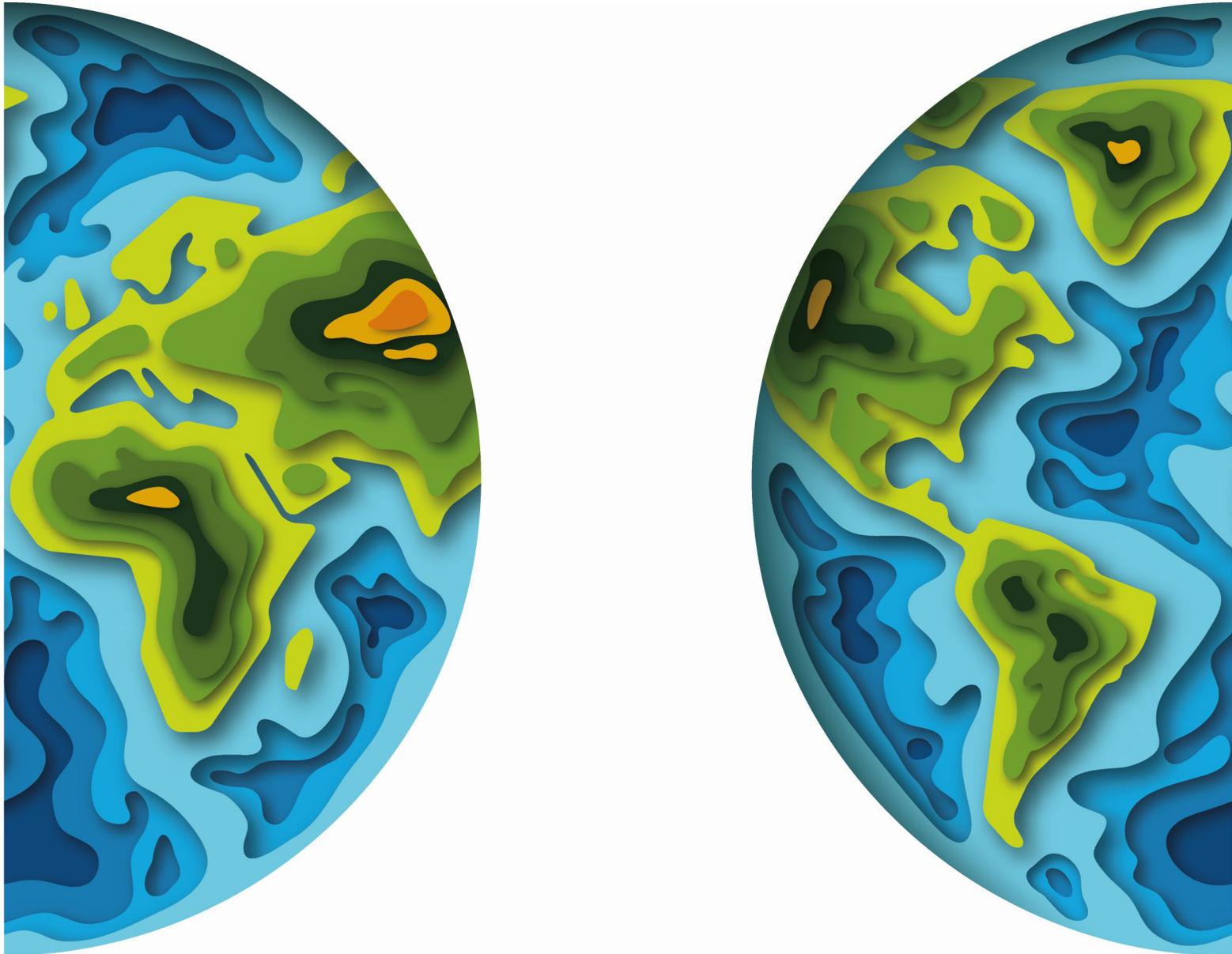


Guide

Español | Spanish

Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global



Acerca de esta guía

En estos momentos el mundo está cambiando rápidamente. Dados los eventos actuales y su cobertura de los medios de comunicación, es difícil no preocuparse sobre lo que esta situación significa para ti y para tus seres queridos.

La preocupación y la ansiedad son problemas comunes aun en tiempos buenos, y cuando toman control pueden dominar tu vida. En Psychology Tools hemos compilado esta guía para ayudarte a manejar tu angustia y tu preocupación en estos momentos tan inciertos.

Una vez hayas leído esta información, no dudes en poner en práctica los ejercicios si crees que pueden ayudarte. En tiempos de incertidumbre, es natural pasar por dificultades, así que recuerda ser compasivo contigo mismo y con los que te rodean.

