

placenteras y tranquilizadoras (ejm. una playa de arenas templadas donde se oiga el quedo rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.

TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que pueda haberte ocasionado la actual situación es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer con avidez una novela de aventuras.



INSOMNIO EPISODICO

Una combinación de los anteriores factores (pensamientos y emociones negativas suscitadas por la actual presencia del COVID 19 puede provocar un episodio temporal de insomnio.

El insomnio hace referencia a la insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a una o más de las siguientes manifestaciones:

1. Dificultad para iniciar el sueño
2. Dificultad para mantener el sueño
3. Despertar precoz

La calidad del sueño contribuye notoriamente a la preservación de la estabilidad emocional y de las capacidades de razonamiento.

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO EPISÓDICO

TÉCNICA: RELAJACIÓN MUSCULAR

1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (ejm. el bíceps) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos.
4. Relaja el músculo y repite otra vez.

TÉCNICA: HIGIENE DEL SUEÑO

1. Despertarse y acostarse a la misma hora.
2. Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).
3. Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador.
4. Evitar largas siestas durante el día.
5. Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse.
- 6.- Tomar baños de agua a temperatura corporal.
- 7.- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).

Y Recuerda: **LAS CRISIS PASAN Y SON OPORTUNIDADES PARA RE DESCUBRIRNOS Y RE INVENTARNOS**

Ps.CI. Sayda Tamayo R.

PSICOLOGA INSTITUCIONAL

Fuentes de consulta:

<https://www.milenio.com/opinion/luis-rey-delgado-garcia/para-reflexionar/crisis-emocional>

GUÍA AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DEL DIAGNÓSTICO DE CORONAVIRUS (COVID-19) LLORET & SIREROL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

INFORMATIVO No.04

ABRIL 2020

COORDINACION DE GESTION INTEGRAL DE RIESGOS LABORALES, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN TRABAJO

ENTENDIENDO Y GESTIONANDO MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EN MOMENTOS DE CRISIS



ENTENDIENDO Y GESTIONANDO MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EN MOMENTOS DE CRISIS

Sentir miedo, ira, decepción, angustia, tristeza es una reacción emocional normal frente a lo que estamos viviendo en la actualidad debido a la difícil situación que afrontamos por la presencia del COVID 19.

Ante toda esta “erupción de emociones” a las que estamos expuesto, debemos aprender a gestionarlas

PERO ¿QUE SON LAS EMOCIONES?



Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia

¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LAS EMOCIONES?

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.

Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

¿QUE ES UNA CRISIS EMOCIONAL?

Es un estado temporal de desorganización y desequilibrio, es una respuesta a situaciones que generan sufrimiento y que pone a prueba nuestros recursos personales, que se dan generalmente por cambios importantes e inesperados que nos estresa y causa angustia. Estas situaciones con frecuencia inevitables y, por tanto, no dependen de nosotros.

Los problemas que nos trae la crisis o que creemos que nos va a provocar en un futuro cercano, nos provocan estrés, angustia, tensión, temor, etc. Estas emociones hacen que nos enojemos o irriteamos fácilmente, nos pueden volver agresivos y nos pueden causar sentimientos de frustración, inseguridad, tristeza y/o depresión.

Entender que es un proceso de varias etapas, ayuda a darle un significado distinto a la tormenta por la cual se está transitando. Habrá que enfocarse en lo que sí se puede cambiar y gestionar y esas, son nuestras emociones que dependerán de nuestra actitud y reacción.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Es muy probable que durante esta crisis estés experimentado aquello que los psicólogos llamamos pensamientos irracionales, pese a que pueda ser *normal* que aparezca en situaciones estresantes y de carácter desconocido, *no es adaptativo*, no te ayudará a la hora de afrontar la actual realidad.

Se caracterizan por:

- ✓ ser **automáticos** – no son voluntarios
- ✓ ser **infundados** – no se corresponden a la realidad
- ✓ ser **estresantes** – provocan una respuesta emocional negativa

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

TÉCNICA: “STOP THINKING” (parada de pensamientos)



Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente “¡STOP!”. Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo (ejm. “He de seguir las recomendaciones”).

TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN



Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede ser especialmente útil la formulación de preguntas (¿Por qué me iba a contagiar si he tomado todas las precauciones?).

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

TÉCNICA: REPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.

TÉCNICA: MEDITACIÓN

Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes