
- **Enojo:** resentimiento, irritabilidad, odio, búsqueda de culpables, rabia, conducta agresiva, pasiva, adicciones, depresión.
- **Tristeza:** victimización, autocompasión, culpa, depresión, abandono, depresión, aislamiento, incapacidad de relacionarse, no darse cuenta de lo sucedido.



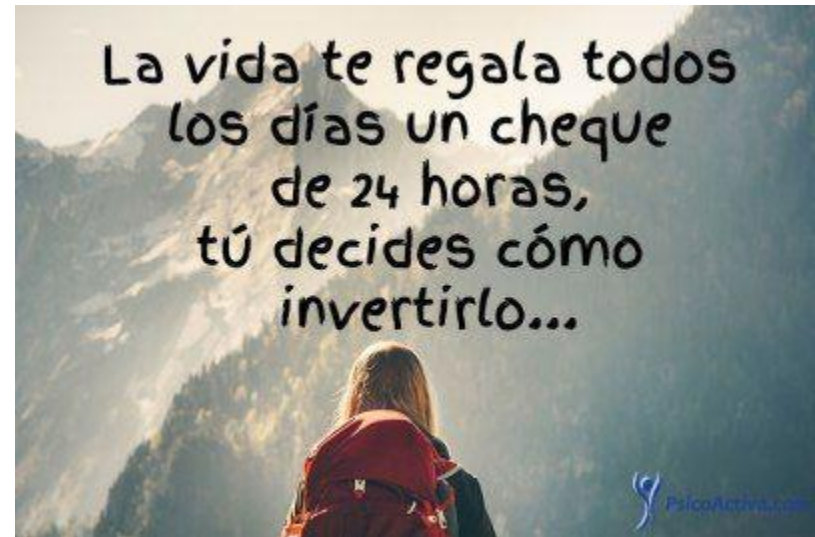
Función adaptativa sana de las emociones

- **Miedo:** empuja a pedir ayuda, a anticipar y protegerse a retos y amenazas.
- **Enojo:** da energía para cambios en el presente, poner límites a uno mismo y a los demás, escoger lo esencial, tomar decisiones, ser asertivo, autoafirmarse, proteger el espacio vital en momentos de vulnerabilidad.
- **Tristeza:** pedir ayuda, inspirar compasión, buscar significados.
- **Felicidad:** extraer lecciones de la experiencia pasado, establece relaciones sanas.



