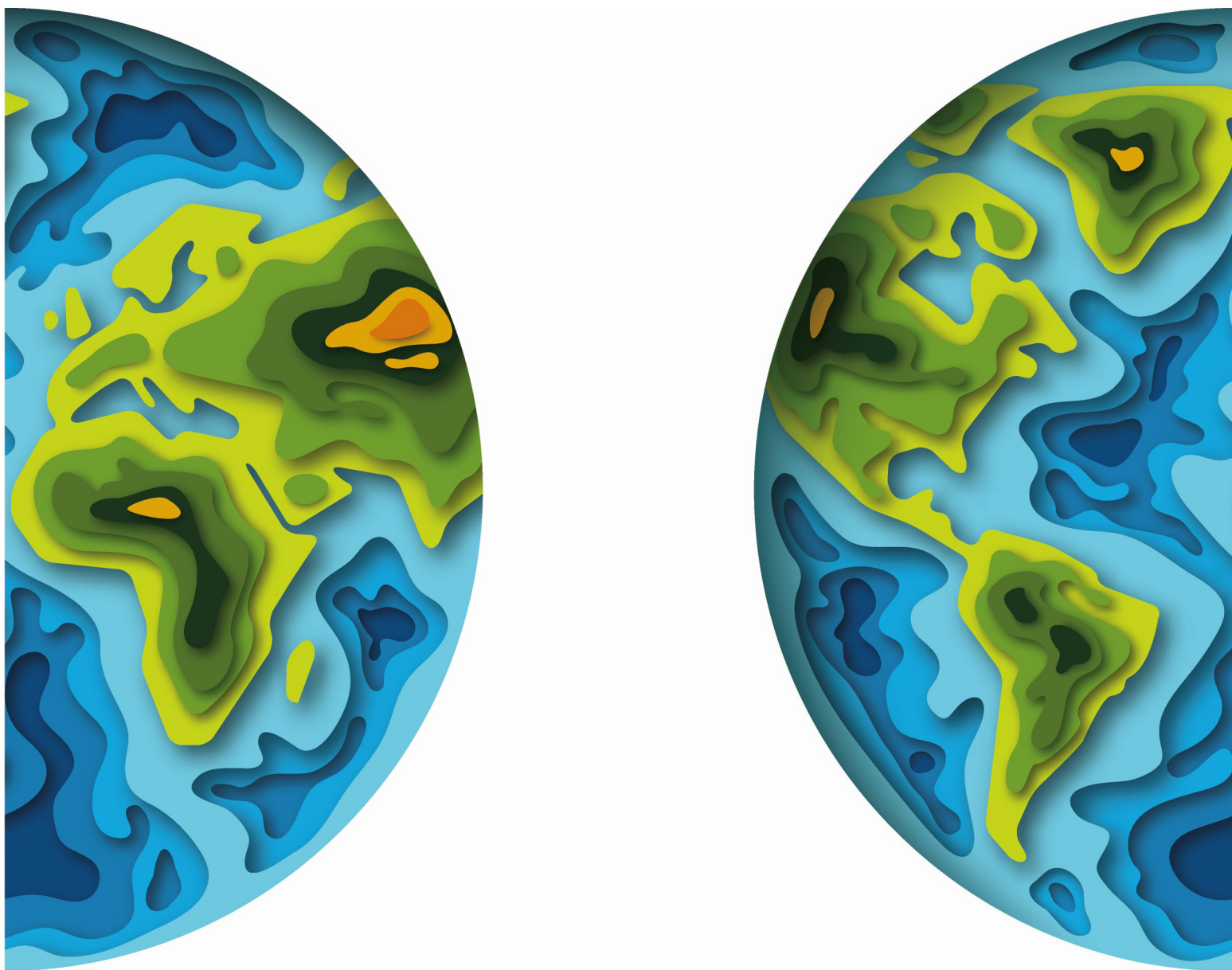


Guide

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 en los medios de comunicación, es difícil no preocuparse sobre lo que esta situación puede significar para ti y para tus seres queridos.

La preocupación y la ansiedad son problemas comunes aun en tiempos buenos, y cuando toman control pueden llegar a dominar tu vida. En Psychology Tools hemos elaborado esta guía para ayudarte a manejar tu angustia y tu preocupación en en esta época de incertidumbre.

Después de leerla, 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.