Con nuestros mejores deseos.

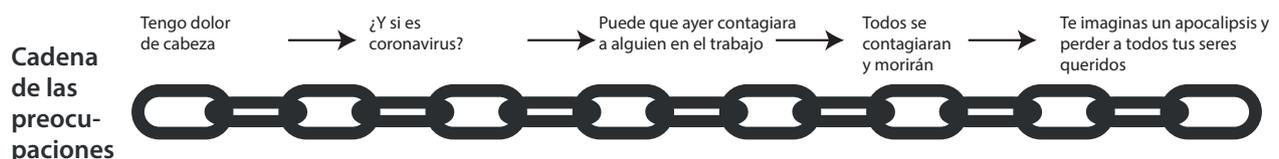
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

¿Qué es la preocupación?

El ser humano tiene la increíble capacidad de poder pensar en eventos futuros. “Pensar de antemano” significa que podemos anticipar obstáculos o problemas, dándonos la oportunidad de planificar soluciones. Cuando nos ayuda a conseguir nuestros objetivos, “pensar de antemano” puede ser útil. Por ejemplo, el lavarse las manos y el distanciamiento social son medidas útiles que podemos decidir tomar para evitar la propagación del virus. Sin embargo, la preocupación es una manera de “pensar de antemano” que a menudo nos hace sentir angustiados o ansiosos. A menudo, cuando nos preocupamos excesivamente, pensamos en el peor de los casos y sentimos que no vamos a poder salir adelante.

¿Cómo nos hace sentir la preocupación?

La preocupación puede manifestarse en forma de pensamientos o imágenes, que pueden progresar de una manera cada vez más catastrófica y en direcciones poco probables. Algunos experimentan la preocupación como algo incontrolable - que parece tener vida propia. Es natural que muchos de nosotros nos encontremos pensando en escenarios del peor de los casos. El ejemplo que se detalla a continuación ilustra cómo las preocupaciones pueden escalar rápidamente a partir de algo relativamente trivial. ¿Has notado algún pensamiento parecido? (confesión: ambos lo hemos notado!)



La preocupación no ocurre sólo en nuestra mente. Cuando se hace excesiva también la sentimos en el cuerpo. Los síntomas físicos de preocupación y ansiedad incluyen:

- Tensión muscular o dolores generalizados.
- Inquietud e incapacidad de relajarse.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir.
- Sentirse fácilmente agotado.

¿Qué desencadena a la preocupación y a la ansiedad?

Cualquier cosa puede disparar la preocupación. Aún si las cosas van bien, puedes acabar pensando “¿pero, y si todo se viene abajo?”. Sin embargo, hay situaciones concretas en las que la preocupación es más común. Los desencadenantes más importantes son situaciones que son:

- **Ambiguas** – abiertas a distintas interpretaciones.
- **Novedosas** – no tenemos la experiencia previa que nos ayude a orientarnos.
- **Impredecibles** – no está claro cómo van a resultar las cosas.

¿Hay algo que te resulte familiar en este momento? La situación de salud mundial cumple todos estos requisitos, por lo que tiene sentido que la gente esté experimentando mucha preocupación. Es una situación extraordinaria e incierta, y esto puede dar paso fácilmente a la preocupación y la ansiedad.

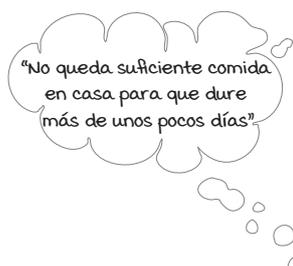
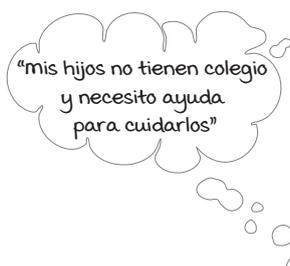
¿Hay distintos tipos de preocupación?

La preocupación puede ser útil o de poca ayuda, y a menudo los psicólogos hacen una distinción entre las preocupaciones de “problemas reales” y de “problemas hipotéticos”.

- **Las preocupaciones de problemas reales** se basan en problemas que necesitan soluciones en este momento. Por ejemplo, la preocupación real sobre el virus en estos momentos, ha dado lugar a soluciones útiles, como lavarse las manos, el distanciamiento social y mantenerse en aislamiento si uno tiene síntomas.
- **Las preocupaciones hipotéticas** sobre la crisis de salud actual podrían incluir pensar en el peor caso (lo que llamamos catastrofizar). Por ejemplo, imaginarse escenarios del peor de los casos, como que la mayoría de gente se muere.

