Cuarentena Ante el Covid-19

Dra. María Atocha Valdez Bencomo
CA-115 UAGRO
mariaatocha50@hotmail.com
Tel. 7441364189
Psicoterapeuta Humanista

Abril 2020 Acapulco Gro.

LA CUARENTENA UN DESAFIO TOTAL PARA LA SALUD MENTAL DE LAS FAMILIAS Y PERSONAS EN GENERAL

Dra. María Atocha Valdez Bencomo
CA-115 UAGRO
mariaatocha50@hotmail.com
Tel. 7441364189
Psicoterapeuta Humanista

Acciones para Afrontar el Aislamiento Social y abatir los pensamientos y emociones negativas en las personas de todas las edades.

Índice

1. Pensamientos Negativos

2 Emociones Negativas

Para que la convivencia familiar vaya bien, al estar más tiempo juntos, hay que ponerse de acuerdo en unas normas básicas: espacios ordenados, limpios y bien ventilados; cuidados personales (higiene y vestido); lavarse las manos con frecuencia (antes y después de comer, después de ir al baño; después de toser o estornudar y cubrirnos con pañuelos desechables o con el codo flexionado...

1. Pensamiento Negativo

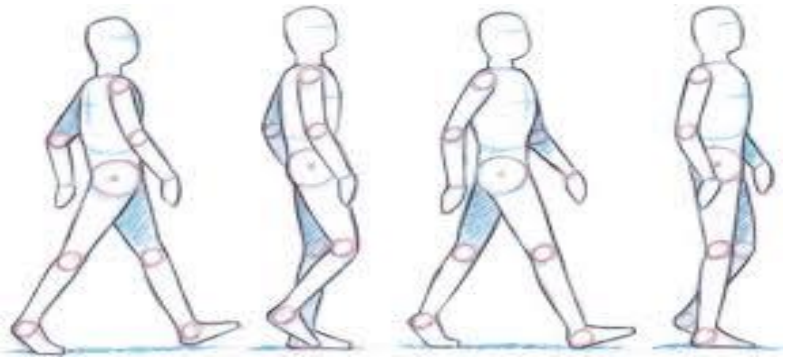
Es capaz de minar la moral y la autoestima, de rebajar la motivación y de convertir a personas que, objetivamente, no deberían serlo, en tremendamente infelices (Ariza, 2017).

Los pensamientos nos abordan, nos desestabilizan y no sabemos cómo detenerlos. De repente, nos encontramos faltos de motivación, llenos de ansiedad y nuestro rendimiento baja. En ocasiones, ese pensamiento negativo que tenemos en nuestra mente puede hacer incluso que duela la cabeza. (Lemos, 2019)

Lenguaje corporal

Este pensamiento aparece en las personas por que existen en ellas problemas o emociones que se necesitan comunicar verbalmente (Spotify, 2020).

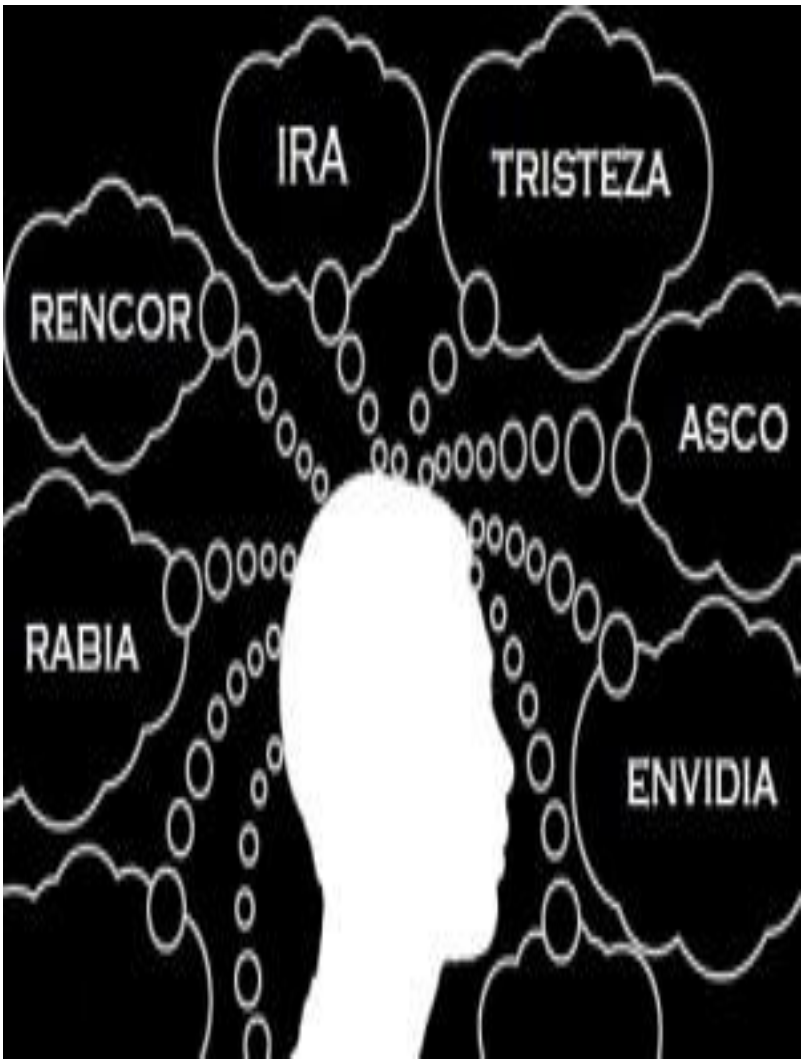
Cambia el lenguaje corporal, toma un momento para observarte. ¿Estás encorvado o con una postura cerrada?