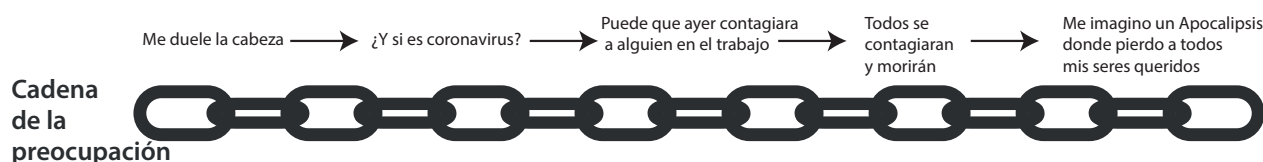
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

¿Qué es la preocupación?

El ser humano tiene la increíble capacidad de poder pensar en eventos futuros. “Anticipar el futuro” nos permite anticipar obstáculos o problemas, dándonos la oportunidad de planificar soluciones. Cuando nos ayuda a conseguir nuestros objetivos, “anticipar el futuro” 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 “anticipar el futuro” que a menudo nos hace sentir angustiados o ansiosos. Con frecuencia, 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 desembocar en situaciones imaginarias 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: ¡ya somos dos!)



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 desencadenar 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.
- **Nuevas** – no tenemos la experiencia previa que nos ayude a orientarnos.
- **Impredecibles** – no está claro cómo saldrán las cosas.

¿Te resulta familiar? La situación de salud mundial cumple todos estos requisitos, por lo que tiene sentido que haya mucha más preocupación. Es una situación extraordinaria e incierta, y esto puede dar paso fácilmente a la preocupación y la ansiedad.

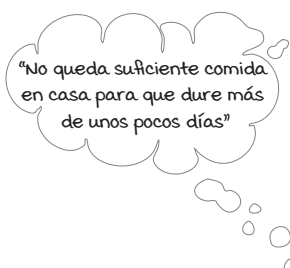
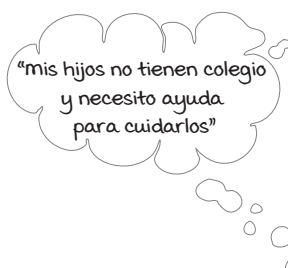
¿Existen distintos tipos de preocupación?

La preocupación puede ser útil o perjudicial, y a menudo los psicólogos distinguen entre la preocupación de “problemas reales” y la de “problemas hipotéticos”.

- **Las preocupaciones de problemas reales** se basan en problemas que necesitan soluciones ahora mismo. 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 de los casos (lo que llamamos catastrofizar). Por ejemplo, imaginarse la peor situación posible, como que la mayoría de gente se muere.

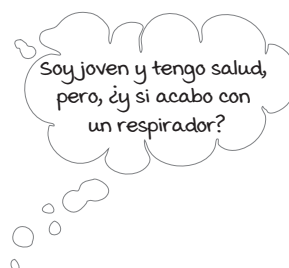
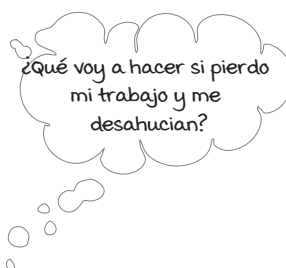
Preocupación por problemas reales

se basan en problemas reales que te afectan *ahora mismo*.



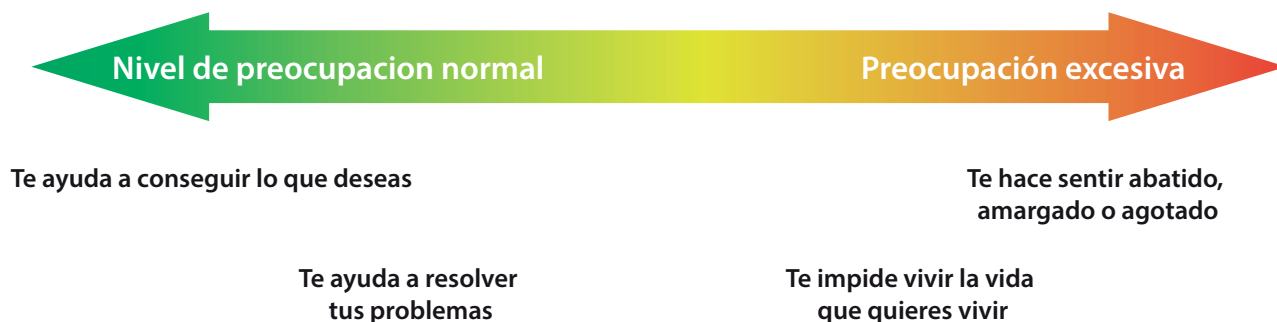
Preocupación por problemas hipotéticos

Se basan en problemas que no existen en este momento, pero que podrían suceder en el futuro.



