La gestión del estrés en tiempos de incertidumbre

ANTONI CALVO. PSICÓLOGO. TERAPEUTA FAMILIAR. DIRECTOR DE LA FUNDACIÓN GALATEA Y DEL PROGRAMA DE PROTECCIÓN SOCIAL DEL COL·LEGI DE METGES DE BARCELONA.

JULIO 2022

2 conceptos cercanos que se retroalimentan

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa O INTERNA, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

La incertidumbre es la falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo. Aparece en situaciones en las que no tenemos control total, en las que nos faltan respuestas e información, y nos puede generar inquietud, inseguridad, estrés, ansiedad e incluso miedo.

2 conceptos que se vinculan a otros de la misma lógica

Descontrol

Inseguridad

Angustia

Miedo

Duda

Rumiación

Alerta

Ansiedad

Tensión

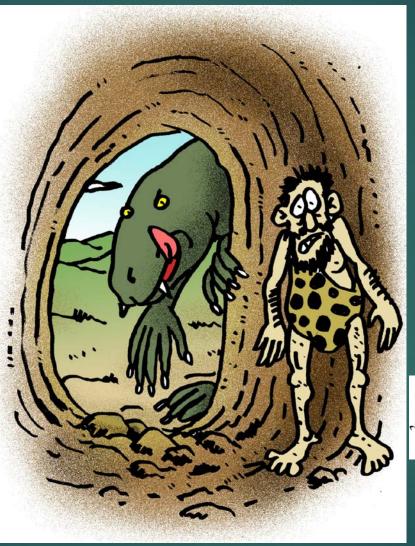
Amenaza

- □La ansiedad se asemeja más a una intranquilidad. Se suele saber la causa origen.
- □ La angustia es una sensación profunda e indeterminada de temor, en donde la mayoría de veces no se conoce su causa.
- □El estrés es la manera en que el cuerpo reacciona a un desafío.

Síntomas

- 1. palpitaciones o elevación de la frecuencia cardíaca
- 2. sudoración
- 3. temblores
- 4. sensación de ahogo o de falta de aire
- 5. sensación de atragantarse
- 6. opresión o malestar torácico
- 7. náuseas o molestias abdominales
- 8. inestabilidad, mareo o desmayo
- 9. desrealización o despersonalización
- 10. miedo a perder el control o volverse loco
- 11. miedo a morir
- 12. parestesias
- 13. escalofríos o sofocos

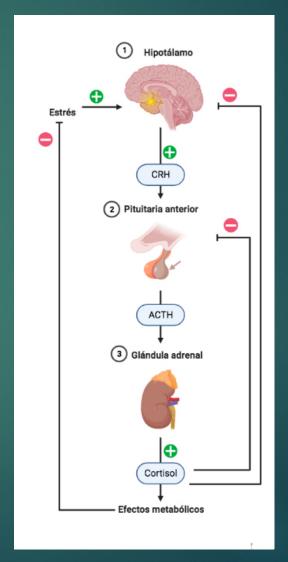




Frimenzo

La ansiedad como un mecanismo de adaptación al medio, necesario para responder con efectividad a las amenazas del entorno (lucha – huida).



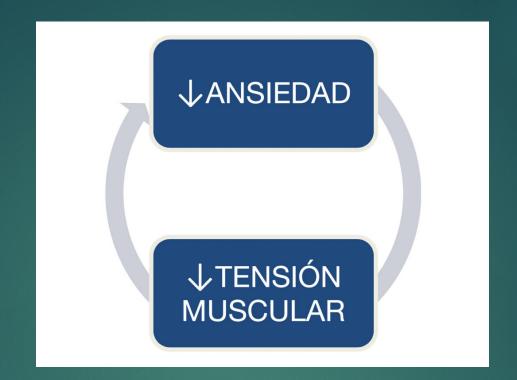


El cortisol

El **cortisol** es conocido como "la hormona del estrés" y lo **producen** las glándulas suprarrenales. Suele asociarse con estados de salud desfavorables y con estados de ánimo revestidos de angustia, pesar y tensión.

Más adrenalina más cortisol en sangre= Menos oxígeno.

☐ Hay que llenarse de oxigeno mediante acciones como la meditación, mindfulness (atención plena, atención al momento presente), relajación, observación consciente, escuchando determinada música (la música como neuromodulador)





El factor individual

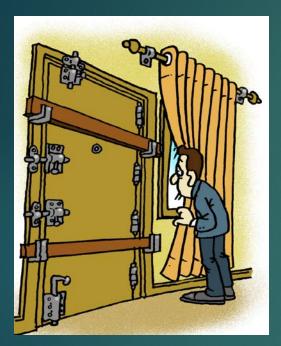
Personalidad de base Experiencias previas

