

31è fòrum
de l'auditor



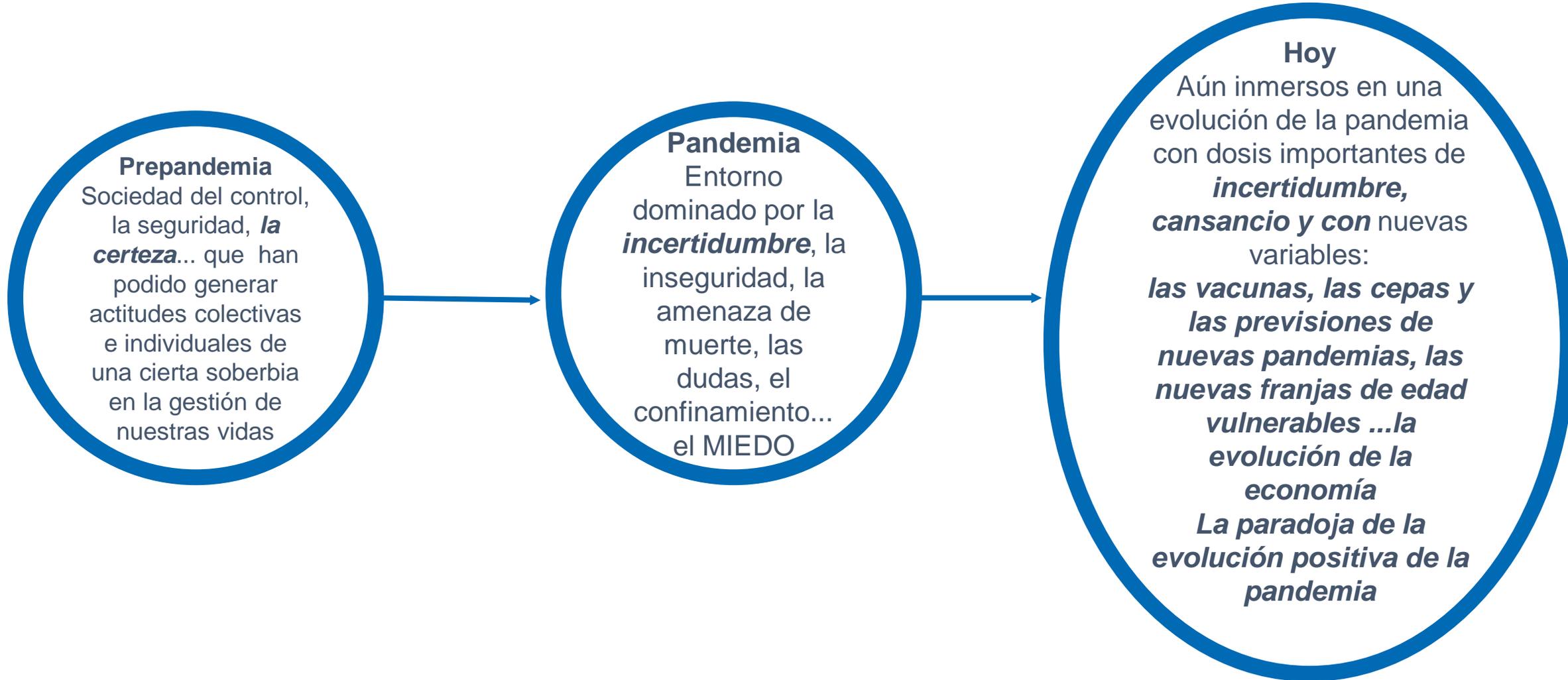
La gestión de las emociones en el entorno de la pandemia