¿Cuándo las preocupaciones se convierten en un problema?

Todos tenemos algún nivel de preocupación, y anticipar el futuro puede ayudarnos a planear y a lidiar con el problema. 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 mis preocupaciones?

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 afirman 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

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

útil para ayudarte a decidir qué tipo de preocupación es la tuya. Y si estás 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 retrasar tus preocupaciones.** La preocupación es insistente, y puede hacer que sientas que debes dedicarte a ella **ahora mismo**. Pero puedes hacer el experimento de posponer la preocupación hipotética, y así podrás descubrir, junto con mucha gente, que te relacionas distinto con tus 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 abandonas las preocupaciones hasta que llegue tu “tiempo de preocupación”. Nuestro “ejercicio de posponer la preocupación” te dará los pasos a seguir para intentarlo.
- **Háblate 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 “*Cómo aplicar la Compasión para Cuestionar tus Pensamientos*” para la práctica de responder a tus pensamientos ansiosos o de preocupación con ternura y compasión. Para ayudarte a empezar te damos 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 presente y abandonar tus preocupaciones.

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

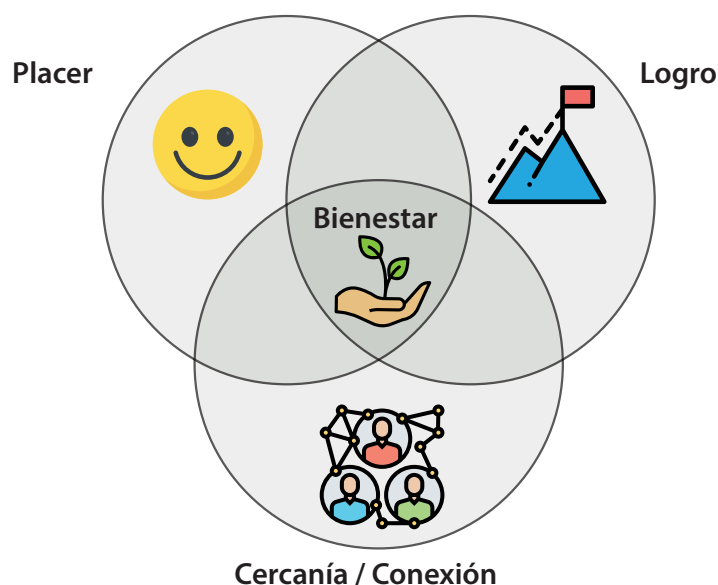
Cuida de tu bienestar encontrando un equilibrio

Dada la situación actual de la salud mundial, muchas de nuestras rutinas y actividades diarias están cambiando. Esto puede resultar molesto y podemos sentir que las cosas que hacíamos normalmente para cuidar nuestro bienestar se han vuelto más difíciles. Tanto si trabajamos desde casa, o estamos en alguna forma de aislamiento físico o de distanciamiento social, puede ser útil planear 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 contra 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, darte un baño relajante o comer tu comida favorita.

Nos sentimos bien cuando hemos conseguido o logrado algo, así que es muy beneficioso 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 receta nueva, hacer ejercicio 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 sintiéndonos solos. ¿Cómo puedes seguir conectando con tu familia y tus amigos y pasar tiempo con ellos de forma virtual? Tal vez usando las redes sociales, llamadas telefónicas y videollamadas, podrías establecer actividades compartidas online, por ejemplo, un libro virtual o un club de cine. También podrías explorar los grupos de vecinos online y comprobar si puedes colaborar en la ayuda en tu comunidad.

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, haciendo actividades por placer y no atendiendo a tus responsabilidades, también puede afectar tu estado de ánimo.