Preocupaciones de problemas reales

Se basan en problemas *actuales* que te afectan *ahora mismo*.



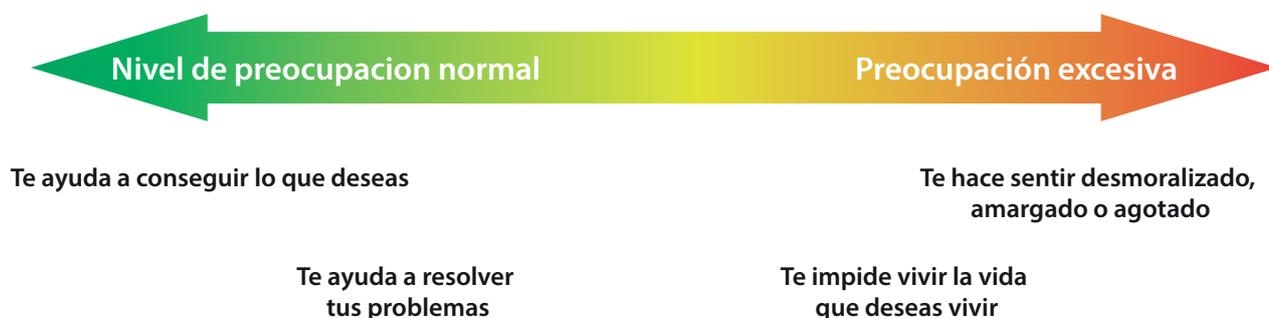
Preocupaciones hipotéticas

Se basan en problemas que actualmente no existen, pero que *podrían* suceder en el futuro.



¿Cuándo las preocupaciones se convierten en un problema?

Todos tenemos algún nivel de preocupación, y pensar de antemano puede ayudarnos a planear y a salir adelante. No existe una cantidad de preocupación que sea la adecuada. Decimos que la preocupación se convierte en un problema cuando te impide vivir la vida que quieres vivir o si te hace sentir desmoralizado y agotado.



¿Qué puedo hacer con mi preocupación?

Es natural preocuparse en estos momentos, pero si crees que la preocupación está haciéndose excesiva y dominando tu vida - por ejemplo, haciéndote sentir ansioso, o no dejándote dormir - valdría la pena que encuentres maneras de limitar el tiempo que pasas preocupándote, y que tomes medidas para manejar tu bienestar. En la siguiente sección de esta guía hemos incluido una selección de nuestras páginas favoritas de información, ejercicios y hojas de trabajo para mantener el bienestar y manejar las preocupaciones. Estos te ayudarán a:

- **Mantén el equilibrio en tu vida.** Los psicólogos piensan que el bienestar surge cuando vivimos una vida que mantiene un equilibrio de actividades que dan sentimientos de placer, satisfacción o logro y conexión o cercanía. Nuestro folleto informativo “*Cuida de tu bienestar encontrando un equilibrio*” habla de esto más detalladamente. El menú de actividades de la siguiente página contiene sugerencias de actividades que pueden ayudar a distraerte y mantenerte activo. Recuerda que somos animales sociales - necesitamos conexiones para crecer y fortalecernos. Recomendamos que intentes hacer al menos algunas de estas actividades que son sociales e involucran a otras personas. En momentos como este tendrás que buscar maneras creativas de socializar a distancia. Como por ejemplo, mantenerse en contacto online (en la red) o por teléfono.
- **Practica el identificar si tu preocupación es sobre un “problema real” o una “preocupación hipotética”.** El *Árbol de Decisiones para las Preocupaciones* es un instrumento

útil para ayudarte a decidir que tipo de preocupación es la tuya. Y si estas sufriendo mucha preocupación hipotética, es importante recordarte a ti mismo que tu mente no está enfocándose en un problema que puedes resolver ahora mismo, y después encontrar maneras de dejar de preocuparte y concentrarte en otra cosa. También puedes usar esta herramienta con niños si les cuesta superarlo.