Antoni Calvo. Psicólogo

Director de la Fundació Galatea

*Director del Programa de Protecció
Social del COMB*

Un vistazo rápido a la situación

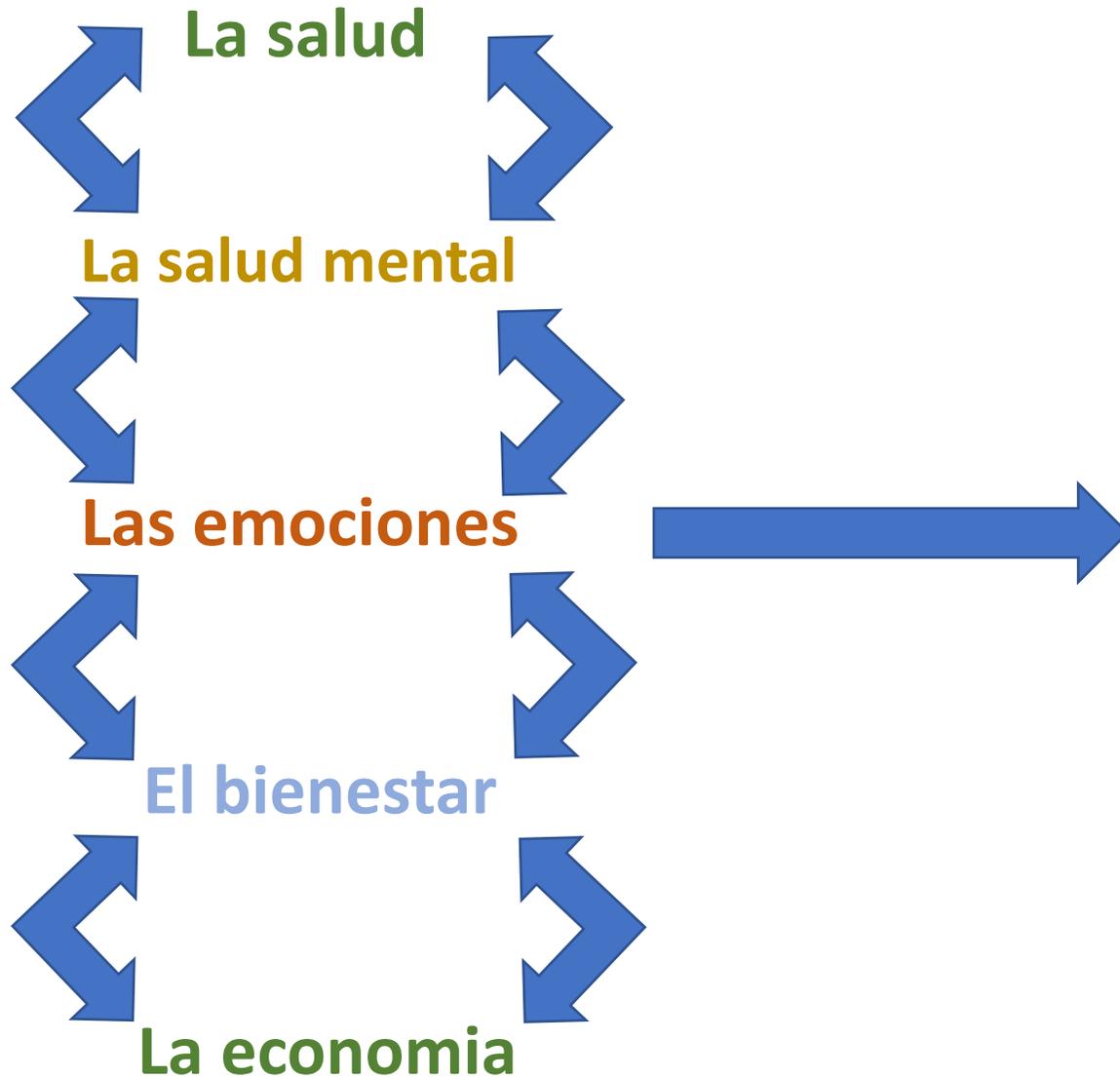


Ahora que parece que vemos luz al final del túnel ...



- ¿Qué sentimos?
- ¿Qué pensamos?
- Domina más la sensación de:
 - “retomar donde lo habíamos dejado”
 - o bien
 - “muchas cosas ya no pueden ser igual”

Redimensionando aquello que no puede separarse ... teniendo en cuenta lo que está ocurriendo



Redescubriendo el Mediterráneo



Algunas reflexiones alrededor de las epidemias..., de la pandemia covid-19

Epidemias en la historia

2019 COVID-19

Pandemia en un MUNDO GLOBALIZADO

2014 Ébola

2009 Gripe porcina

2003 SARS

1968 Gripe Hong-Kong

1957 Gripe asiática

1918 Gripe española

1300 Peste negra

Lepra, Viruela, Cólera

500 d.C. Peste bubónica

500 a.C. Peste de Atenas



Dos caras de la epidemia

Cada epidemia tiene dos caras: **una biológica y una psicológica**

El aspecto psicológico condiciona los comportamientos que a la vez influyen en el contagio biológico.

A su vez, el contagio biológico tiene graves repercusiones en el aspecto psicológico: por tanto, los dos aspectos tienen una interacción circular.

Para gestionar el aspecto psicológico de la epidemia, tenemos que comprender como el ser humano percibe y reacciona a la realidad que le rodea.



Realidad y percepción

Cada contacto con la realidad (interna y externa) es filtrada por nuestra **percepción**. No existe, por tanto, una realidad «objetiva»

«las cosas no son como son, sino como uno las percibe».

La percepción se produce a través de los sentidos, que filtran y distorsionan los estímulos. *2 ejemplos:*

- en la naturaleza no hay colores, sólo longitudes de onda;*
- En el “síndrome de la extremidad fantasma” el paciente percibe claramente una extremidad amputada.*

La percepción está influenciada significativamente por nuestros **estados de ánimo**: la misma información se percibe como más peligrosa si una persona ya tiene preocupación o miedo.



Emociones y reacciones

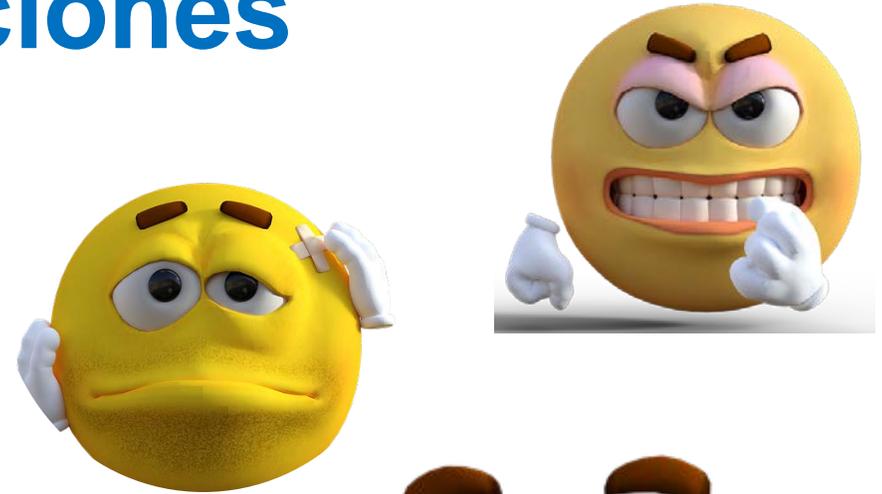
La percepción que algo importante está pasando y que puede condicionar nuestro bienestar mental y físico activa una **emoción**: el estímulo percibido puede ser externo (cosa que sucede) o interno (una fantasía o un recuerdo).