Al final de cada día, ¿podrías reflexionar sobre "qué he hecho hoy que me ha dado una sensación de logro"? ¿Placer? ¿Cercanía a los demás? ¿Conseguí un buen equilibrio? ¿Qué puedo hacer diferente mañana?

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

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
Hacer deporte en casa usando video



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 con 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



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
Reflexionar
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

Darse un baño
Ducharse
Lavarse el pelo
Hacerse un tratamiento facial
Cortarse las uñas
Tomar el sol (¡Usando protección solar!)
Hacer una siesta.



Pruebe algo nuevo

Probar una comida nueva
Escuchar música nueva
Ver un programa de televisión o una película nueva
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

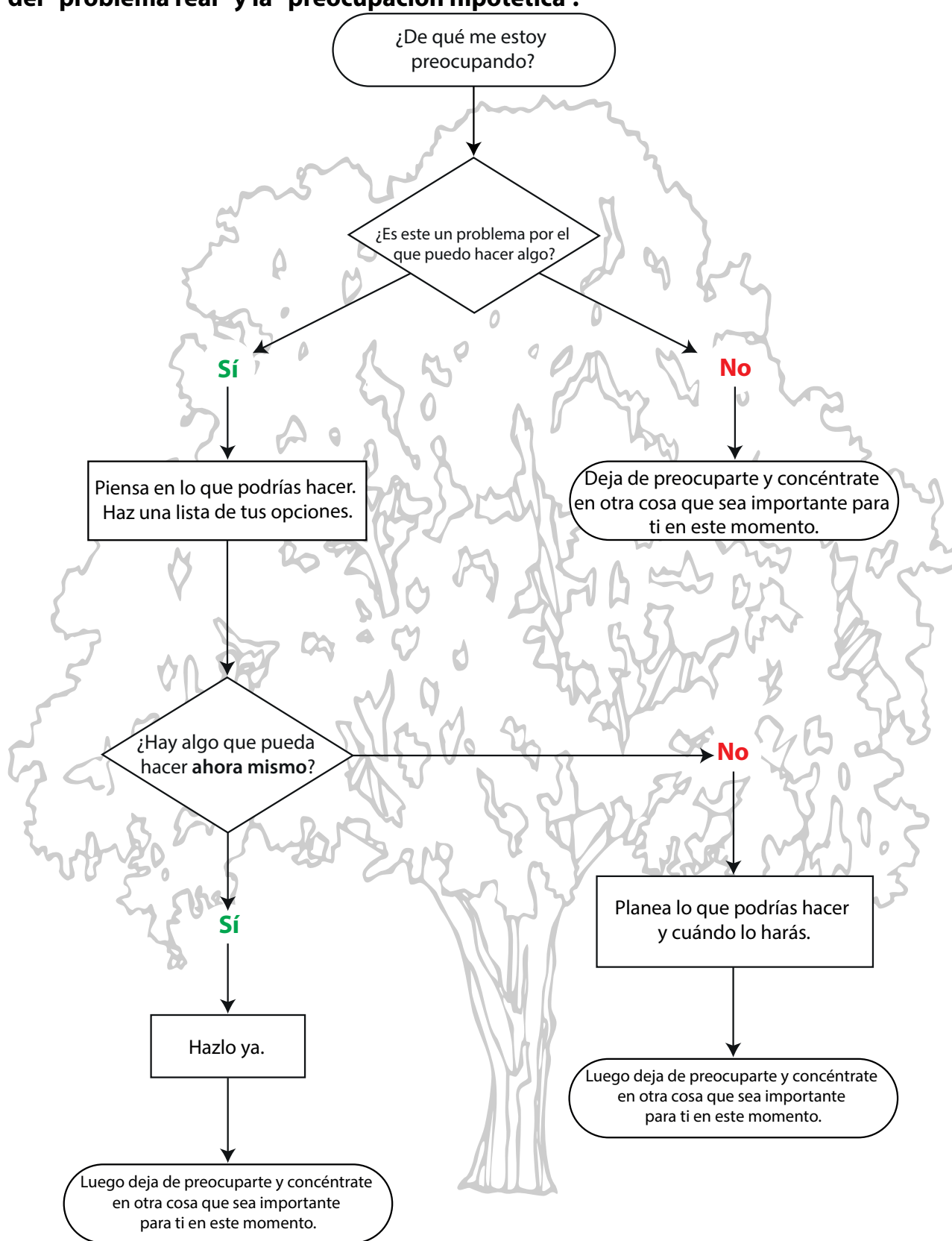


Escribir

Escribir una carta con cumplidos
Escribir una carta a un político
Escribir una carta de enfado
Escribir una carta de agradecimiento
Escribir una tarjeta de agradecimiento
Escribir un diario
Escribir tu curriculum
Empezar a escribir un libro

