

Manejo de la ansiedad y el estrés de COVID-19

Presentadora – Erica Hanlon, Clinical Counselor

Hola, y gracias por unirse a esta grabación especial sobre el Manejo de la Ansiedad y el Estrés del COVID-19. Me llamo Erica Hamlin, soy una consejera profesional autorizada y entrenadora de vida, y sabemos que muchas personas están experimentando ansiedad y estrés en este momento que es específico al brote de COVID-19, y queríamos darles a algunas herramientas para ayudarles a superarlo.

Hoy exploraremos:

Entonces, como parte de esta presentación vamos a hablar sobre cuál es tu respuesta natural al miedo y la ansiedad y porqué el mismo COVID-19 presenta una oportunidad primordial para que nuestros cerebros en verdad se asusten. Y nos cause mucho estrés y ansiedad. Les daremos algunas habilidades para ayudar a que sobrelleven esos sentimientos, y finalmente, les daremos algunos recursos e información sobre a dónde pueden ir para apoyo si sienten que en verdad están luchando durante este tiempo.

Tu cerebro y COVID-19

Entonces, hablemos un poco sobre tu cerebro y el COVID-19. Nuestros cerebros están hechos en tal forma que realmente le ayudó a nuestros ancestros a permanecer con vida. Entonces, tienes que tener eso en mente. Todavía tenemos un cerebro primitivo que le sirvió bien a nuestros ancestros cuando estaban cazando y recolectando y tenían que estar alerta para cosas como ataques de leones. Y, sí, ya no tenemos ataques de leones que amenacen nuestra seguridad, pero todavía tenemos un cerebro que está hecho para esas cosas, y así es como se mira.

Entonces, primero que nada, el cerebro ama la predictibilidad. Quiere saber qué va a suceder en el futuro. Si sabe lo que va a suceder en el futuro, se siente seguro. Se siente como, "Está bien, estás listo, no vas a morir." Y eso suena un poco como una exageración, pero realmente así es como se sienten nuestros cerebros. Cualquier tipo de incertidumbre dispara mucho estrés y ansiedad para nuestros cerebros. Se sienten como, "No sé lo que va a suceder", y entonces, sí, este puede ser un ataque de león hasta donde sabemos,, hasta donde sabemos, incluso en la sociedad actual, cuando los leones atacan es muy, muy raro. De hecho, sabemos que dadas, tú sabes, las dos opciones de

saber por seguro que algo malo sucederá, contra, tú sabes, la posibilidad de que algo malo sucederá, pero, sabes, puede suceder, puede no suceder, puedes estar bien, puedes no estar bien, dadas esas dos opciones, el cerebro de hecho está menos estresado cuando sabe que la cosa mala sucederá.

Entonces, puedes ver como la incertidumbre, o el futuro desconocido, la falta de predictibilidad despierta mucho estrés y ansiedad para nuestros cerebros. Gracias, ancestros. Sí, los mantuvo con vida, pero ahora con el COVID-19 hay mucha incertidumbre. Y entonces, experimentamos mucho estrés y ansiedad como resultado. La otra cuestión es que nuestros ancestros, ellos tenían que estar constantemente en vigilancia para cualquier amenaza potencial, como un ataque de león, por ejemplo.

Entonces, hoy como esto se mira, es nuestro cerebro, es constantemente concentrándose, sabes, está escaneando esas posibles amenazas. Pero si mira una, se concentra sobre ella. Así que, en la sociedad moderna y con el COVID-19 así es como eso puede mirarse para ti. Se ve como mirar las noticias obsesivamente, qué está sucediendo, sabes, constantemente queriendo verlas, ver lo que sucede, dónde está el COVID-19, dónde está en tu vecindario, cuántas personas conoces que la tienen, que podría estar sucediendo, también, sabes, estar obsesivamente viendo las redes sociales para ver qué está sucediendo, y tratar de obtener información sobre el COVID-19. Entonces, es bueno estar bien informado, pero también es importante reconocer cuando tal vez algunos de esos comportamientos no te están sirviendo, y en lugar de eso tal vez están complicando tu estrés y ansiedad.