La emoción es el efecto de la influencia recíproca **entre aquello que se siente y quien lo siente:**

saltar en paracaídas puede ser una experiencia terrorífica para algunos y emocionante para otros.

Las emociones son **evolutivas** y nos ayudan a gestionar la realidad que nos rodea.

Durante una epidemia, la emoción predominante es el **miedo**, con una intensidad que varía desde la leve preocupación hasta el pánico, pero también se pueden presentar **rabia y dolor**.



Emociones y reacciones

PERCEPCIONES y EMOCIONES determinan nuestras REACCIONES (comportamientos), que pueden ser funcionales o disfuncionales.

- ❑ La lucha o la huida (fight or flight) frente un peligro es una reacción funcional,
- ❑ mientras que la pérdida de control relacionada con el pánico es disfuncional.

Ej:

- ✓ *Quien por miedo del contagio se queda en casa tiene una reacción funcional*
- ✓ *Quien se precipita a un tren concurrido por miedo de quedarse atrapado en la "zona roja" tiene una reacción disfuncional.*



Miedo y ansiedad

El Miedo es la emoción primaria desencadenada por la percepción de un peligro de daño físico (enfermedad, muerte) o psicológico (dolor por el duelo), inminente o en el futuro.

La activación psicofísica del miedo es **la ansiedad**.

El miedo y la ansiedad son fisiológicos y adaptativos, activando el cuerpo para permitirle reaccionar ante el peligro.

El miedo es la emoción más arcaica y potente que tenemos, precisamente por su función de salvar la vida.

Si la ansiedad supera un determinado umbral, se convierte en inadaptación, porque el exceso de estrés psicofísico hace que no pueda reaccionar adecuadamente (bloqueo) y provoque sufrimientos profundos.

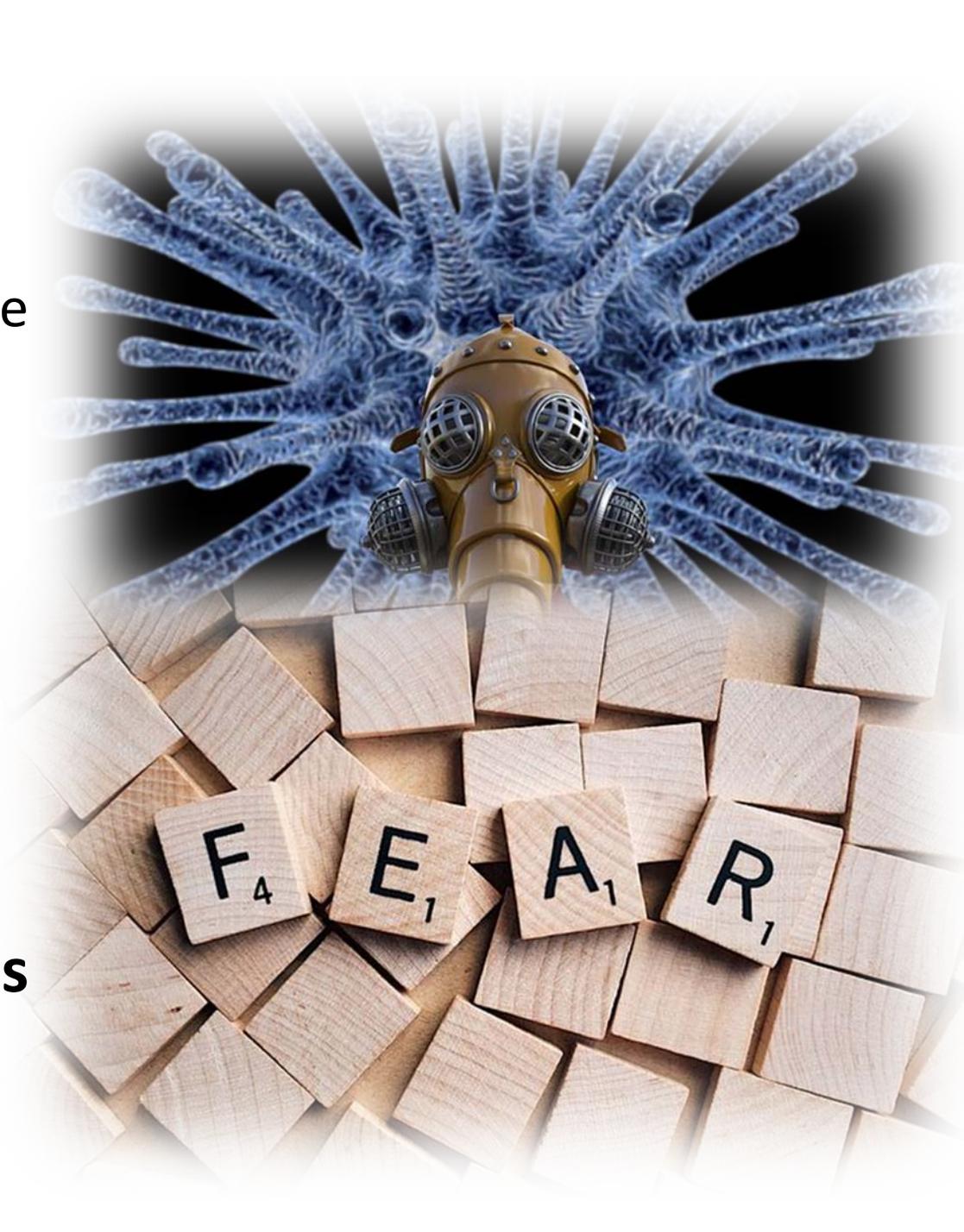
Más allá de este umbral, por tanto, las reacciones y los comportamientos se vuelven disfuncionales.



