

Signos de atención en lo *emocional*



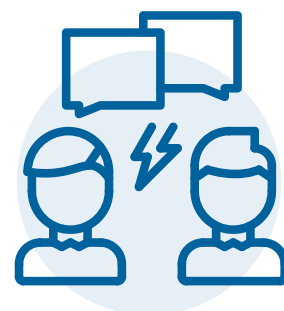
«*Alcemos*
la mano
para buscar soluciones

Es importante considerar que durante la contingencia actual los niveles de estrés pueden ser más altos de lo habitual, aspecto esperable en cuanto estamos afrontando una situación novedosa en la cual hay muchas expectativas e incertidumbres con respecto al futuro, y que además ha implicado una ruptura abrupta con las rutinas establecidas, teniendo efectos importantes sobre nuestra sensación de seguridad y cambiando por completo los referentes que teníamos para orientarnos en la construcción de nuestros proyectos de vida.

Estamos viviendo una situación de emergencia masiva que ha desencadenado varias emergencias cotidianas (Cruz, 2020). En estas últimas nos enfrentamos a situaciones inesperadas, repentinas, urgentes y frecuentes que afectan a la familia y el estado de salud de las personas, por ejemplo:

**1.**

Desempleo

**2.**Cambios
laborales**3.**Quiebra
económica**4.**Conflictos
familiares

Estas situaciones pueden generar niveles de estrés intenso que generan un malestar significativo, ante el cual los recursos personales son insuficientes para manejar la situación pudiendo afectar la calidad de vida y las diferentes dimensiones humanas: personal, familiar, social, académica y laboral.

A continuación, de acuerdo a Álvarez (2020) se presenta una serie de signos de alerta frente a los cuales es importante estar atento para buscar los apoyos y ayudas necesarias oportunamente de acuerdo con la intensidad y afectación sobre la calidad de vida de la persona:

Área	Síntomas	¿Qué hacer?
Cognitiva	Dificultad para tomar decisiones, confusión, desorientación, falta de concentración, dificultades para pensar con claridad, preocupaciones intensas, dificultad para seguir y recordar instrucciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a la persona a hablar sobre lo que le sucede. • Escuchar a la persona, evitar realizar juicios o críticas. • Evaluar intensidad de los síntomas e impacto en la calidad de vida de la persona. • Invitarla a buscar ayuda profesional en caso de evaluarlo necesario.
Física	Sudoración, temblores, dolor de cabeza, mareo, falta de coordinación, tensión muscular, falta de coordinación, náuseas, malestar estomacal, aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, dolor en el pecho.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar un espacio tranquilo y seguro que invite a la calma. • Respirar profundo. De manera sistemática, facilitando el control de la frecuencia respiratoria. • Facilitar pausas activas, estiramiento muscular, caminar por la casa, ir al balcón y observar la naturaleza y el paisaje. • Transmitir calma, seguridad y tranquilidad con las palabras y el lenguaje corporal. • Buscar ayuda médica en caso de evaluarlo necesario.

Área	Síntomas	¿Qué hacer?
Emocional	<p>Insensibilidad, agobio, sentirse en shock, miedo, ansiedad, “no sentirse uno mismo”, rabia, tristeza y frustración, cambios bruscos del estado de ánimo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a la persona a hablar sobre lo que le sucede. • Escuchar a la persona, evitar realizar juicios o críticas. • Evaluar intensidad de los síntomas e impacto en la calidad de vida de la persona. • Asumir una posición empática, reconociendo el dolor y sufrimiento del otro como importante. • Valorar las emociones y sentimientos, facilitando espacios para que estos puedan expresarse libre de juicios. • Invitarla a buscar ayuda profesional en caso de evaluarlo necesario.
Conductual	<p>Conductas evitativas ante la interacción, dificultad para realizar tareas que antes se realizaban fácilmente, hiperactividad, silencios prolongados, distanciamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a participar de espacios de interacción virtual y presencial así sea por momentos breves. • Facilitar la estructuración y mantenimiento de rutinas saludables. • Asumir una posición de escucha, apertura y comprensión.

Factores protectores para el autocuidado y la resiliencia

Los factores protectores personales son aquellas características y actitudes personales que cada persona posee y que son adquiridas en su mayoría durante la adolescencia y la juventud (Cruz E. , 2020).¹, y que favorecen la salud integral. A continuación, compartimos algunos:

Factores protectores personales	Factores de riesgo personales
<ul style="list-style-type: none"> • Buenas capacidades para la comunicación de necesidades, intereses, emociones y sentimientos. • Buenas capacidades de afrontar situaciones difíciles basado en las emociones. • Red de apoyo social funcional y efectiva. • Aceptar la ayuda de familiares, amigos, vecinos y personas afectivamente significativas. • Tener un buen sentido del humor • Una actitud optimista, realista, y una posición activa para alcanzar metas y objetivos propuestos. • Realizar actividades de interés, recreación ocio y esparcimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad por características propias de la etapa vital. • Haber sufrido previamente otras experiencias traumáticas • Percepción de peligro para la vida propia o de otras personas cercanas. • Problemas graves de salud física y emocional. • Dificultades para hablar o expresarse cuando ocurre un evento traumático. • Pocas relaciones sociales. • Baja tolerancia de la incertidumbre.