¿Frunces el ceño? Si es así serás más propenso a pensar negativamente.

Pensamiento negativo

Poner los pensamientos en palabras les da forma y los hace visibles y así puedes ocuparte de ellos de un modo más eficaz.



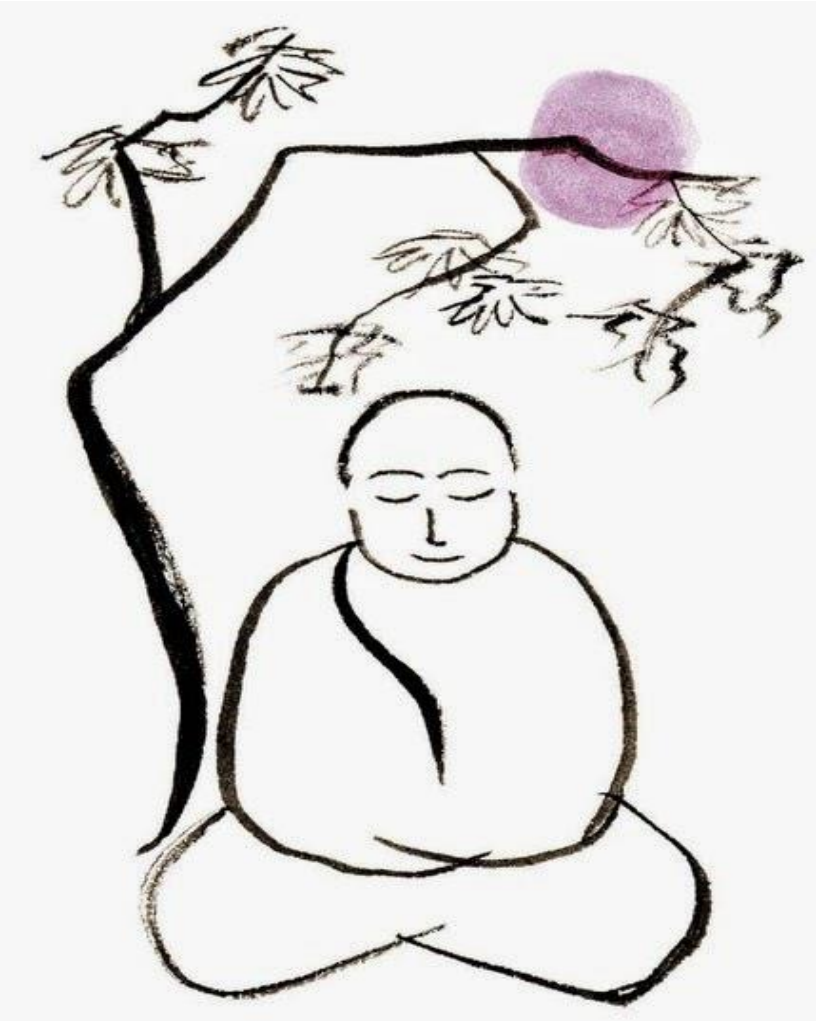
a) Intenta vaciar tu mente de las cosas que te generan estrés o dolor de cabeza durante un minuto.