Epidemia: Miedo y Ansiedad

El miedo a las epidemias es especialmente potente, porque el peligro es:

- **Inminente**
- **Fuera del nuestro control**
- **Incierto**
- **Invisible**
- **Aumenta rápidamente**
- **No disponemos de estrategias** (afrontar).



Las psico trampas de la epidemia

- Cada uno de nosotros tiene **modalidades particulares de percepción y reacción** ante la realidad que le rodea. Estas modalidades, si son funcionales y exitosas, suelen estructurarse en guiones repetitivos.
- Si estos guiones resultan exasperados o redundantes, en vez de ser útiles y funcionales, pueden convertirse en disfuncionales (**psico trampas**).

Ej.: si controlar nuestras reacciones generalmente es útil y saludable, el exceso de control puede comportar una paradójica pérdida de control.

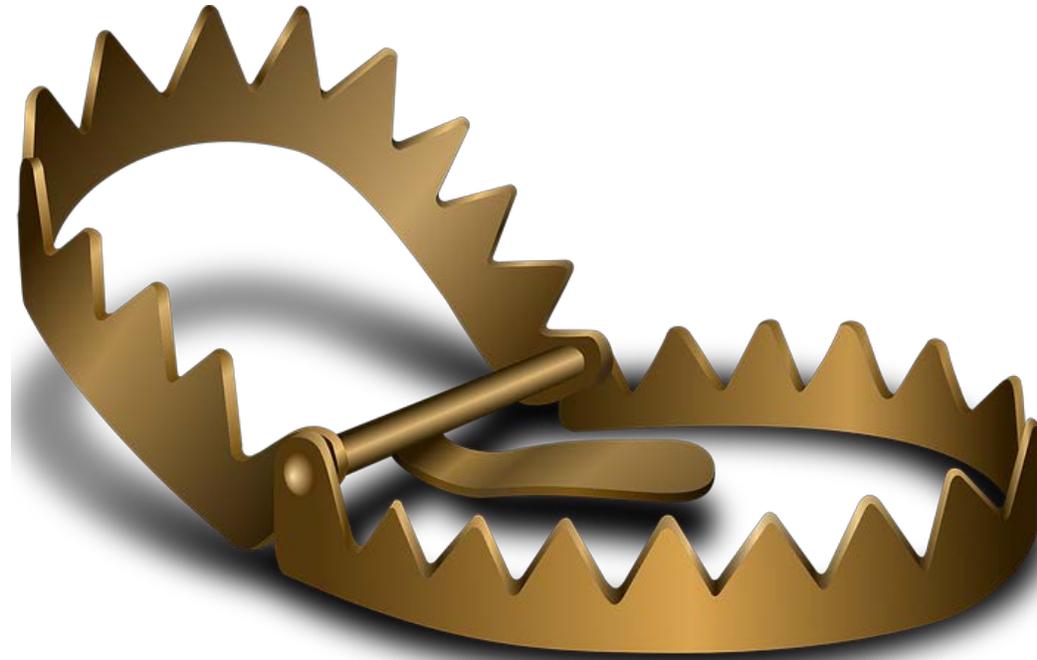
- Las psico trampas derivan, pues, de una sobredosis o desviación de la actuación sana y adaptada.



Las psicotrampas de la epidemia

- **Sobreestimación:** del miedo, sobretodo cuando los datos son inciertos y la evolución rápida, se puede sobreestimar el riesgo con el pánico consecuente y la pérdida de control
- **Subestimar:** en el extremo opuesto, se puede subestimar el riesgo porqué
 - *Nos protegemos de mensajes o situaciones que se consideran demasiado inquietantes con la negación total o parcial del peligro*
 - *Ponemos una confianza excesiva en la ciencia médica y el progreso científico*

Las consecuencias son conductas disfuncionales que ponen en riesgo tanto el individuo como la comunidad.