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

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



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

Aplazamiento de la preocupación para tiempos inciertos

Los psicólogos distinguen entre dos tipos de preocupaciones:

1. **Preocupaciones de problemas reales** 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 encuentro mis llaves", "No puedo pagar la factura de la electricidad", "Mi novio no me habla".
2. **Preocupaciones de problemas hipotéticos (preocupaciones hipotéticas)** se tratan de problemas que no existen actualmente, pero que podrían suceder en el futuro. "¿Y si me muero?", "¿Y si todos mis seres queridos mueren?", "Esta preocupación me está volviendo loco".

Las personas que se preocupan mucho experimentan la preocupación como algo *incontrolable*, que les consume tiempo y a veces creen que es beneficioso obsesionarse con la preocupación cuando esta aparece. Intentar aplazar las preocupaciones - o sea, apartarlas deliberadamente durante la mayoría del día y limitarlas a un rato predeterminado del día, en el que no hay nada que hacer más que preocuparse- y limitar así el tiempo que se dedica a la preocupación, es una forma útil de explorar tu relación con la misma. Sigue los siguientes pasos durante *al menos* una semana.

Paso 1: Preparación

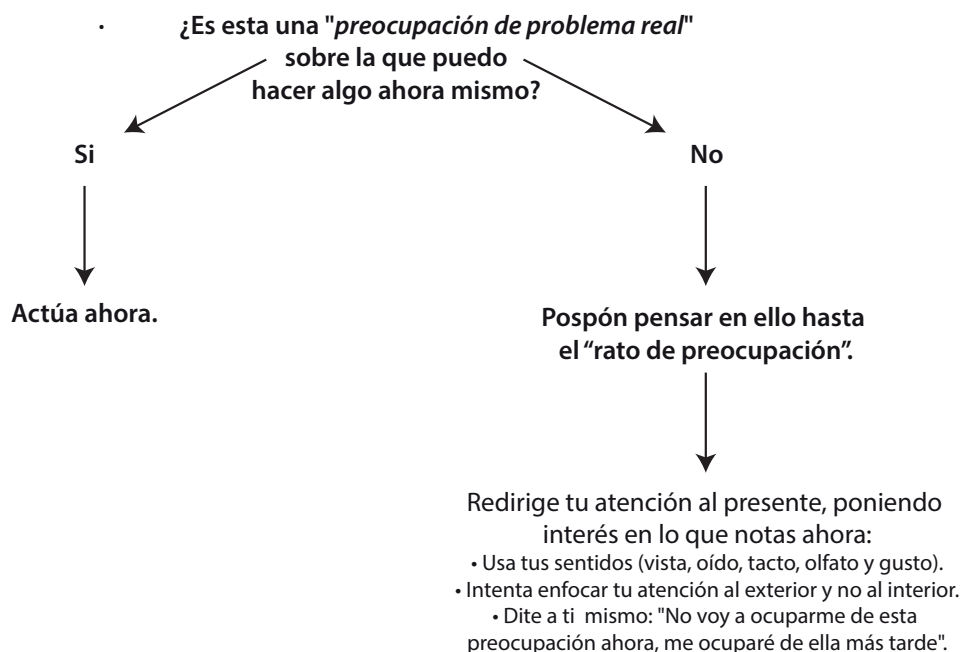
Decide cuándo será el momento de preocuparte y durante cuánto tiempo lo harás.

- El "rato de preocupación" es el tiempo que uno establece con el objetivo 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 estás seguro, de 15 a 30 minutos todos los días a las 19:00 h es un buen punto de partida.



Paso 2: Aplazamiento de la preocupación

Durante el día, decide si las preocupaciones que afloran son preocupaciones de "problemas reales" a los que puedes poner solución inmediata, o si son preocupaciones de problemas hipotéticos que deben posponerse.



Paso 3: El rato de preocupación

Dedica el "rato de preocupación" sólo para preocuparte. Puedes escribir cualquiera de los problemas hipotéticos que recuerdes haber tenido a lo largo del día. ¿Cómo son de agobiantes ahora? ¿Hay algo sobre el que puedes hacer algo?