La respuesta al estrés del cuerpo

Entonces, hablemos un poco sobre la respuesta de estrés de nuestro cuerpo. Probablemente has escuchado el término luchar o huir, y de nuevo, esta es una respuesta de estrés que ayudó a nuestros ancestros a responder al peligro, y es su regalo evolucionario hacia nosotros. De nuevo, gracias, tatará, tatará, tatarabuelos, y así es como el mecanismo de luchar o huir funciona. Entonces, hay un evento. Ahora, los eventos de por sí son, son neutrales.

Entonces, el COVID-19 en su esencia es neutral, y puedes ver esto en que a algunas personas, sabes, no les interesa. Ellos escuchan todas las noticias del COVID-19 y parece no importarles. Luego hay otros de nosotros que escuchamos sobre el COVID-19 y lo vemos y luego pensamos sobre ello de que este evento, ese COVID-19 es una amenaza.

Entonces, lo percibimos como estresante, lo percibimos como siendo potencialmente amenazante. Y como resultado, nuestro cuerpo responde con una respuesta de estrés. Libera un montón de hormonas de estrés. Libera, sabes, cortisol, epinefrina, la cual también es conocida como

adrenalina, y esto resulta en esa respuesta de luchar o huir. Entonces, esto es como presionar el acelerador en tu auto. Tienes la liberación de estas hormonas del estrés, y resulta en un ritmo cardíaco aumentado, una presión sanguínea aumentada, una respiración y conciencia aumentada. Entonces, puedes pensar de nuevo sobre, tu ancestro en la sabana alerta de un león potencial. Mira algo moverse en la pastura, y tiene esta respuesta de estrés. Se está preparando para sobrevivir. Y luego lo que queremos que suceda, y lo que típicamente sucede es que la amenaza percibida pasa. Nuestro cuerpo es capaz de liberar hormonas que nos ayudan a tranquilizarnos. Es como presionar el freno de tu auto. Desacelera todo.

Ahora, para muchos de nosotros, con el COVID-19 la amenaza no ha detenida. En todo caso, la amenaza puede estar creciendo. Y entonces, permaneces en la respuesta de luchar o huir. Permaneces en ese estado de ansiedad y estrés. Ahora, la ansiedad y el estrés se manifiesta un poco diferente para todos.

Síntomas de ansiedad

Así que analicemos algunos de los síntomas comunes que las personas experimentan. Hemos categorizado estos en tres diferentes áreas, de la cual la primera es la cognitiva, nuestros síntomas cognitivos y cognitivo simplemente significa dentro de tus pensamientos y tu cerebro y tus ideas. Entonces, esto se puede ver como pensamientos negativos si estás preocupándote constantemente o pensando sobre cosas malas que pueden suceder en el futuro, tienes problemas concentrándote, estás pensando obsesivamente sobre qué está sucediendo, tienes problemas de memoria, o te confundes fácilmente, ¿verdad? Estás olvidando constantemente tus llaves, o perdiendo tu concentración cuando estás trabajando si todavía estás trabajando en este punto, ese tipo de cosas.

Ahora, emocionalmente, para algunas personas la ansiedad se manifiesta como una trayectoria bastante típica de ansiedad, donde tenemos nerviosismos de un lado, miedo y ansiedad en el medio, y luego pánico, donde tienes una ansiedad muy extrema. Para otras personas, la ansiedad no siempre se mira como ansiedad. La ansiedad puede caer más como un tipo de ira, frustración, en ese rango. Entonces, tienes personas que experimentan irritabilidad, frustración, ira, furia. Se mira un poco diferente para todos. Otros solo experimentan sentimientos de estar completamente abrumados, y se sienten frágiles y vulnerables. Otros muestran síntomas más de depresión y tristeza. Ellos pueden experimentar una pérdida de interés en las actividades diarias o pueden no experimentar emociones del todo. Ellos experimentan un extraño sentido de insensibilidad emocional.