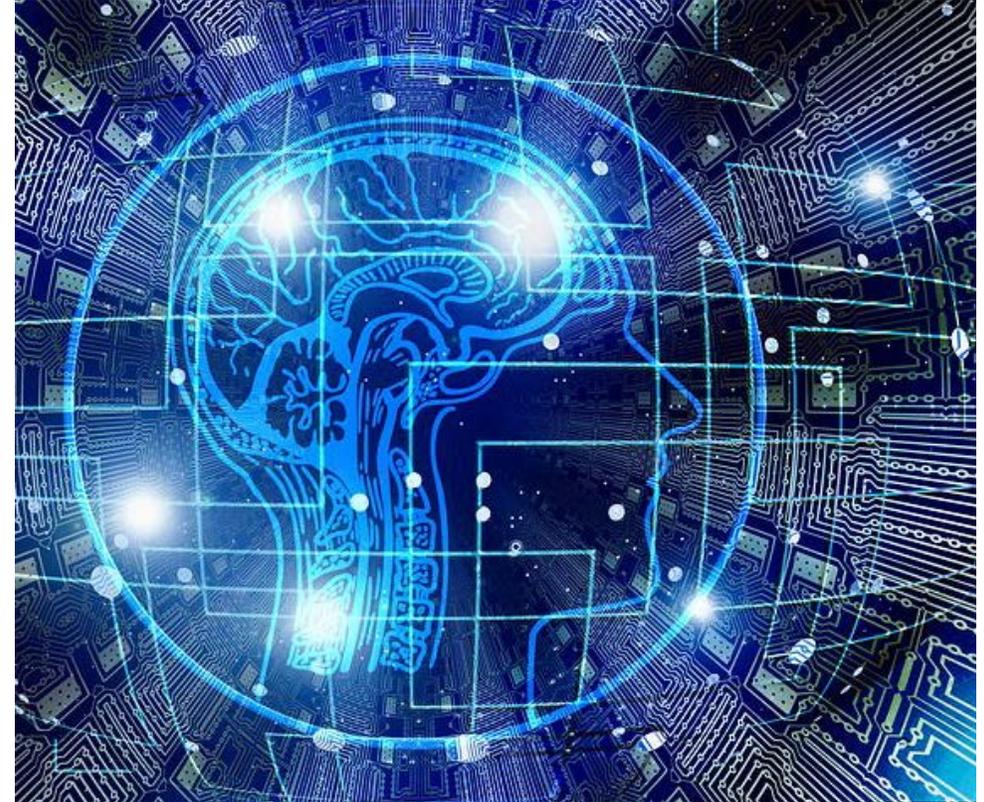
Las psicotrampas de la epidemia

- **La ilusión del conocimiento definitivo:** la confianza incondicional en el progreso médico-científico, especialmente en el ámbito de las enfermedades infecciosas, puede provocar peticiones excesivas o inapropiadas de ayuda de profesionales sanitarios con riesgo de exposición a la infección y el abuso de recursos sanitarios.
- **La manía de control:** intentar controlar lo incontrolable, como la posibilidad de infectarse o el progreso de la epidemia, y buscar garantías, puede comportar un control compulsivo de información y actualizaciones, con un aumento de los niveles de miedo y ansiedad.
- **Pensar en positivo:** puede tener efectos beneficiosos sólo si es espontáneo, como un autoengaño inconsciente. *El esfuerzo* de pensar positivamente, al contrario, genera un efecto paradójico que puede empeorar el miedo, la ira, el dolor.



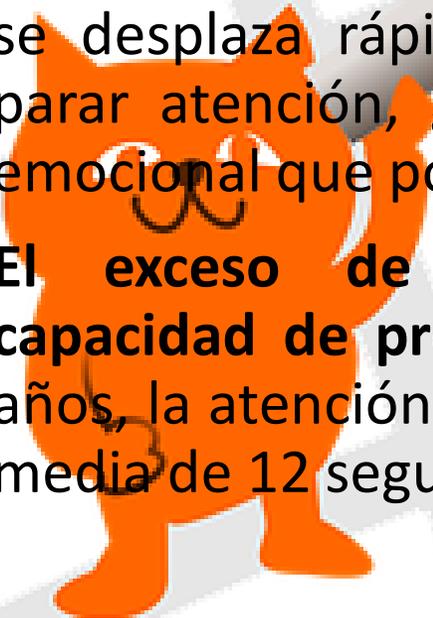
Emociones, medios y redes

- La intensidad del miedo y la angustia aumenta si el peligro es inminente, *si no tenemos experiencia directa y si no se conoce su extensión exacta.* ↓
- **En este clima de incertidumbre, nos basamos más en los medios y las redes para encontrar información, obtener indicaciones de comportamiento y recibir seguridad.**
- ***Por tanto, los medios y las redes se vuelven cruciales para nuestra percepción del peligro, la intensidad del miedo y, por tanto, su función adaptativa o inadaptada.***
- A su vez, *participamos en la difusión de mensajes a través de nuestra actividad en línea, ayudando a crear la realidad que después sufrimos.*
- Junto con los mensajes enviados por los medios de comunicación y las redes, nos convertimos así en una **"multitud psicológica"**.



Infodemia

- La red ha revolucionado profundamente los mecanismos habituales de reacción de las masas ante los acontecimientos.
- **La rápida e incontrolada difusión (viral) de noticias (infodemia) amplifica el conocido fenómeno de "contagio emocional" y el miedo ancestral de la epidemia.**
- Sumergido por una inmensa cantidad de información (publicaciones, fotos, vídeos, noticias), el usuario web se desplaza rápidamente por páginas y páginas sin parar atención, guiado más por el impacto visual y emocional que por el contenido.
- **El exceso de información sobrecarga nuestra capacidad de procesarla y asimilarla:** en los últimos años, la atención al contenido digital ha bajado de una media de 12 segundos a una de 8.

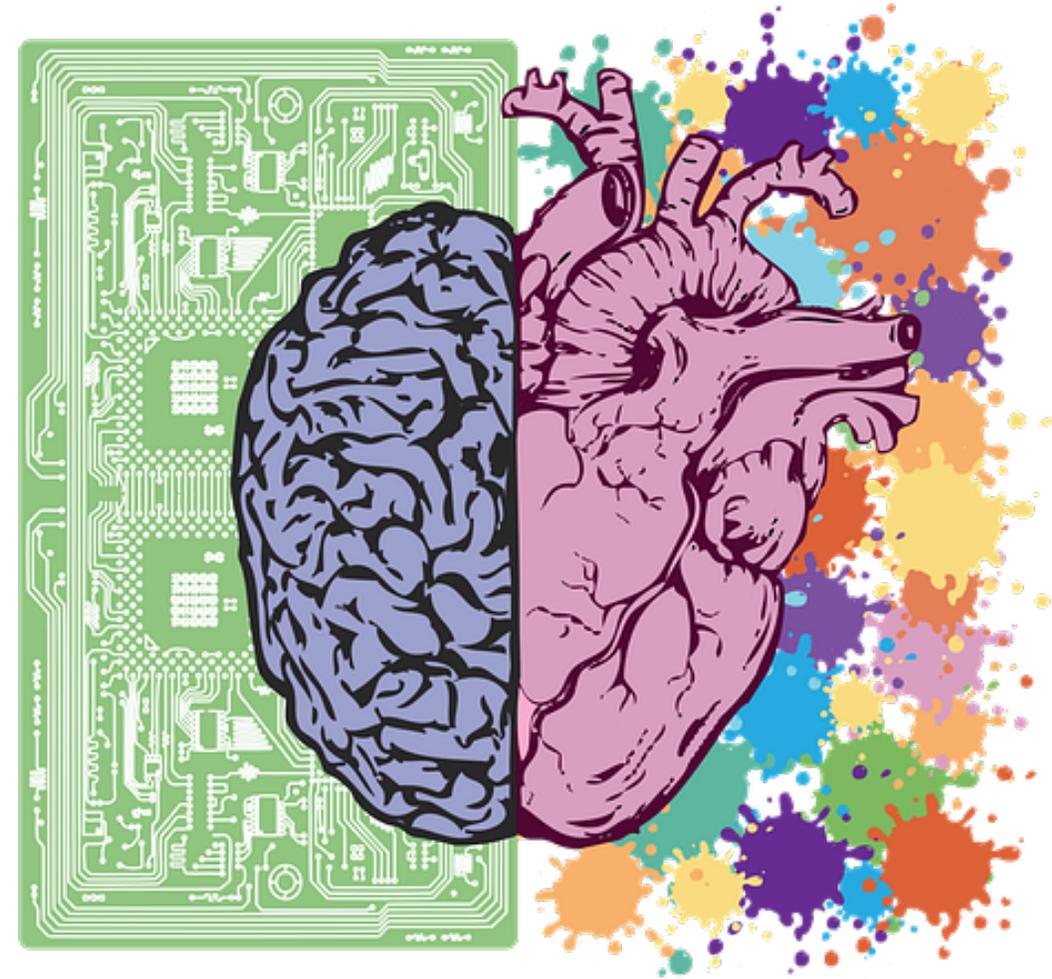


¿Emociones o razón?

- La expresión de las emociones está mediatizada por el **paleo encéfalo**. La neurociencia ha demostrado que el paleo encéfalo tiene una gran influencia en el telencéfalo, mientras que al contrario, es muy cuestionable.

Por tanto, la consciencia tiene poco poder sobre los procesos emocionales, mientras que estos influyen considerablemente en la acción consciente.

- Para comunicarnos con las personas dominadas por una fuerte emoción, en vez de apelar al razonamiento, es, por tanto, necesario hablar **el lenguaje de la emoción misma**.



Las emociones primarias

El sentimiento humano es extremadamente complejo y variado: se han descrito hasta 27 emociones diferentes.

❑ Algunas emociones, seleccionadas per la Naturaleza como adaptativas e indispensables para la supervivencia, se desencadenan inmediatamente y son extremadamente potentes

❑ Estas cuatro emociones "primarias" son: **Miedo, Dolor, Rabia, Placer.**

❑ Otras emociones, como el menosprecio o la vergüenza, más elaboradas e influenciadas por la cultura y la sociedad se pueden considerar secundarias.

❑ Todas las emociones provienen de diversas combinaciones de emociones primarias.

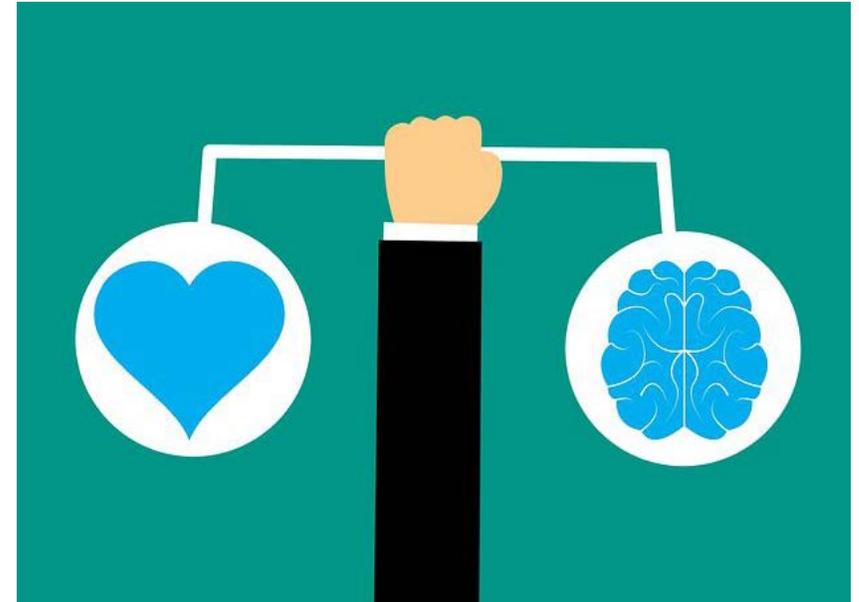
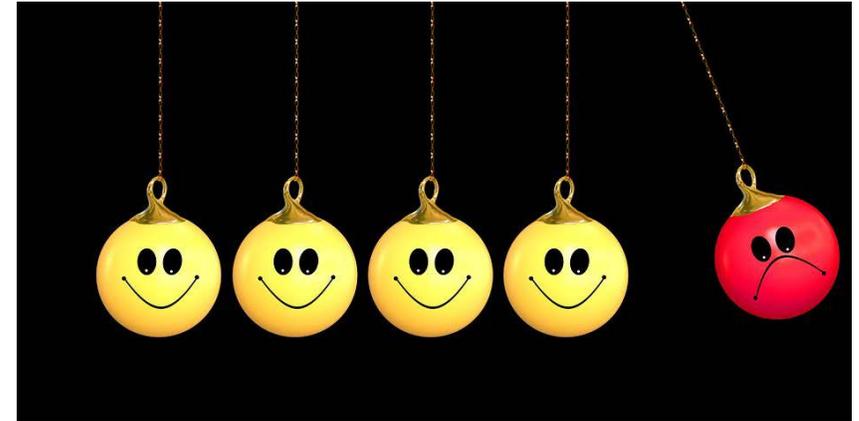