¹ Tomado de Factores protectores y factores de riesgo en emergencias cotidianas en adultos. Presentación realizada por Emilia Cruz en el curso de Primeros Auxilios Psicológicos de la UAB en Coursera.

Es importante dentro de los factores protectores las siguientes acciones

Relaciones con los otros:

Facilitar, promover, sostener y fortalecer relaciones positivas con amigos, vecinos, familia, docentes, compañeros y otras personas que pueden estar a nuestro alrededor. Mantener contactos sociales, utilizando las distintas plataformas virtuales que facilitan temporalmente la interacción con otros.



Relaciones positivas implica poder expresar los desacuerdos y promover alternativas de solución a los conflictos de una manera tranquila, basada en el diálogo y orientada al reconocimiento de las necesidades e intereses de las partes involucradas, con el objetivo de encontrar soluciones que permitan la elaboración de las tensiones emocionales y fortalecer los vínculos establecidos.



Actividad física:

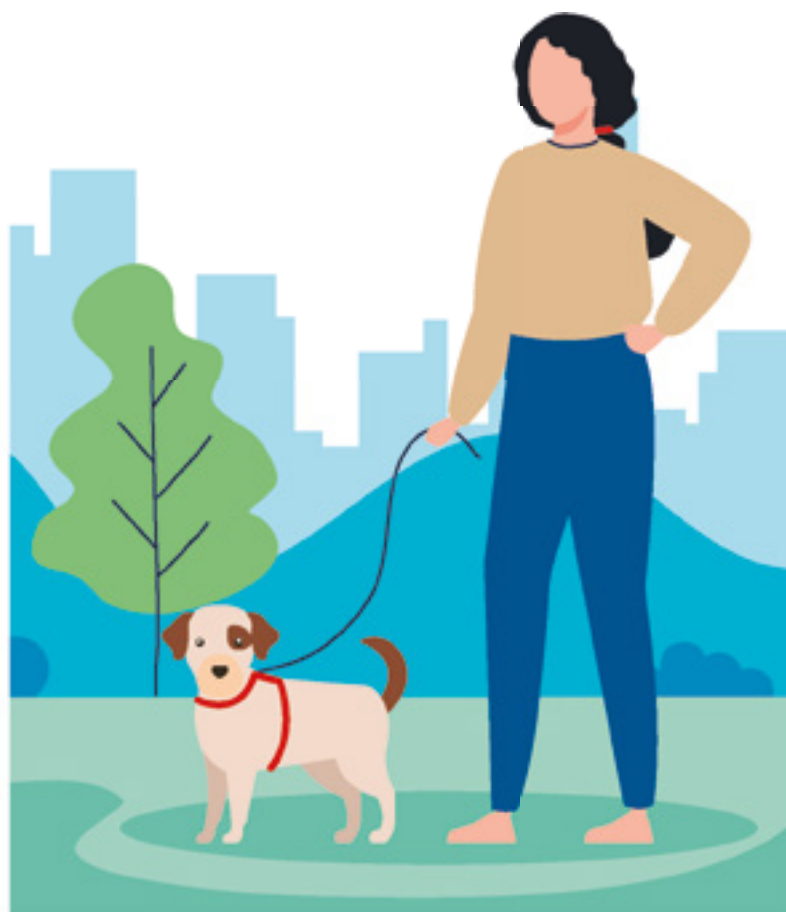
Hacer deporte, rutinas de ejercicio, aeróbicos, gimnasia, entre otros, facilita mantener el cuerpo en condiciones saludables permitiendo la liberación de tensiones emocionales, tonificar los músculos, mejorar la oxigenación, la fuerza y resistencia.

Realizar actividad física utilizando los recursos disponibles; realizar actividades culturales y de ocio haciendo uso de los recursos técnicos y tecnológicos que permiten acceder a diferentes eventos y actividades mientras se normalizan las interacciones físicas.

Contacto con la naturaleza:

En casa facilitar la entrada de la luz solar, tener contacto con plantas y mascotas en caso de tenerlas, y hacer uso de los horarios dispuestos por las autoridades para cambiar de ambiente manteniendo las precauciones necesarias para la salud propia y de los demás. Es importante también facilitar una buena ventilación en las viviendas, dejando que el aire circule y contemplar el paisaje desde ventanas y balcones.

