

Afrontamiento psicoludable
ante la alerta sanitaria por el covid-19

**GUÍA PARA AFRONTAR PENSAMIENTOS
OBSESIVOS ANTE LA ALERTA SANITARIA POR
COVID-19**

UNED

Facultad
de Psicología

SPA

Servicio de Psicología Aplicada

La situación de alerta sanitaria generada por la aparición del **coronavirus** puede suponer **un acontecimiento estresante en nuestras vidas** que afecte a nuestro equilibrio y salud psicológica.

A continuación, recogemos **ALGUNAS RECOMENDACIONES** que pueden resultarle de ayuda:

CUIDADO CON EL DAR VUELTAS SIN FIN A LOS PENSAMIENTOS DURANTE LA ALARMA POR EL CORONAVIRUS

Ante situaciones de alarma ¿puede activarse una forma especial de pensar?

Ante la amenaza para nuestra vida o la de nuestra seres queridos, los posibles problemas económicos derivados de la situación tan complicada que estamos viviendo, en fin, ante una situación tan difícil y desconocida como la pandemia por el coronavirus, la mente se dirige a la amenaza y puede activarse un estilo cognitivo en el que el pensamiento da vueltas en bucle, ya sea a algo que ocurrió en el pasado (lo que se conoce como rumiación) o a posibles dificultades futuras (lo que se conoce como preocupación). Este estilo de pensamiento, centrado en la amenaza, nos cierra a otras posibilidades y nos impide encontrar soluciones adaptativas a los problemas actuales.

Entonces ¿por qué lo hacemos?

Es una forma errónea de buscar soluciones. A pesar de que, en ese estado mental la mente está "ofuscada", torpe, no encuentra soluciones y solo contempla el mismo lado del problema una y otra vez, las personas tendemos a pensar que a base de dar vueltas a las cosas, encontraremos una solución.

Pero además, la rumiación/preocupación son una forma de evitar contactar con lo que está pasando, es una forma de no asumir responsabilidades, de no tomar medidas y actuar. Las evitaciones producen una especie de alivio, al ser una forma de estar en el pensamiento, que es solo una abstracción, y no en la vida que es dónde están los problemas.

Esta forma de pensar ¿nos soluciona realmente el problema?

Solo una mente clara nos permite solucionar los problemas que tengan solución y adaptarnos a los que no podamos solucionar.

Además de no encontrar las soluciones buscadas, ¿conlleva coste?

Claro que tiene costes, nos mantiene centrados en la alarma, fuera de ella no hay nada para el rumiador, nos separa de la realidad donde podemos encontrar nuevas perspectivas y nos produce un sufrimiento aún mayor que el que la situación requiere.

¿Puedes comentar algún pensamiento típico que pueda aparecer en estos momentos?

Se puede pensar que es muy importante seguir todos los partes de las noticias, de forma que como la misma noticia la oímos muchas veces con voces diferentes cada vez nos preocupara más. Se puede pensar que esa atención a las noticias es necesaria para evitar problemas, pero para solucionar los problemas una de las cosas que tenemos que hacer es separarnos de las informaciones ya oídas. Desde luego, también hay personas que dan vueltas a qué pasará si le ocurre algo. Otro pensamiento típico es creer que si nos ponemos en lo peor, cuando esto llegue, estamos preparados y no nos desilusionaremos. Por último, hay personas que tienen un pensamiento supersticioso y realmente creen que si anticipan todas las desgracias posibles ya no les ocurrirán, cuando lo único que están haciendo es sufrir mucho más. Cada uno tiene que saber cuál es su pensamiento favorito o en palabras de Kabat Zinn, conocer que pensamiento está sonando constantemente en su mente, como si fuera el número uno de los cuarenta principales.

¿Qué propones para calmar nuestro estado de ánimo?

Lo importante es cambiar este estilo cognitivo, no el contenido de nuestra mente. No es necesario esforzarnos en pensar otras cosas más positivas, lo que requería de nuevo mucho esfuerzo mental y mucho cansancio. Hay que mantener una atención saludable, abierta a todos los acontecimientos sin aferrarse a ninguno, sin poseer ninguno.

¿Cómo se consigue?

Lo primero que hay que hacer es darse cuenta de que nuestro pensamiento es circular y baldío. Darse cuenta de que esta forma de pensar nos está produciendo más dolor emocional y nos deja exhausto. Reconocer, por tanto, que se rumia o que la preocupación es excesiva y, decidir cambiar de estilo cognitivo.

Date cuenta, en cuanto surja el pensamiento repetitivo, de que ha entrado en tu mente. Una vez que te has dado cuenta que estás rumiando/preocupado puedes repetirte:

**Aunque estoy pensando (poner aquí el pensamiento)....
me quiero y me aprecio profundamente.**

y durante unos minutos (no más de tres), llevas la atención a los sentidos.

Tienes que elegir solo un sentido: lo que oyes, lo que tocas, lo que ves, lo que hueles, el sabor de las cosas. Mi favorito es escuchar, con suma atención, los sonidos de alrededor. Durante unos minutos, toda tu atención se concentra en los sonidos que te llegan. Si te despistas no pasa nada, vuelves a la escucha. La escucha activa es incompatible con el pensamiento y en unos minutos notarás que tu mente se ha calmado, ya no está tan parlanchina. Para no fatigar la atención, no hay que mantener la escucha mucho tiempo, unos minutos es suficiente.

Si quieres puedes respirar lentamente, como broche de oro, te repites las palabras de Thich Nhat Hanh:

Al inspirar, tranquilizo mi cuerpo,

Al exhalar, sonrió.

Al morar en el momento presente sé
que este es un momento maravilloso.

(Si quieres saber más sobre la respiración suave y la calma entra en <https://canal.uned.es/video/5e6f3cb85578f204320e196c>)

Pero si el problema es real ¿lo vamos a desatender como si no pasara nada?

Desde luego que no hay que desatender los problemas, pero como decía antes hay que reflexionar con la mente clara, que es única forma de avanzar.

Además, para no dejarse arrastrar por los pensamientos, es importante pensar, una vez tranquilos, con lápiz y papel. Coger unas cuartillas o el ordenador, apuntar todas las posibles soluciones, elegir la que os parezca mejor, trazar un plan de acción y pasar a actuar. No todos los problemas tienen solución, pero al menos sabéis que en este momento no tienen solución y que no hay que seguir dándoles vueltas y que por llevarlos encima no se van a solucionar.

Existe una enorme diferencia entre reflexionar voluntariamente y esa otra forma de pensamiento repetitivo que es fuente de dolor.

Es responsabilidad de todos seguir las medidas que las autoridades sanitarias nos indiquen. El control de la expansión del contagio es una tarea de todos. No facilite la transmisión de bulos, noticias alarmistas o falsas. Muestre una disponibilidad positiva y ponga altavoz a las noticias positivas que vayan saliendo durante la alerta: recuperación de personas que se hayan contagiado, formas de superación eficaces de algunas personas, esfuerzo y trabajo de nuestros profesionales, etc.

- BUSQUE ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LINEA SI LO NECESITA

Si no consigue manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o nota que su malestar no es tolerable, piense en recibir ayuda profesional con algún recurso de atención psicológica preferentemente telemática o presencial, si no fuera posible el primero. Especialmente si ha tenido problemas psicológicos previos y reacciones intensas de malestar ante situaciones de estrés sería recomendable que buscara ayuda.