Y finalmente, los síntomas físicos pueden incluir tensión muscular, dolores de cabeza, boca seca, aceleración del corazón, respiración rápida. De nuevo, tienes esa aceleración del corazón, respiración rápida, ese luchar o huir. Puedes ver un incremento en enfermedad, problemas

estomacales, y problemas para dormir. Y la razón por la que tenemos demasiadas dolencias físicas relacionadas a las experiencias emocionales es que nuestros cuerpos y nuestros cerebros simplemente están muy, muy unidos y relacionados.

Ansiedad típica

Entonces, espero que una de tus grandes moralejas aquí es que experimentar ansiedad relacionada al COVID-19 es completamente normal y adaptable. Todos tenemos cerebros que están hechos para esto. Y entonces, la ansiedad típica se mira como preocupación e inquietud y miedo en este momento sobre tal vez la propagación de la enfermedad, seres amados enfermándose, tus finanzas personales, o la seguridad laboral, o la economía, o el mercado de valores. Puede verse como preocupaciones sobre eventos cancelándose, como graduaciones o bodas o vacaciones. Y puede verse como ansiedad relacionada a tener que trabajar desde casa si nunca has hecho antes, o tener que trabajar desde casa y cuidar de los niños al mismo tiempo. Entonces, para algunas personas, se sienten realmente abrumadas, como que hay demasiado por hacer en este momento. Esas realmente son todas las respuestas típicas de ansiedad que muchas personas están experimentando en este momento.

Trastorno de ansiedad

Pero para otras personas, ellas pueden estar experimentando síntomas que tocan más sobre algo que necesite ayuda profesional que es más un diagnóstico de ansiedad, y es importante hacer una distinción entre las dos. Si estamos mirando algo que es más preocupante y tal vez necesita una intervención profesional, eso puede incluir preocupaciones e inquietudes y miedos que interfieran con tu habilidad de completar tareas diarias. Como tal vez tener dificultad para salir de la cama en la mañana o simplemente funcionar. Está, sabes, causando problemas en tus relaciones u otras partes importantes de tu vida, como tu vida laboral y tu vida familiar.

Y algunas personas experimentan ataques de pánico en algún punto en sus vidas. Es muy, muy normal. Pero si notas que estás comenzando a tener repetidos ataques de pánico, o tienes miedo extremo sobre un potencial ataque de pánico, y eso está interviniendo en la forma de tu habilidad para funcionar, puedes estar viendo algo que se parece más a un desorden de ansiedad, y es importante buscar ayuda para eso inmediatamente.

Lidiando con la ansiedad

Entonces, la siguiente parte de esta presentación, vamos a hablar sobre cómo sobrellevar la ansiedad. Hemos hablado un poco sobre cómo se mira la ansiedad, por qué puedes tenerla, y ahora

vamos a darte algunas herramientas y consejos para ayudar a seguir adelante y sobrellevar esos sentimientos cuando surjan.

La verdad sobre la ansiedad y el miedo

Entonces, aquí está la verdad sobre la ansiedad y el miedo. De nuevo, tu cerebro está hecho para ser ansioso. Está hecho para concentrarse en amenazas y responder con estrés. Pero eso no significa que algo ha salido mal. No quiere decir que nada haya salido malo. Solo significa que tu cuerpo está mostrándose a la altura. Quiere mantenerte con vida. Es un poco como un padre sobreprotector, buscando esas amenazas potenciales y queriendo protegerte. Entonces, el cual está tratando de protegerte y cuidar de ti, y la ansiedad es solo un síntoma de ese cerebro sobreprotector. Y el miedo, si es racional o irracional, es una parte completamente natural de la vida. Si te estás sintiendo ansioso, nada ha salido mal. Está bien, tú estás bien.