- **Practica el retrasar tus preocupaciones.** La preocupación es insistente - puede hacerte sentir que tienes que dedicarte a ella **ahora mismo**. Pero puedes experimentar posponiendo la preocupación hipotética, y mucha gente descubre que esto les permite establecer una relación distinta con sus preocupaciones. En la práctica, esto significa establecer de una manera deliberada, un momento en el día para permitirte la preocupación (por ej. 30 minutos al final de cada día). Al principio puede parecer extraño! También significa que durante las restantes 23.5 horas del día intentas abandonar las preocupaciones hasta que llegue tu “tiempo de preocupación”. Nuestro *ejercicio de posponer la preocupación* te guiará a través de los pasos a seguir para intentarlo.
- **Habláte a ti mismo/a con compasión.** La preocupación puede surgir de una posición de interés - nos preocupamos de otros cuando nos importan. Una técnica tradicional de la terapia cognitiva-conductual para trabajar con pensamientos negativos, ansiosos o de preocupación es escribirlos y encontrar una manera alternativa de responder a ellos. Puedes usar la hoja de ejercicio “*Como usar Compasión para Cuestionar tus Pensamientos*” para la práctica de responder a tus pensamientos ansiosos o de preocupación con ternura/amor y compasión. Para ayudarte a empezar proveemos un ejemplo.
- **Practica mindfulness.** El aprendizaje y la práctica de mindfulness puede ayudarnos a abandonar las preocupaciones y volver al momento presente. Por ejemplo, concentrarse en el suave movimiento de tu respiración o en los sonidos que oyes a tu alrededor, puede servir de ancla para volver al momento presente y abandonar las preocupaciones.

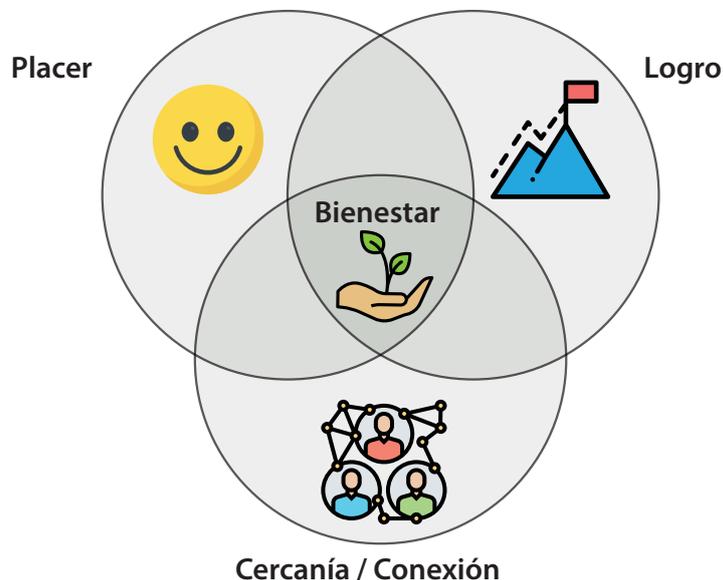
Cuida de tu bienestar encontrando un equilibrio

Dada la actual situación de salud, muchas de nuestras rutinas y actividades diarias están cambiando. Naturalmente esto puede ser molesto y podemos encontrar que las cosas que normalmente hacíamos para cuidar nuestro bienestar se han tornado más difíciles. Tanto si trabajamos desde casa, o estamos en alguna forma de aislamiento físico o distanciamiento, puede ser útil organizar una rutina diaria que implique un equilibrio entre las actividades que:

- te den una sensación de **logro**,
- te ayuden a sentirte **cerca y conectado** con los demás y
- actividades que puedas hacer sólo por **placer**.

Cuando estamos luchando con la ansiedad y la preocupación, podemos perder el contacto con las cosas que solían darnos placer. Planea hacer algunas actividades cada día que sean placenteras y te hagan sentir alegre. Por ejemplo, leer un buen libro, ver una comedia, bailar o cantar tus canciones favoritas, tomar un baño relajante o comer tu comida favorita.

Nos sentimos bien cuando hemos conseguido o logrado algo, así que es útil incluir cada día actividades que te den una sensación de logro. Por ejemplo, hacer algunas tareas domésticas, decorar, hacer jardinería, una tarea del trabajo, cocinar una nueva receta, completar una rutina de ejercicios, o pagar una factura.



Somos animales sociales, por lo que necesitamos y anhelamos naturalmente la cercanía y la conexión con otras personas. Con la actual crisis de salud, muchos de nosotros podemos estar físicamente aislados o distantes de los demás, por lo que es importante que consideremos formas creativas de conectarnos para no quedarnos socialmente aislados y sentirnos solos. ¿Cómo puedes seguir conectando con tu familia y tus amigos y pasar tiempo social de forma virtual? Tal vez usando los medios sociales, llamadas telefónicas y videollamadas, podrías establecer actividades compartidas online, por ejemplo, un libro virtual o un club de cine. También podría explorar los grupos locales de vecinos online, y ver si hay formas de participar en la ayuda a su comunidad local.

Un desequilibrio entre placer, logro y cercanía puede afectar nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, si pasas la mayor parte del tiempo trabajando sin tener tiempo para el placer o la socialización, entonces puedes empezar a sentirte deprimido y aislado. Por el contrario, si pasas la mayor parte del tiempo relajándote por placer y no haciendo otras cosas que son importantes para ti, esto también puede afectar tu estado de ánimo.