Gestionar las emociones

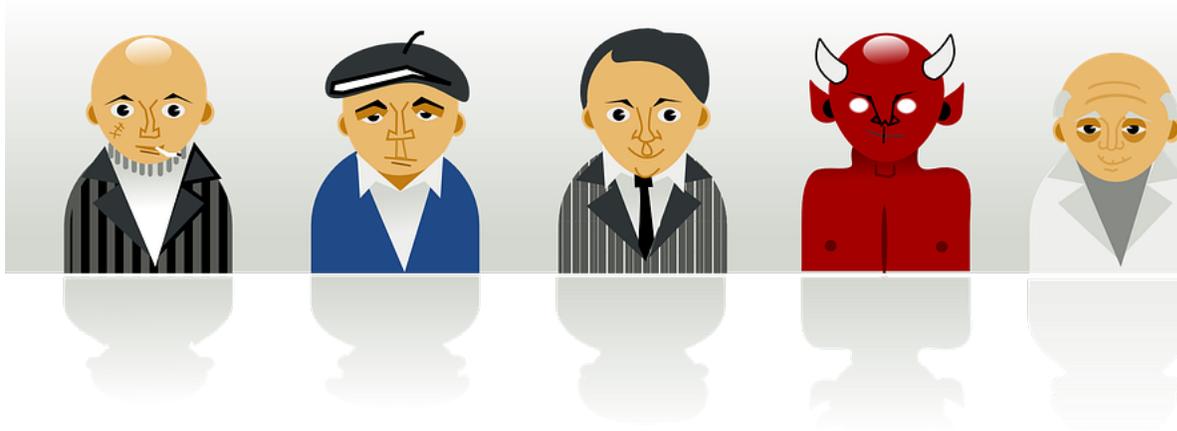
- A pesar de su universalidad, cada uno activa y regula las emociones de manera diferente, tanto desde un punto de vista cuantitativo (intensidad de la emoción) como cualitativo (tipo de emoción). *Por ejemplo, ver una película de terror puede causar miedo en algunos y placer en otros.*

Saber gestionar las emociones significa devolverlas a su función adaptativa original, sin reprimirlas, ni manipularlas ni dejarlas expresar de manera descontrolada.

- Para cada emoción primaria tenemos, por tanto, **reacciones funcionales y reacciones disfuncionales.**



Perfiles individuales



- **Hipocondríaco**
- **Cazador de culpables**
- **Depresivo**
- **Paranoide conspirativo**
- **Pasota**
- **Maníaco del control**
- **Mesiánico**



«Estoy enfermo, llamad al médico!» El hipocondríaco

El hipocondríaco vive en alerta constante porque **interpreta cualquier señal del cuerpo como síntoma de enfermedad grave.**

En esta epidemia, sobretodo cuando los síntomas pueden ser diferentes, poco definidos y de intensidad variable, el hipocondríaco aumenta el nivel de vigilancia y el **estado de alarma.**

Se toma la temperatura continuamente, se palpa los ganglios linfáticos, se mira la garganta y experimenta cada estornudo o tos con alarma extrema.

Al no poder evitar las fuentes de contagio de forma segura, en situaciones que consideren un riesgo elevado, pueden llegar a tener **picos de ansiedad hasta incluso ataques de pánico.**

El hipocondríaco

- Toma todas las **precauciones** posibles, incluso superando el umbral de lo razonable, por ejemplo con una ingesta excesiva y descontrolada de vitaminas y suplementos y otras sustancias.
- **Llama continuamente al médico** para tener tranquilidad sobre los síntomas.
- **Busca de manera compulsiva información** sobre la enfermedad, con el consiguiente aumento de ansiedad y angustia.
- **Habla constantemente** de sus miedos.
- **Pide tranquilidad a todo el mundo.**



«La culpa es de los chinos!» el cazador de culpables

- El miedo natural a lo desconocido es aún más devastador en nuestra sociedad altamente orientada al control. El intento de recuperar el control sobre nuestra existencia puede desencadenar la **búsqueda del culpable**.
- Esta "caza del culpable" ha desencadenado, sobretodo en las primeras etapas de la epidemia, sensaciones de **sinofobia o xenofobia**, con una intensidad que varía desde la simple indiferencia a formas reales de paranoia.
- El **miedo** a ser infectado se puede asociar a sentimientos de **rabia y repugnancia** hacia los presuntos "culpables", cosa que puede provocar, en los casos más graves, episodios de violencia.
- Con la propagación del virus a Europa, estos sentimientos han disminuido para dejar sitio al **miedo y a la sospecha sobre cualquiera**, ya sean desconocidos, amigos o familiares.



«Echo de menos el suelo bajo los pies» El deprimido

- En la persona que ha sufrido una pérdida de cualquier tipo (de un ser querido, de salud, laboral, económica, o incluso simplemente de la seguridad a la que estaba acostumbrado), la emoción del dolor es **fisiológica y adaptativa**.
- Este dolor no se debe combatir sino **decantarlo** en tiempos fisiológicos; como una herida que necesita su tiempo para cicatrizar, el dolor durará tanto como sea necesario para “cicatrizar psicológicamente”.