Y es importante reconocer que, de nuevo, tu pensamiento es lo que está realmente impulsando esos sentimientos. Si piensas de vuelta al, sabes, a ese tipo de respuesta de estrés, sabes, gráfica, algunas personas miran las noticias sobre el COVID-19 y sus pensamientos son como, "¿Y qué, "eso no me va a molestarte, sabes?" Entonces, su pensamiento está llevando a sentimientos de calma, tal vez demasiada calma, uno podría decir, pero tus pensamientos, sabes, son los que realmente están causándote sentimientos de miedo.

Comprende tu ansiedad

Entonces, puedes sintonizar cuáles son esos pensamientos, y puedes comenzar a practicar pensamientos que te ayudarán a sentirte más calmado. Siguiendo diapositiva. Entonces, ¿cómo realmente comprendemos nuestra ansiedad y mostramos compasión por ello? Entonces, una de las cosas más grandes es no resistir la ansiedad cuando llega. Para muchos de nosotros, no sabemos cómo sobrellevar los sentimientos incómodos. La ansiedad y el estrés caen en esa categoría, y entonces, tendemos a resistirla, ¿verdad? Nos vamos a la comida o al alcohol, o, sabes, miramos mucha televisión, o compramos en línea, sea lo que sea, ¿verdad? Todos tenemos nuestras actividades favoritas para tratar de evitar nuestros sentimientos.

Pero cuando resistimos el sentimiento, y cuando tratamos de alejarlo, y esto también puede ser como tratar de brincar al pensamiento positivo realmente rápido, ¿cierto? Tengo que pensar positivo, piensa positivo, piensa positivo. Esta es una forma de resistencia, y lo que sucede es que hace que ese sentimiento incómodo en verdad dure más. La mejor manera de pasar por nuestra ansiedad es simplemente estar presente con ella, aceptarla, y permitirle.

Puedes estar rascándote tu cabeza, como, "¿Qué significa eso siquiera?" Entonces, la primer cosa es simplemente notar que estás teniendo un sentimiento. Qué sentimientos estás teniendo, ¿verdad? ¿Cuáles son los, y de qué tienes miedo realmente? Déjame darte un ejemplo. Cuando las noticias llegaron de que mis hijos estarían en casa por las siguientes tres semanas y yo estaría trabajando en casa y educándolos, tuve mucha ansiedad, y comencé a en verdad sintonizar mis pensamientos, como, ¿qué está sucediendo? ¿Por qué estoy tan ansiosa por esto? Y mis pensamientos fueron cosas como, "No puedo hacerlo, "va a ser demasiado, "no voy a ser capaz de hacer mi trabajo, "no voy a ser capaz de educar, "simplemente seré un desastre. "Todo va a ser un gran y gordo desastre", ¿verdad? Entonces, esos fueron los pensamientos que estuve teniendo. Entonces, simplemente los noté con curiosidad, y noté que de lo que en verdad tenía miedo era de fracasar, y no estar a la altura. Y es importan simplemente notar eso. Estamos notando los pensamientos. Estamos notando los sentimientos, y lo estamos haciendo sin juicio.

También es importante tratar de notar de dónde están viniendo esos sentimientos en nuestro cuerpo. Entonces, de nuevo, en lugar de resistir o ignorar el sentimiento, estamos volviéndonos realmente curiosos por él. ¿Dónde se manifiesta el sentimiento para ti cuando te sientes ansioso? Para mí, la ansiedad se manifiesta en mi pecho. Se siente como una pesadez real sobre mi pecho, casi como algo presionando, y me da una especie de falta de aliento. Siento como si tuviera un tiempo muy difícil respirando.