Al final de cada día, ¿podrías comprobar y reflexionar personalmente sobre "qué hice hoy que me dio un sentido de logro"? ¿Placer? ¿Cercanía a los demás? ¿Conseguí un buen equilibrio, o qué puedo hacer diferente mañana?

Usa un menú de actividades para tener algunas ideas y mantenerte ocupado



Animales

Acariciar un animal
Pasear un perro
Escuchar a los pájaros



Mantenerse activo...

Dar un paseo
Correr.
Nadar
Montar en bicicleta
Usar un video de ejercicios en casa



Limpiar

Limpiar la casa
Limpiar el patio
Limpiar el baño
Limpiar el dormitorio
Limpiar la nevera
Limpiar el horno
Limpiar los zapatos
Lavar los platos
Llenar / vaciar el lavavajillas
Lavar la ropa
Hacer algunas tareas del hogar
Organizar tu espacio de trabajo
Limpiar el armario



Conectarse con gente

Contactar a un amigo
Unirse a un nuevo grupo
Unirse a un partido político...
Unirse a un sitio web de citas
Enviar un mensaje a un amigo
Escribir una carta a un amigo
Reconectar con un viejo amigo



Cocinar

Cocinar una comida para ti.
Cocinar una comida para alguien más
Hornear un pastel / galletas
Asar malvaviscos
Encontrar una nueva receta



Crear

Hacer un dibujo
Pintar un retrato
Tomar una fotografía
Hacer un boceto
Organizar las fotografías
Hacer un álbum de fotografías
Empezar un álbum de recortes
Terminar un proyecto
Hacer algo de costura / tejido



Expresión

Reír
Llorar
Cantar
Gritar



Amabilidad

Ayudar a un amigo / vecino / extraño
Hacer un regalo a alguien
Intentar un acto de bondad al azar
Hacer un favor a alguien
Enseñar una habilidad a alguien
Hacer algo bueno por alguien
Planear una sorpresa para alguien
Hacer una lista de tus puntos buenos
Hacer una lista de las cosas o personas por las que estás agradecido



Aprender

Aprender algo nuevo
Aprender una nueva habilidad
Aprender un nuevo dato
Ver un video tutorial



Reparar

Reparar algo de la casa
Reparar tu bicicleta / vehículo / scooter
Hacer algo nuevo
Cambiar una bombilla
Decorar una habitación



Mental

Soñar despierto
Meditar
Rezar
Reflejar
Pensar en
Hacer ejercicios de relajación
Practicar yoga



Música

Escuchar la música que te gusta
Encontrar algo de música nueva para escuchar
Escuchar la radio
Tocar música
Cantar una canción
Tocar un instrumento
Escuchar un podcast



Naturaleza

Intentar algo de jardinería
Plantar algo
Podar plantas
Cortar el césped
Recoger flores
Comprar flores
Ir a dar un paseo por la naturaleza
Sentarse al sol



Plan

Fijar una meta...
Crear un presupuesto
Hacer un plan de 5 años
Escribir una "lista de cosas por hacer"
Hacer una "lista de las cosas que te gustaría hacer antes de morir".
Hacer una lista de compras



Leer

Leer tu libro favorito...
Leer un libro nuevo
Leer el periódico.
Leer tu página web favorita



Programación

Levantarse más temprano
Quedarse despierto hasta tarde
Dormir hasta tarde
Marcar algo de tu lista de "cosas por hacer"



Cuidado personal

Tomar un baño
Ducharse
Lavarse el pelo
Hacerse un tratamiento facial
Recortarse las uñas
Tomar el sol (usar protector solar!)
Dormir una siesta



Pruebe algo nuevo

Probar un nuevo alimento
Escuchar música nueva
Ver un nuevo programa de televisión o una nueva película
Usar ropa nueva.
Leer un libro nuevo
Hacer algo espontáneo
Expresarse