Cuando tu mente está corriendo a mil por hora puede ser difícil mantener la calma.

Se vuelve más complicado controlar los pensamientos, negativos estos salen a flote y generan conflictos en el ambiente.

✓ Un minuto de calma a menudo es suficiente.

Practica meditación



Cuando la mente está vacía de pensamiento, sensaciones y emociones negativas, puedes llenarla con algo más positivo, lo que tú necesites.

b) Cambia el foco de tus pensamientos.

Por ejemplo, en lugar de pensar: "Estoy pasando por un momento difícil además de tener problemas y estar en CUARENTENA." "No es lo mío el encierro."

Puedes decir:

> Creo que estoy enfrentando algunos desafíos en este aislamiento social, pero estoy trabajando en la búsqueda de

soluciones para estar más en armonía conmigo y los demás.

1. Verbalice las soluciones que ha pensado.
2. Escríbalas en un papel y colóquelo en una parte visible de su casa.
3. Borre o tache las soluciones que ha ido resolviendo y escriba como se siente.

Así moldeara sus pensamientos negativos, bajará los niveles de ansiedad y se sentirá mejor consigo mismo y con los otros.

c) Visualice todo aquello que vale la pena en su vida.

Enumera cada una de las cosas por las que debes estar agradecido, no importa lo pequeñas que parezcan ser.

d) Encuentra una salida creativa para esos pensamientos que te perturban.

Dibuja, pinta o diseña, toma fotografías, escribe un cuento o poesía, comparte trabalenguas e incluso chistes, etc.

e) Aprende que la cercanía por la "CUARENTENA" que ahora tienes, no solo consiste en quedarse en casa sin considerar a los otros.

Preguntar a tus seres queridos cómo están. Es una forma de transmitirles ánimo y seguridad.

También Aprende a estar solo contigo mismo.

f) Haz movimientos.

Si tienes la bicicleta estática o la cinta de correr, ¡aprovéchalas! y si no, hay muchos videos online para hacer ejercicio en casa.

¡Moverse es importante para el estado ánimo!

g) Ralentiza, Nada a prisa

Esta es una oportunidad perfecta para recuperar ritmos más humanos y aprender a escucharse y escuchar a los demás..

h) Ordena tu hogar.

Un ambiente ordenado es bueno para la mente, también lo es encontrar tiempo para hacer cosas que seguimos posponiendo y que nos ponen nerviosos.

i) Dedícate a pasatiempos nuevos o abandonados.

También a tu formación, entre cursos online y actividades manuales etc.

j) Uno de los placeres de la reclusión es disfrutar de la cocina y deleitar el paladar.

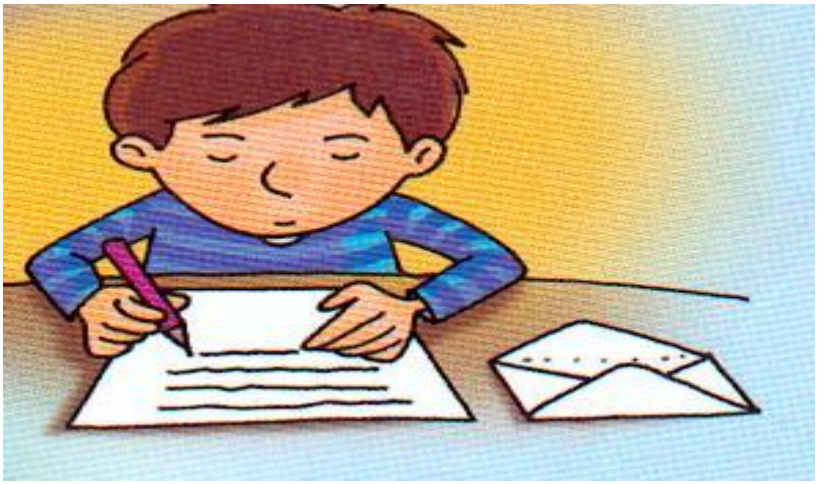
k) Pasa más tiempo con tus hijos o con tus padres o con quien necesite de ti.

Encuentra una manera de organizarte para poder disfrutarse ahora que se tiene el tiempo.

l) Comparte. Pero no solo a través de las redes sociales. Llama o haz video llamadas con quienes no sueles contactar.

✓ **Tomate unos minutos para, escribir una carta o una nota.**

1. Pedirle a los hijos escribir cartas para sus abuelos o familiares lejanos. Pasando la cuarentena ir juntos al correo postal.



2. Como padres de familia o teniendo algún otro rol, también escribir alguna nota o carta de agradecimiento a los que se encuentren en ese momento compartiendo los espacios por estar en cuarentena.

No somos responsables de las emociones, pero si de lo que hacemos con las emociones. Bucay 2010

Emociones Negativas

Básicas: Miedo, Frustración, Enojo, Ansiedad, Asco y Tristeza

Las emociones son respuestas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales producidas ante un evento externo interno. Estas reacciones son involuntarias y de origen biológico. Las emociones son el motor interno que nos empuja a vivir, o más bien a sobrevivir, ya que la principal función de las emociones es procurar nuestra supervivencia.

La parte del cerebro encargada de producir estás reacciones es el sistema límbico (Llobet, 2019).

Emociones negativas secundarias o sentimientos negativos Llobet, (2019).:

Soledad	Aversión
Desesperación	Humillación
Culpabilidad	Rechazo
Indiferencia	Inseguridad
Apatía	Pena
Vacío	Ridículo
Melancolía	Terror
Vergüenza	Agobio
Arrepentimiento	Inutilidad
Decepción	Insuficiencia
Preocupación	Furia
Celos	Hostilidad
Agresividad	Rabia
Odio	Resentimiento
Desconfianza	

Cómo trabajar en las emociones negativas en la CUARENTENA - Por COVID-19

Ante las emociones y sentimientos negativos, lo necesario es aprender a gestionarlos. Es decir, aceptarlos, escucharlos y aprovechar la

información que ofrecen. No ayuda reprimir o negar las emociones que tenemos.

1. Identifica cuáles son tus emociones que te asustan, te enojan, te dan tristeza, ansiedad o asco etc., anótalas en una hoja y ordénalas según la frecuencia con que se presentan.

2. Si realmente crees que tienes un problema y que no puedes dominar el miedo por temor al contagio del COVID-19 en particular o en general:

a) Analiza a fondo el miedo, una vez que hayas decidido cuál es tu temor. Pregúntate el porqué de ese miedo. No encontrarás una respuesta inmediata ni satisfactoria, quizás te lleve varios días.

c) Reconoce cual es la causa puntual de tu temor. Intenta hacer un acto de introspección para sacar fuera todo aquello que te hace daño.

d) Expresa tu emoción. Concreta primeramente cómo es tu miedo, después escríbelo en una hoja ponle nombre y describe lo que sientes, al terminar si deseas puedes hablarlo con la familia de forma verbal o elije a quien quieras compartirle lo escrito y que lo lean en voz alta. Después de leído destrúyelo.

e) Enfrenta tu miedo. Imagina entonces la peor situación posible y como podrías salir viv@ de ella. Es muy probable que si sigues las indicaciones, son pocas las probabilidades de que te contagies de COVID-19.

f) Cambia de ser posible todas las ideas que reafirman tu temor. En el momento en que tenemos miedo, la mente conspira en tu contra, diciéndote no lo vas a lograr, te espera lo peor, no puedes vencer el miedo. Aplica el positivismo (Papa Pastor, 2019).

3 Como controlar la ansiedad en relación al coronavirus:

- ✓ No sobreexponerse a noticias, consultar solamente fuentes confiables y en momentos del día establecidos (al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).

- ✓ Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.

- ✓ Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.

- ✓ Mantener tus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.

- ✓ Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas promueven pensamientos

negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.

4 Si el encierro y la rutina te generan una conducta ansiosa. Evita bebidas alcohólicas, drogas, cigarro y alimentos dulces. Puede llevar a conductas desinhibidas y conflictos con los otros. (Caneo, 2020). Y si estas solo, puedes autolesionarte.

Sugerencia

- ✓ Realiza meditación: Respiración profunda y lenta, repetida en ciclos de 30 veces, cada que te sientas desesperado y agrega alguna postura de yoga ambas ayudarán a mantenerte tranquil@ sin una conducta ansiogena.