Entonces, solo estamos observando. Estamos observando, estamos volviéndonos curiosos al respecto. Entonces, ahora que hemos notado el sentimiento, y nos hemos vuelto realmente curiosos al respecto, estamos curiosos sobre el sentimiento, estamos curiosos sobre nuestros pensamientos que realmente están motivando ese sentimiento, simplemente vamos a permitirlos. Eso es, cuando hablo con clientes con los que trabajo, hablo de, sabes, permitir el sentimiento es como tener a un pasajero en tu auto. El sentimiento se sienta en el asiento de atrás. Va de paseo. Solo estamos, sabes, dejando que nos acompañe, pero no puede darnos direcciones, no puede manejar el auto. Nosotros todavía manejamos el auto. Solo estamos dejando que esté ahí. Sabes, realmente no lo estamos escuchando, pero puede estar ahí. Solo dejamos que suceda.

Entonces, estamos permitiéndole al miedo existir. Va de paseo, y mientras tanto, vamos a seguir tomando decisiones sabias en nuestras vidas sobre nuestro cuidado personal. Vamos a involucrarnos en actividades saludables para crear resistencia. Si puedes, tal vez ten un poco de actividad física. Tú sabes, si haces ejercicio, sabes, máquinas en tu casa para ejercitarte, si puedes ejercitarte con videos de ejercicio en tu casa sin salir de ella, eso es realmente importante y útil. Si practicas la concientización, eso es genial. También es importante cuidar tu dieta en este punto. Hay algunas dietas que son mostradas y algunos nutrientes que muestran que en verdad ayudan a reducir la ansiedad, cosas como el magnesio y el zinc, ácidos grasos omega-3, y la vitamina B, y

probióticos. Entonces, asegúrate de que estés comiendo muchas comidas realmente saludables en este momento.

Y queremos practicar la concientización, y concientización, de nuevo, es solo estar en el momento, permitiendo que nuestros pensamientos, permitiendo que nuestros sentimientos vengan y vayan, sin juzgarlos o tratar de controlarlos. Y queremos aprender técnicas de relajación tanto como sea posible. Entonces, relajando nuestros cuerpos, sabes, practicando respiración profunda, cosas como esas pueden ser realmente útiles en este momento. De nuevo, tenemos esa conexión entre mente y cuerpo. Si podemos aprender a ayudar a relajar nuestros cuerpos, eso relajará nuestras mentes.

Y tanto como sea posible, busca apoyo de familiares y amigos de confianza, y sé que la mayoría de nosotros en este momento estamos participando en el distanciamiento social, donde estamos alejados de otras personas. Eso por sí solo puede crear algo de ansiedad para ti. Pero todavía hay maneras en la que te puedes conectar con las personas en formas que son en verdad útiles. Sabes, tal vez eso se mira como muchas videollamadas, hablando con personas en el teléfono, sabes, si puedes salir, sabes, nosotros, llevé a mi familia a caminar el otro día. Tenemos estos caminos realmente geniales donde puedes mantener una buena distancia de seis a ocho pies lejos de las demás personas, y nos topamos con algunos de nuestros vecinos y tuvimos una conversación con ellos de lejos, tú sabes, de lejos.

Entonces, todavía hay cosas que puedes hacer para ayudar a manejar la ansiedad relacionada al COVID-19 y relacionada al distanciamiento social. Y asegúrate que hagas una prioridad del cuidado personal. Para muchos de nosotros, si eres como yo, estás trabajando, tienes niños, estás educándolos, tienes muchas cosas sucediendo. Pero el cuidado personal tiene que ser una prioridad. No es egoísta, es autopreservación. Si lo necesitas, ponlo en tu calendario para asegurarte que suceda.

Consejos para reducir la ansiedad

Entonces, aquí están unos consejos finales para ayudarte a reducir la ansiedad y el estrés en este momento. Una de las mejores cosas que puedes hacer para, de nuevo, tú sabes, si el estrés y la ansiedad son el pedal de aceleración en tu auto, queremos estar presionando los frenos en el auto, y una de las mejores maneras en que puedes hacer eso es simplemente haciendo respiraciones abdominales profundas. Cuando nos ponemos ansiosos, tendemos a hacer esas respiraciones realmente cortas y superficiales. Queremos hacer esas respiraciones abdominales profundas, y queremos hacerlas a diario tanto como sea posible, tú sabes, durante el día, cada vez que notes que estás ansioso, o incluso antes de eso. Sé que tengo un reloj que me indica a hacer respiración profunda por un minuto varias veces durante el día. Seré honesta, usualmente ignoro eso. Usualmente ignoro esas indicaciones, pero este es un gran momento para no ignorar esas alertas, y

realmente practicar la respiración profunda, porque le dice a tu cerebro que estás tranquilo y le dice a tu cuerpo que estás tranquilo. Es una de las mejores maneras pisar los frenos en esa respuesta de estrés.