Ver

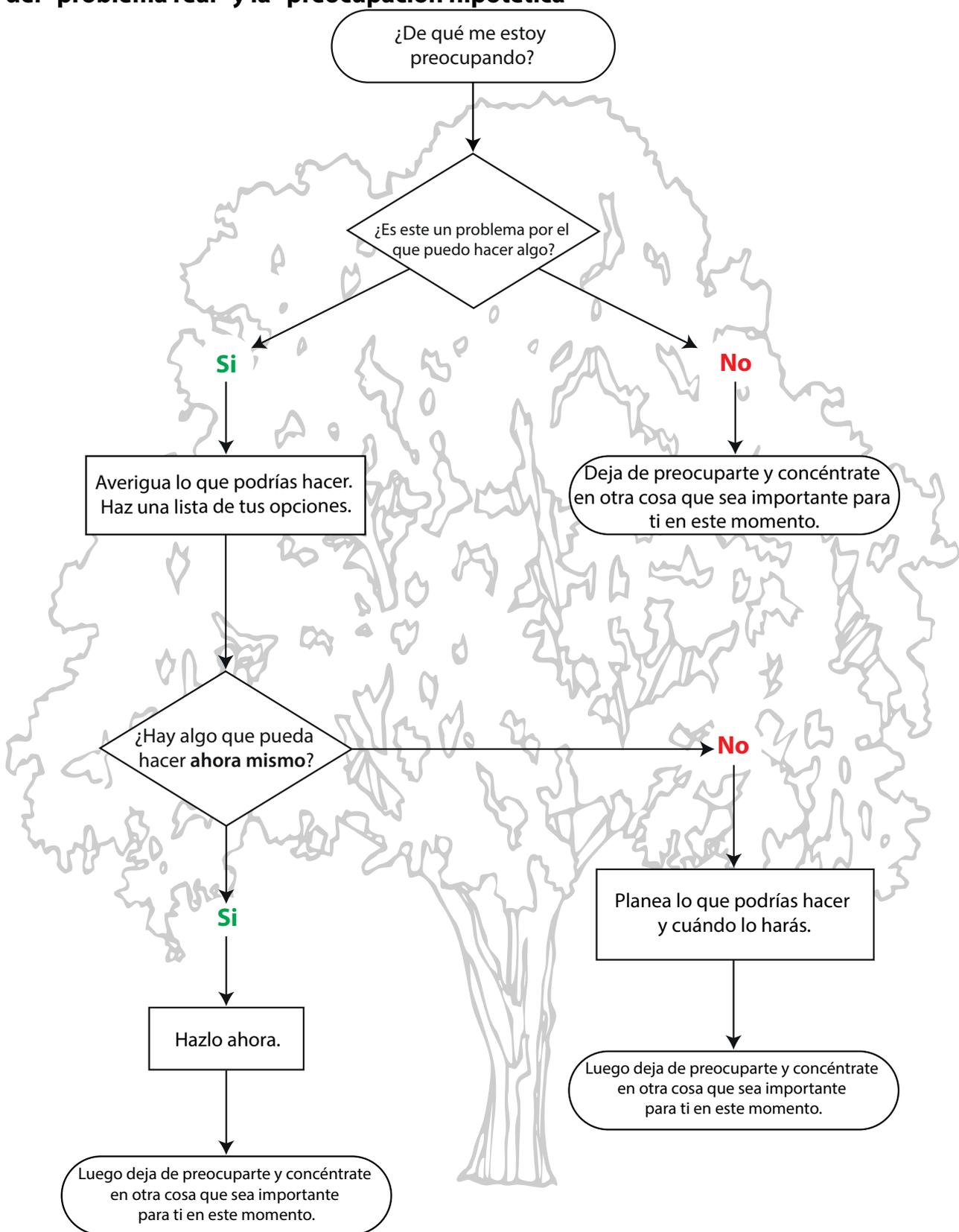
Ver una película
Ver un programa de televisión
Ver un video de YouTube



Escribir

Escribir una carta con cumplidos
Escribir una carta a un político
Escribir una carta de enojo
Escribir una carta de agradecimiento
Escribir una tarjeta de agradecimiento
Escribir un diario / agenda
Escribir tu currículum.
Empezar a escribir un libro

Usa este árbol de decisiones para ayudarte a notar la diferencia entre la preocupación del "problema real" y la "preocupación hipotética"



Aplazamiento de la preocupación para tiempos inciertos

Los psicólogos piensan que hay dos tipos de preocupaciones:

1. **Preocupaciones reales de los problemas** son los problemas reales que te afectan ahora mismo y sobre los que puedes actuar ahora. "Mis manos están sucias por la jardinería, necesito lavarlas", "Necesito llamar a mi amiga o pensará que me he olvidado de su cumpleaños" "No puedo encontrar mis llaves", "No puedo pagar la factura de la electricidad", "Mi novio no me habla".
2. **Preocupaciones hipotéticas** se refieren a cosas que no existen actualmente, pero que podrían suceder en el futuro. "¿Y si muero?", "¿Y si todos los que conozco mueren?", "Tal vez esta preocupación me está volviendo loco"

Las personas que se preocupan a menudo experimentan a la preocupación como algo *incontrolable*, que les consume tiempo, y a veces creen que es beneficioso involucrarse/engancharse en la preocupación cuando esta ocurre. Intentar aplazar las preocupaciones - apartarlas deliberadamente por algún tiempo en el día para no hacer nada más que preocuparse y limitar el tiempo que se dedica a la preocupación - es una forma útil de explorar su relación con la preocupación. Siga los siguientes pasos durante *al menos* una semana.