«Quieren hundir la economía!» El paranoide conspirativo

- El paranoide teórico de la conspiración se siente excluido de la sociedad o de una parte y **se defiende atacando o encerrándose** en sí mismo.
- Unirse con personas como él contra un **enemigo común** (el Estado, la sociedad, el sistema) lo hace sentir finalmente aceptado y formar parte de una comunidad, generando los sentimientos de pertinencia que anhela.
- Además, ser custodio de una verdad que sólo pocas personas entienden o saben aumenta su **autoestima**.
- Si se les persuade a cambiar su punto de vista, a menudo se muestran colaboradores de valor, dada su notable capacidad analítica.



«Sólo mueren los viejos!»

El pasota



- ❑ Quién, poniendo su interés delante del bienestar de la comunidad, adopta un comportamiento irresponsable, actúa a menudo bajo el empuje de la búsqueda **del placer**.
- ❑ Otros pueden adoptar un comportamiento irresponsable por simple inmadurez (adolescentes y muy jóvenes... pero no sólo) o por menosprecio de las normas.



Incorporamos el concepto *de Auto regulación*
Algunos elementos para nuestro
EQUIPO DE PROTECCIÓN EMOCIONAL (EPE)

1. CONSCIENCIA de la excepcionalidad de la situación y que hace falta prudencia.



2. **ACEPTAR** la situación nos da la posibilidad de transformarla, nos prepara para ser flexibles y adaptativos. Resistirse, instalarse en la queja, nos bloquea.



3. LA FLEXIBILIDAD es virtud y nos permitirá la ADAPTACIÓN a una situación tan nueva como inestable como la actual y que nos reclama continuos cambios, por ejemplo, ante las restricciones.



Nuestra civilización ante el reto relacional

4. CUIDARSE... PARA CUIDAR...Y SER CUIDADO.

Es básica la
intención de
**QUERER CUIDAR
LAS RELACIONES**
con las personas
del entorno



5. Intentar VIVIR CON LÓGICA DE PRESENTE más que mirar el futuro, un futuro que, a estas alturas, mantiene importantes dosis de incertidumbre y, por tanto, percibido como amenazante.





6. Crear
MICROESPACIOS
DE DESCONEXIÓN
con aquello que
me genera estrés
y malestar: *“salir
para volver a
entrar...”*

—

7. EVITAR EL
DIÁLOGO
TÓXICO. Tanto
conmigo
mismo como
con los demás



8. DESACELERAR
NUESTRA VIDA
(movimiento Slow
living). Intentar
disfrutar de las
pequeñas cosas,
crear nuevos
placeres, valorar la
calidad y no
someterse a la tiranía
del tiempo.



9. PRACTICAR LA INTROSPECCIÓN haciéndola compatible con la socialización del malestar. Hay una parte del dolor y el malestar que solamente cada uno la puede gestionar o la puede vivir...porqué es inevitable.





10. HACER UN BUEN USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, tanto por lo que se refiere a la cantidad como a la calidad.



11. EVITAR LA HIPER RESPONSABILIZACIÓN Y LA CULPA:

“quién hace lo que puede, no está obligado a más”.

12. Practicar siempre, como primera opción, LA AUTORESPUESTA, evitando caer en la inercia de esperar que las soluciones vengan básicamente desde fuera.

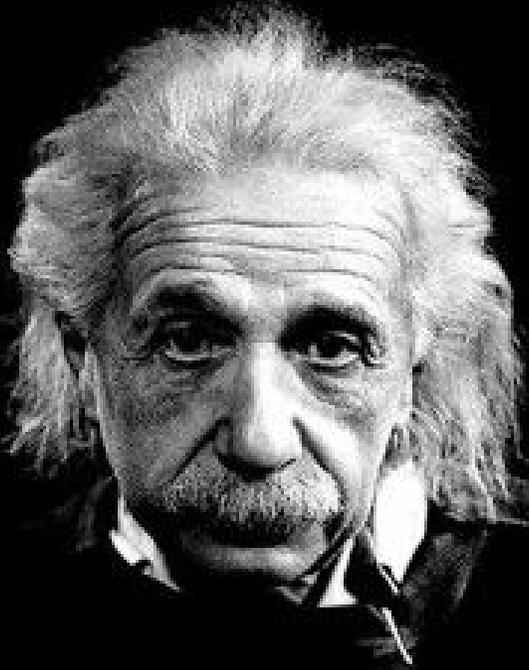


13. CREATIVIDAD. En la medida de lo posible, no aplazar proyectos que han quedado parados por la pandemia. Hay que intentar llevarlos a cabo adaptándolos a las circunstancias o bien pensar en otros. *Cuando cambia el viento se ajustan las velas.*



**Si buscas
resultados distintos,
no hagas
siempre lo mismo.**

Albert Einstein



***Hacer cosas diferentes para
que pasen cosas diferentes...***

**14. MÁS ACCIÓN Y
MENOS
PENSAMIENTO**
ante las
sensaciones de
bloqueo, tristeza,
desesperanza,
astenia.

Esta pandemia , nos sitúa ante algunos aprendizajes?

- La lección del todo y las partes que nos lleva a cuidar para ser cuidado.
- La lección de la humildad que nos acerca a unos y a otros y nos aleja de la soberbia con la que a veces hemos gestionado el entorno.
- La lección de las emociones que nos lleva a redimensionar la importancia de la razón, el pensamiento y la inteligencia como forma básica para vivir.
- La lección de "la ilusión" del control cuando estamos viendo que no todo se puede controlar.
- La lección de querer aprender lecciones



Muchas gracias!

Correo electrónico: tcalvo@comb.cat