5 Para vencer al insomnio en tiempos de coronavirus.

- ✓ Evitar o minimizar el consumo de café, bebidas gaseosas, tés o energizantes.

- ✓ Hacer ejercicios físicos: aunque sea en el balcón, terraza o bien en una habitación cerrada, pero no hacerlo antes de la hora de acostarse.

- ✓ Evitar el uso de pantallas: Teléfonos, tabletas, computadoras antes de acostarse. La luz azul de las pantallas suprime la producción de la melatonina, lo que retrasa el inicio del sueño (Infobae, 2020).

6 La sobreinformación, un factor que amplifica las emociones en cuarentena.

La información; es como consumir un alimento: cuanta mayor calidad tenga, mejor nos hará.

La sobreinformación no es buena, porque la gente tiende a consumir información que coincide con su pensamiento previo, por ende, si son negativos, va a consumir noticias pesimistas y el estado emocional decaerá (Infobae, 2020).

7 Si hay niños en casa. Se deben mantener actividades lúdicas de contacto con ellos, lo cual es positivo para padres e hijos.

8 En cuanto a los hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos:

- ✓ Converse sobre la información oficial sobre el COVID-19 en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Recuerde que la familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos (Infobae, 2020).

9 Los niños y los adultos requieren mantener espacios de juego que promuevan emociones positivas.

- ✓ Juegue a la lotería
- ✓ Memorama
- ✓ Serpientes y escaleras
- ✓ Cuente leyendas y mitos
- ✓ Enséñele un trabalenguas
- ✓ Hagan un álbum o colach de recortes
- ✓ Armen rompecabezas

- ✓ Pídale a su hijo que le lea en voz alta
- ✓ Hagan un recital de poesía
- ✓ Háblele sobre sus abuelos y tatarabuelos
- ✓ Siembren juntos frijol en un frasco

Bibliografía

Ariza, C. (27 de Enero de 2017). *La caja sinaptica: el pensamiento negativo.* Obtenido de https://blogs.elcorreogallego.es/lacajasinaptica/2017/01/27/el-pensamiento-negativo/: https://blogs.elcorreogallego.es/lacajasinaptica/2017/01/27/el-pensamiento-negativo/

Caneo, C. (22 de mARZO de 2020). *Cuarentena: Cómo manejar la ansiedad en el encierro*. Obtenido de https://www.latercera.com/la-tercera-domingo/noticia/cuarentena-como-manejar-la-ansiedad-en-el-encierro/G5NRZIVIQVFFBLE6Q32EWI2I2I/: https://www.latercera.com/la-tercera-domingo/noticia/cuarentena-como-manejar-la-ansiedad-en-el-encierro/G5NRZIVIQVFFBLE6Q32EWI2I2I/

Infobae. (9 de Abril de 2020). *Cinco hábitos naturales para vencer al insomnio en tiempos de coronavirus*. Obtenido de https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/04/04/cinco-habitos-naturales-para-vencer-al-insomnio-en-tiempos-de-coronavirus/: https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/04/04/cinco-habitos-naturales-para-vencer-al-insomnio-en-tiempos-de-coronavirus/

Lemos, R. R. (1 de Marzo de 2019). *https://mejorconsalud.com/pensamiento-negativo-esta-afectando-vida/*. Obtenido de ¿El pensamiento negativo está afectando tu vida?: https://mejorconsalud.com/pensamiento-negativo-esta-afectando-vida/

Llobet, A. B. (15 de Abril de 2019). *Emociones negativas: el miedo y la ansiedad.* Obtenido de https://www.psicologia-online.com/emociones-negativas-el-miedo-y-la-ansiedad-1832.html: https://www.psicologia-online.com/emociones-negativas-el-miedo-y-la-ansiedad-1832.html

Papa, Pastor, Y. (8 de Julio de 2019). *Estrategias para vencer el miedo*. Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-para-vencer-el-miedo/: https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-para-vencer-el-miedo/

Spotify. (20 de marzo de 2020). *Cuarentena. Cómo mantener alto nuestro estado de ánimo [Psicología]*. Obtenido de https://culturainquieta.com/es/inspiring/item/16608-cuarentena-como-mantener-alto-nuestro-estado-de-animo-psicologia.html: https://culturainquieta.com/es/inspiring/item/16608-cuarentena-como-mantener-alto-nuestro-estado-de-animo-psicologia.html