En caso de tener jardín, cuidar de las plantas y caminar por el césped descalzo para liberar tensiones.





Espacios para la relajación, la meditación y las aficiones:

Permitirse el reconocimiento del propio cuerpo, las emociones y la mente, respirar profundamente, facilitar la distensión muscular y el control de la frecuencia respiratoria.

Tener y desarrollar una afición que ayude a orientar la nuestra energía y tiempo en la realización de actividades de interés que produce placer y gusto.

Hábitos saludables:

Mantener unas rutinas de sueño, alimentación y actividad física que ayuden a mantener el organismo y la mente en condiciones adecuadas para realizar las actividades diarias.

Sueño: Dormirse y levantarse a la misma hora que en los horarios laborales o académicos anteriores a la cuarentena. Evitar la exposición a estímulos luminosos intensos previos a dormir (2 horas antes) como pantallas de televisión, computador o celular de manera que el cuerpo pueda prepararse para el descanso. Reemplazar las pantallas por libros, realizando lecturas de interés. Evitar el consumo de estimulantes o bebidas alcohólicas antes de dormir.

Alimentación: Establecer horarios para desayunar, almorzar y cenar que sean respetados para dichas actividades. Consumir frutas, verduras y alimentos saludables que permitan tener una dieta balanceada. Consumir responsablemente bebidas como café y té evitando los excesos. Es importante tener una buena hidratación, consumiendo una buena cantidad de agua de acuerdo con las necesidades identificadas. Evitar el consumo de bebidas azucaradas y energizantes.

Para afrontar los problemas personales

Para afrontar los problemas se puede realizar el siguiente ejercicio propuesto en el curso de Primeros Auxilios Psicológicos de la UAB en Coursera:

- **Identificar el problema:**

Delimitar sus características y reconocer sus efectos.

- **¿Qué recursos tengo?**

“Yo tengo...”

Son aquellos factores externos que ayudan a la capacidad de resiliencia. Aquí podemos identificar las personas que nos pueden ayudar, los recursos externos que tenemos para ayudarnos a resolver el problema tanto a nivel humano como técnico, tecnológico, profesional, institucional entre otros.

- **¿Quién soy?**

“Yo soy...”

Reconocer aquellos factores internos fuertes con los que cuento (fortalezas). Identificar como movilizar mis recursos personales puede ayudar a afrontar el problema.

- **¿Qué puedo hacer?**

“Yo puedo...”

Reconocer las habilidades interpersonales y de solución de conflictos que pueden ayudarnos a afrontar el problema. Implicarse en la búsqueda de soluciones.



Recomendaciones finales

A continuación, algunos elementos que pueden servir como orientaciones para acompañar a los familiares, amigos y compañeros de trabajo ante una situación de crisis o alta dificultad.

¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
Escuchar con empatía y sin juzgar.	Pretender adivinar lo que la otra persona siente.
A veces las palabras sobran y puede establecerse otra forma de conexión.	Forzar el contacto visual, verbal o físico.
Mantener el contacto con el carácter temporal del evento.	Ofrecer falsas esperanzas.
Validar el derecho a estar triste, asustado, frustrado, a sentir impotencia o miedo.	Invitar a la persona a ser fuerte y a no dejarse derrumbar.
Apoyar la regulación personal y la confianza en sí mismo para tomar decisiones.	Decirle a la persona qué hacer o tomar decisiones por ella.
Dosificar la información, identificando las posibilidades de la persona.	Mentir o agobiar con información.
Tomarse el tiempo para acompañar.	Mirar el reloj, dirigir la mirada en otra dirección.
Identificar los propios límites y alcances de la intervención que se puede llevar a cabo. Y buscar ayuda.	Asumir un rol de terapeuta.

Curso primeros Auxilios psicológicos ASCOFAPSI ²

Fuentes

Álvarez, A. (05 de mayo de 2020).
Coursera Curso De Primeros Auxilios Psicológicos.
Obtenido de Coursera Curso De Primeros Auxilios Psicológicos:
<https://www.coursera.org/learn/pap?>

Agudelo, D y Sánchez, D (2020).
Curso primeros auxilios psicológicos.
ASCOFAPSI. Bogotá -2020.

Cruz, E. (05 de mayo de 2020).
Coursera Curso De Primeros Auxilios Psicológicos UAB.
Obtenido de Coursera Curso De Primeros Auxilios Psicológicos UAB:
<https://www.coursera.org/learn/pap?>

Elaborado por:

Juliana Andrea Lenis Muñoz
Enrique Macía Lalinde