- Intenta usar todo el tiempo asignado a tu "rato de preocupación", incluso si piensas que no tienes mucho de qué preocuparte o si las preocupaciones no parecen tan agobiantes en ese momento.
- Reflexiona sobre tus preocupaciones ahora: ¿te causan el mismo impacto emocional cuando piensas en ellas ahora que cuando las pensaste por primera vez?
- ¿Puede que alguna de tus preocupaciones se conviertan en un problema real al que puedas poner alguna solución?

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

Desafiando sus pensamientos con compasión durante una crisis de salud global

Situación ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Dónde te encontrabas? ¿Cuándo sucedió?	Emociones y sensaciones corporales ¿Qué sentiste? (Califica la intensidad de 0-100%)	Pensamiento automático ¿Qué fue lo primero que se te pasó por la cabeza? (Pensamientos, imágenes o recuerdos)	Respuesta compasiva ¿Cuál sería una respuesta verdaderamente autocompasiva hacia ese pensamiento negativo?
Viendo las noticias durante dos horas consecutivas.	Emociones de ansiedad y una creciente sensación de pánico.	Esto es terrible. Podría morir mucha gente. ¿Qué nos va a pasar a mí y a mi familia?	Es comprensible que estés preocupado, sería raro 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 otra cosa.
		Si tuviste alguna imagen o recuerdo, ¿Qué significado o implicaciones tuvo para ti?	Intenta responderle a ti mismo con las cualidades compasivas de sabiduría, fuerza, calidez, ternura y no juzgar: • ¿Qué me diría mi mejor amigo en este momento? • ¿Qué me diría en este momento un ser infinitamente compasivo? • ¿Con qué tono de voz necesitaría que me hablen para poder sentir tranquilidad o alivio?

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

Desafiando sus pensamientos con compasión durante una crisis de salud global

Situación ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Dónde te encontrabas? ¿Cuándo sucedió?	Emociones y sensaciones corporales ¿Qué sentiste? (Califica la intensidad de 0-100%)	Pensamiento automático ¿Qué fue lo primero que se te pasó por la cabeza? (Pensamientos, imágenes o recuerdos)	Respuesta compasiva ¿Cuál sería una respuesta verdaderamente autocompasiva hacia ese pensamiento negativo?
		Si tuviste alguna imagen o recuerdo, ¿Qué significado o implicaciones tuvo para ti?	Intenta responderte a ti mismo con las cualidades compasivas de sabiduría, fuerza, calidez, ternura y no juzgar: • ¿Qué me diría mi mejor amigo en este momento? • ¿Qué me diría en este momento un ser infinitamente compasivo? • ¿Con qué tono de voz necesitaría que me hablen para poder sentir tranquilidad o alivio?

Últimos consejos

- **Establece una rutina.** Si estás pasando más tiempo en casa es importante que sigas una rutina. Mantén un horario para despertarte e irte a la cama, comer a horas establecidas y vestirse cada mañana. Podrías utilizar un horario para planificar tu día.
- **Mantente 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 ponerte el reto de aprender un idioma nuevo. También es importante mantenerse físicamente activo. Por ejemplo, haciendo tareas domésticas durante 30 minutos o vídeos de rutinas de ejercicio online.
- **Sé agradecido.** En momentos de incertidumbre, desarrollar ser agradecido 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, observa 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 de agradecimiento en un frasco. Anima a otras personas en casa a que hagan lo mismo.
- **Identifica y limita los factores que causan la preocupación:** a medida que evoluciona esta situación de salud, puede parecer que necesitamos estar al tanto de las noticias o buscar datos actualizados en las redes sociales. Sin embargo, puedes notar que esto dispara o desencadena tu preocupación y ansiedad. Intenta averiguar qué es lo que provoca tu preocupación. Por ejemplo, ¿Es realmente necesario ver las noticias durante 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 noticias en las redes sociales.
- **Consulta fuentes fiables de noticias.** También puede ser útil tomar conciencia de dónde estás obteniendo noticias e información. Ten cuidado a la hora de elegir las fuentes. La Organización Mundial de la Salud proporciona excelente información a través de este enlace:

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

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

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, Julia Jiménez Guitart

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.