También puedes concentrarte en una palabra reconfortante, como "Paz", o "Calma". Puedes visualizar una escena tranquila. Sabes, lo que es interesante sobre nuestros cerebros es que ellos en verdad no pueden distinguir entre hacer algo y pensar sobre hacer algo. Es una especie de, es lo mismo para nuestros cerebros. Visualiza algún lugar donde en verdad quieras estar, algún lugar que realmente te haga sentir relajado y seguro, visualízate en ese espacio, y realmente trata de utilizar todos tus sentidos. Cómo se mira y se siente y huele ese lugar, siente, todas esas cosas, y muestra compasión por ti mismo.

Entonces a menudo, de nuevo, nos sentimos ansiosos y luego nos sentimos ansiosos sobre sentirnos ansiosos. No tiene mucho sentido, pero es lo que las mayorías de las personas hacen. Entonces, simplemente queremos, de nuevo, mostrar compasión por nosotros mismos. Simplemente permitirle ser al sentimiento.

Y recuerda, tú no eres tus pensamientos. Tus pensamientos van a suceder. Puedes simplemente ser curioso sobre ellos, permitirles que sucedan. Está bien, sabes. Estamos mostrando compasión por nosotros en este momento. Es realmente la clave. No hay realmente más instrucciones. Todos están descubriéndolo conforme avanzamos. Entonces, sabes, si sientes como que no hiciste algo perfectamente, eso está bien. Nadie lo está haciendo en este momento. Todos estamos averiguándolo.

Obtener apoyo

Y finalmente, es realmente importante obtener apoyo. Entonces, muchos de los consejos que les di hoy caerían dentro de la categoría del cuidado personal, y eso es genial si estás sintiendo solo un poco de esa ansiedad típica en este momento. Pero si sientes como que estás llegando más al área del desorden de ansiedad, donde en verdad hace complejo que hagas tus tareas diarias, es importante buscar ayuda profesional. El cuidado personal es genial, pero no reemplaza a la intervención clínica. Entonces, es importante buscar ayuda profesional de un experto justo ahora y hablar sobre lo que sucede. Si estás luchando en cualquier forma, es importante hablar sobre lo que está sucediendo. Es en verdad el primer paso para comenzar a sentirte mejor.

Entonces, hazle saber a alguien que necesitas ayuda. Habla con un familiar o amigo amado, y más importante, especialmente si te estás sintiendo como si tienes más de un desorden de ansiedad, y realmente estás luchando, contacta a alguien. Encuentra un terapeuta por videollamada o teléfono. Puedes contactar, sabes, a tu proveedor de beneficios para ver qué tipo de recursos están

disponibles para ti mediante el trabajo, o, sabes, simplemente puedes mirar en línea, y ver qué más hay ahí.

Entonces, eso concluye nuestro seminario digital por hoy, Manejando la Ansiedad con el COVID-19. Espero que les haya sido de ayuda. Si tienen preguntas o inquietudes, por favor siéntanse libres de contactarnos. Estamos aquí para ustedes las 24 horas, gracias.

Recursos para vivir (en inglés Resources For Living)

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC. Este material es solo para fines informativos. La información no es un sustituto de la atención médica profesional y no pretende reemplazar los consejos de los profesionales de la salud. Comuníquese con un profesional de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de atención médica.

©2020 Resources For Living | 44.36.900.2-05-2019-RFL (3/20)