Paso 1: Preparación

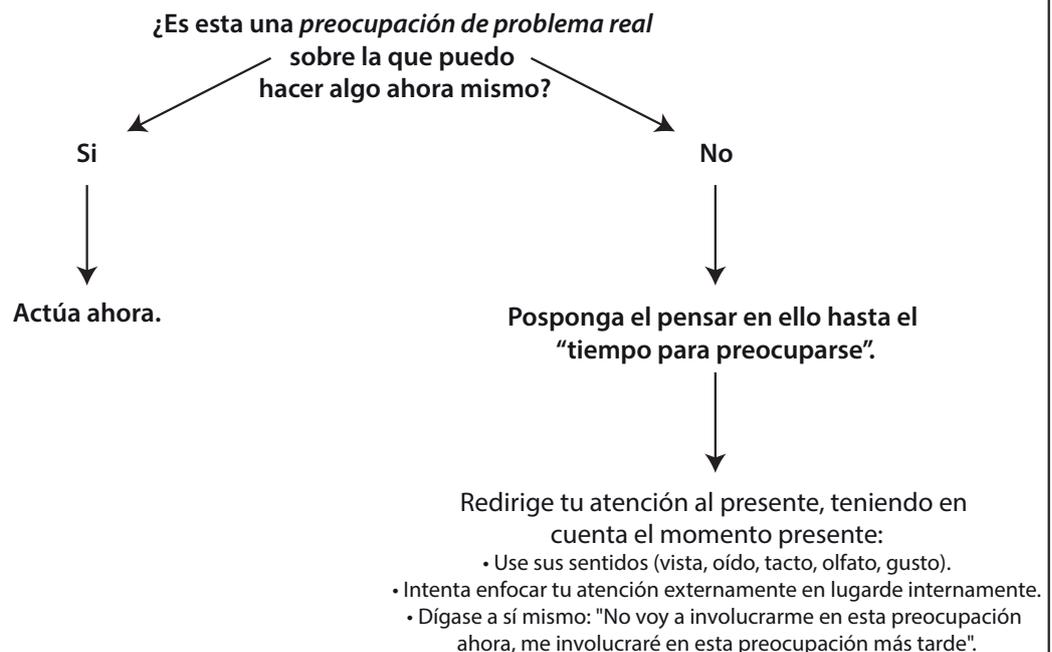
Decida **cuándo** será el momento de preocuparse, y **por cuánto** tiempo lo hará.

- El "tiempo de preocupación" es el tiempo que uno aparta cada día con el propósito específico de preocuparse.
- ¿A qué hora del día crees que estarás en el mejor estado de ánimo para atender a tus preocupaciones?
- ¿Cuándo es menos probable que te molesten?
- Si no está seguro, de 15 a 30 minutos todos los días a las 7:00pm es un buen punto de partida.



Paso 2: Aplazamiento de la preocupación

Durante el día, decida si las preocupaciones que afloran son preocupaciones de "problemáticas reales" sobre las que puede actuar ahora, o si son preocupaciones hipotéticas que deben posponerse.



Paso 3: Tiempo para preocuparse

Destine el "tiempo para preocuparse" para preocuparse. Considere escribir cualquiera de los problemas hipotéticos que recuerde haber tenido a lo largo del día. ¿Qué tan preocupantes son para usted ahora? ¿Alguno de ellos es el tipo de preocupación que pueda llevarlo a realizar acciones prácticas?

- Intente usar todo el tiempo asignado a su "tiempo para preocuparse," incluso si no siente que tiene mucho de qué preocuparse, o si las preocupaciones no parecen tan apremiantes en ese momento.
- Reflexione sobre sus preocupaciones ahora - ¿Le causan el mismo impacto emocional cuando piensa en ellas ahora como cuando las pensó por primera vez?
- ¿Puede alguna de sus preocupaciones convertirse en un problema práctico al que le pueda encontrar una solución?