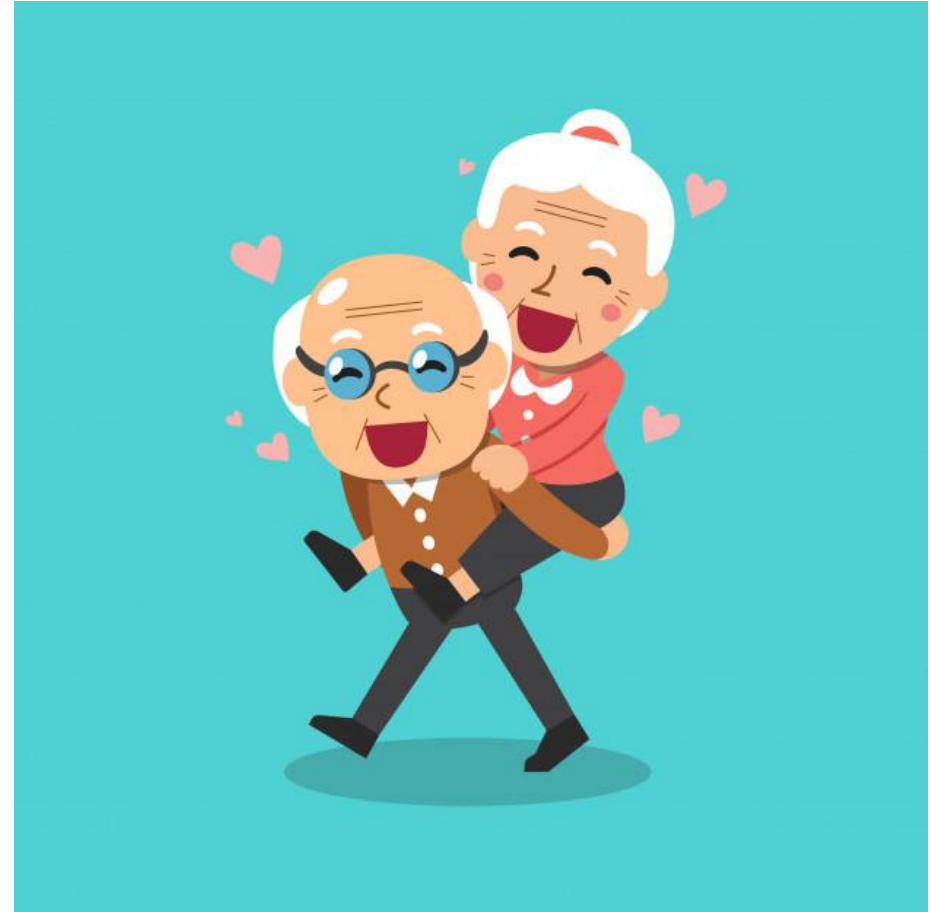
Bienestar

- Factores biológicos, contextuales y relacionales que nos permiten sentirnos bien
- No es tener posesiones materiales, es tener metas significativas.
- Calidad de vida en salud.



Felicidad

- Forma de valorar la vida, estado de bienestar; gozo, capacidad de disfrute, contento y alegre.
- Sensación de satisfacción por gozar de lo que desea o disfrutar de algo bueno.
- Se contagia



Calma

- Estado psicológico y conductual, que transmite tranquilidad y control emocional.
- Fortaleza emocional.
- Aparece cuando no hay afectación negativa de las circunstancias externas.



Durante la pandemia

- La familiaridad con el entorno produce tranquilidad, y aun cuando no haya certeza absoluta nos relaja y permite el sosiego.
- Lo cambiante, lo inconsistente, siembra duda y genera alarma o tensión.

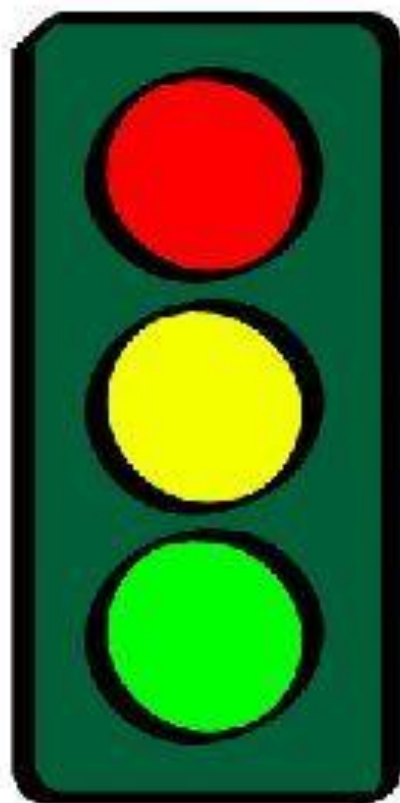


Manejo

- No bloques, no evitarlas, aceptar afrontarlas, expresarlas, dar respuesta.
- Valora porqué aparecen y qué quieren decirte.
- Que no dominen.
- Utiliza técnicas de meditación, observarlas, sin interferir en ellas
- Observar cómo los otros expresan emociones y cómo las gestionan
- Auto registro y/o diarios
- Identifícalas, clasifícalas



Incomprensión Desamparo
Asco Hostilidad Aceptación
Asombro Confusión Timidez
Felicidad Alegría Tristeza Miedo
Serenidad Ternura Amor Odio
Alivio Tensión Irritación Ira
Compasión Remordimiento
Inseguridad Vergüenza Culpa
Soledad Nostalgia Melancolía
Ilusión Aburrimiento



ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

VERDE: Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.

Bosque verde

- Visualizamos un prado verde.....del color verde que más te gusta.....visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano..... observas la hierba verde..... los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles..... es relajantemuy relajante
- El sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde..... es hermoso y lo disfrutas...
- Respiras tranquila y en calma, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, respiras un aire puro, verde, relajante..... con cada respiración me relajo más..... escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de lo árboles, es relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y.....me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas..... y sintiendo mi respiración.....



Nube

- Vas a visualizar una nube cálida que desciende sobre ti, es una nube preciosa que te acoge, esta nube cálida y protectora contacta en primer lugar con tus pies conforme se acerca a ellos los notas más ligeros..... una nube blanca toca tus pies y les transmite su tibieza agradable, y los vuelve ligeros, la nube tiene unos efectos positivos sobre cada lugar en que contacta con tu cuerpo, los pies se vuelven ligeros.....y descansan, la circulación de tus pies mejora conforme los sientes más ligeros y protegidos por la nube blanca.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 97829434

© Panom Bounak | Dreamstime.com