Desafiando sus pensamientos compasivamente durante una crisis de salud global

<p>Situación</p> <p>¿Con quién se encontraba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Dónde se encontraba? ¿Cuándo sucedió?</p>	<p>Emociones y sensaciones corporales</p> <p>¿Qué sintió? (Califique la intensidad de 0-100%)</p>	<p>Pensamiento automático</p> <p>¿Qué pasó inmediatamente después por su cabeza? (Pensamientos, imágenes o recuerdos)</p>	<p>Respuesta compasiva</p> <p>¿Cuál sería una respuesta verdaderamente autocompasiva hacia su pensamiento negativo?</p>
<p>Viendo las noticias por segunda hora consecutiva.</p>	<p>Emociones de ansiedad y una creciente sensación de pánico.</p>	<p>esto es terrible. Tanta gente podría morir. ¿qué me va a pasar a mi y a mi familia?</p>	<p>es comprensible que estés preocupado, sería inusual no estarlo ¿qué es lo mejor que puedes hacer para sentirte mejor en este momento? Tal vez podrías ver una comedia en lugar de las noticias, o levantarte y hacer algo más.</p> <p>Intente responderse a sí mismo con las cualidades compasivas de la sabiduría fuerza, calidez, amabilidad, y no juzgar. • ¿Qué me diría mi mejor amigo en este momento? • ¿Qué me diría en este momento un ser verdaderamente compasivo? • ¿Con qué tono de voz necesitaría que me hablen para poder sentirme tranquilo o aliviado</p>

Desafiando sus pensamientos compasivamente durante una crisis de salud global

<p>Situación</p> <p>¿Con quién se encontraba? ¿Qué estaba haciendo? ¿Dónde se encontraba? ¿Cuándo sucedió?</p>	<p>Emociones y sensaciones corporales</p> <p>¿Qué sintió? (Califique la intensidad de 0-100%)</p>	<p>Pensamiento automático</p> <p>¿Qué pasó inmediatamente después por su cabeza? (Pensamientos, imágenes o recuerdos)</p>	<p>Respuesta compasiva</p> <p>¿Cuál sería una respuesta verdaderamente autocompasiva hacia su pensamiento negativo?</p>
		<p>Si usted tuvo alguna imagen o recuerdo, ¿Qué significó para usted?</p>	<p>Intente responderse a sí mismo con las cualidades compasivas de la sabiduría fuerza, calidez, amabilidad, y no juzgar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué me diría mi mejor amigo en este momento? • ¿Qué me diría en este momento un ser verdaderamente compasivo? • ¿Con qué tono de voz necesitaría que me hablen para poder sentirme tranquilo o aliviado

Consejos finales

- **Establece una rutina.** Si estás pasando más tiempo en casa es importante que sigas una rutina regular. Mantén un horario regular para despertarte e irte a la cama, comer a horas regulares, arreglarse y vestirse cada mañana. Podrías utilizar un horario para dar estructura a tu día.
- **Manténte activo física y mentalmente.** Cuando planifiques tu horario diario, intenta incluir actividades que mantengan activa tanto tu mente como tu cuerpo. Por ejemplo, podrías intentar aprender algo nuevo con algún curso online, o retarte a aprender algún idioma nuevo. También es importante mantenerse físicamente activo. Por ejemplo, haciendo Tareas domésticas rigurosas por 30 minutos, o videos de ejercicios online.
- **Practica la gratitud.** En momentos de incertidumbre, desarrollar una práctica de gratitud puede ayudarte a conectar con momentos de alegría, vitalidad y placer. Al final de cada día, tómate el tiempo para reflexionar sobre lo que agradeces. Inténtalo y sé específico, nota cosas nuevas cada día, por ejemplo: "Estoy agradecido de que saliera el sol a la hora del almuerzo y así poder sentarme en el jardín". Podrías comenzar un diario de gratitud, o guardar notas en un frasco de gratitud. Anima a otras personas en casa a que también participen.
- **Nota y limita los precipitantes de la preocupación:** a medida que se desarrolla la situación de salud, puede parecer que necesitamos seguir constantemente las noticias o buscar actualizaciones en las redes sociales. Sin embargo, puedes notar que esto también dispara o desencadena tu preocupación y ansiedad. Intenta notar lo que dispara tu preocupación. Por ejemplo, ¿Es acaso ver las noticias por más de 30 minutos? o ¿Revisar las redes sociales cada hora? Intenta limitar el tiempo diario en el que te expones a aquello que dispara tu preocupación. Podrías elegir escuchar las noticias a una hora establecida cada día, o limitar la cantidad de tiempo que pasas buscando actualizaciones de noticias en las redes sociales.
- **Usa fuentes fiables de noticias.** También puede ser útil tomar conciencia de dónde estás obteniendo noticias e información. Ten cuidado de elegir fuentes fiables. La Organización Mundial de la Salud proporciona excelente información a través de este acceso:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Spanish

Translated title: Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global

Translated by: Mariavi Martinez, Julia Carranza Neira and María Sol Garcés Espinosa

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.