Sistema de creencias

Expectativas

Entorno relacional

Como se manifesta la ansiedad







Exmensol



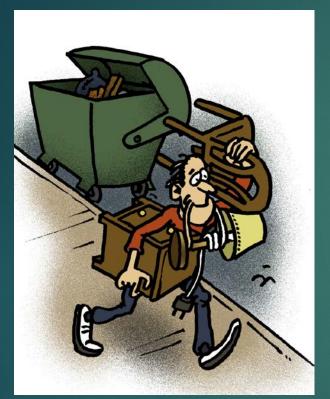
Frimenzo

Agorafobia

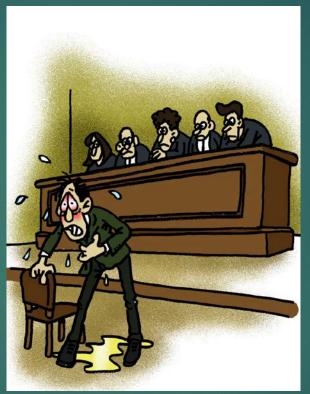
Trastorno de ansiedad generalizada

Estrés

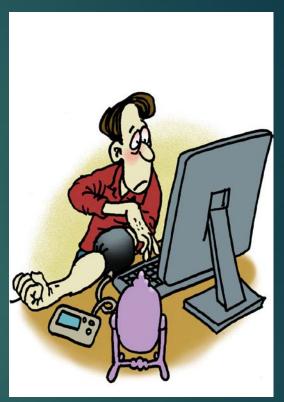








Ermen 20



TOC Pánico Hipocondría







TCA

xmengo

Agorafobia Acoso ____



Ermenzol



Exmenso

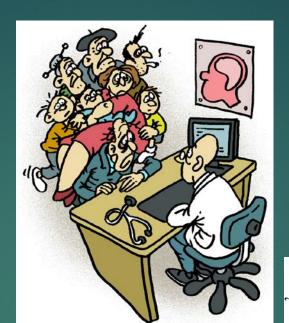


Ermenzol





=rmen.gol



Ermenzol

Ermen 30



Frmengol



Frinenzo

El caso del BurnOut en los profesionales de la salud



"Un conjunto de síntomas médico-biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral, como resultado de una demanda excesiva de energía".

Freudenberger, Herbert, J. Staff burnout. Journal of Social Issuses, 30, Nueva York, 1974.

"Un proceso en el que las actitudes y las conductas de los profesionales cambian de forma negativa en respuesta al estrés laboral".

Cherniss, C. Professional Burnout in Human Service Organizations, Nueva York, Praeger, 1980.

"El estado de agotamiento mental, físico y emocional producido por una persistente implicación en situaciones emocionalmente demandantes".

Pines, A. Aronson, E. Kafry, D. Burnout: from Tedium to personal Growth, Nueva York, Free Press, 1981.

"Un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes".

Maslach, C. Jackson, S.E. MBI: Maslach Burnout inventory Manual, Palo Alto. University of California, Consulting Psychologist Press, 1981.

"Es un sentimiento de desmoralización individual o colectiva en el ámbito laboral".

Martínez Gamarra, M. Consideraciones éticas sobre el burnout, a VV.AA. Quemarse en el trabajo (burnout). 11 perspectiva del burnout, Zaragoza, Egido, 2005.

Tabla 3. Enfermedades por desajuste no infecciosas hipotéticas

reflujo gástrico/acidez crónica	pies planos
acné	glaucoma
enfermedad de Alzheimer	gota
ansiedad	dedos en martillo
apnea	hemorroides
asma	hipertensión
pie de atleta	deficiencia de yodo (bocio/cretinis- mo)
trastorno por déficit de atención con hiperactividad	muelas del juicio impactadas
juanetes	insomnio (crónico)
cánceres (solo algunos)	síndrome del intestino irritable
síndrome de túnel carpiano	intolerancia a la lactosa
caries	dolor lumbar
síndrome de fatiga crónica	maloclusión
cirrosis	síndrome metabólico
estreñimiento (crónico)	esclerosis múltiple
enfermedades coronarias	miopía
enfermedad de Crohn	trastorno obsesivo-compulsivo
depresión	osteoporosis
diabetes (tipo 2)	fascitis plantar
dermatitis del pañal	síndrome de ovario poliquístico
trastornos alimentarios	preeclampsia
enfisema	raquitismo
endometriosis	escorbuto
síndrome del hígado graso	úlceras estomacales
fibromialgia	

"La Historia del Cuerpo Humano. Evolución, salud y enfermedad. de Daniel E. Lieberman. Ed. Pasado Creciente. Barcelona, 2013.

Estas enfermedades, inexistentes en otras épocas de nuestra historia, son el precio que estamos pagando por nuestro estado actual de evolución humana (adaptación).

Cabe destacar algunas claramente mentales y otras psicosomáticas.

La pandemia

Prepandemia

Sociedad del control, la seguridad, *la certidumbre*... que han podido generar actitudes colectivas e individuales de una cierta soberbia en la gestión de nuestras vidas

PandemiaEntorno

Entorno
dominado per *la incertidumbre*, la
inseguridad, la
amenaza de
muerte, las
dudas, el
confinamiento...
el **MIEDO**

Hoy

Aún inmersos en una evolución de la pandemia con dosis importantes de incertidumbre, cansancio y con nuevas variables: las vacunas, las cepas, las previsiones de nuevas pandemias ...la evolución de la economía La paradoja de la evolución positiva de la pandemia. Una nueva GUERRA La 7ª ola!!!

La pandemia, un antes y un "después"

Redimensionando:

- el valor de la salud
- La transcendencia de la salud mental
- La importancia y "la visibilidad" de las emociones:
 - Según franjas de edad
 - Según perfiles de personas
 - Según entorno social
- La gestión emocional
- □ La salud mental y emocional de los profesionales de la salud



Las emociones primarias

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

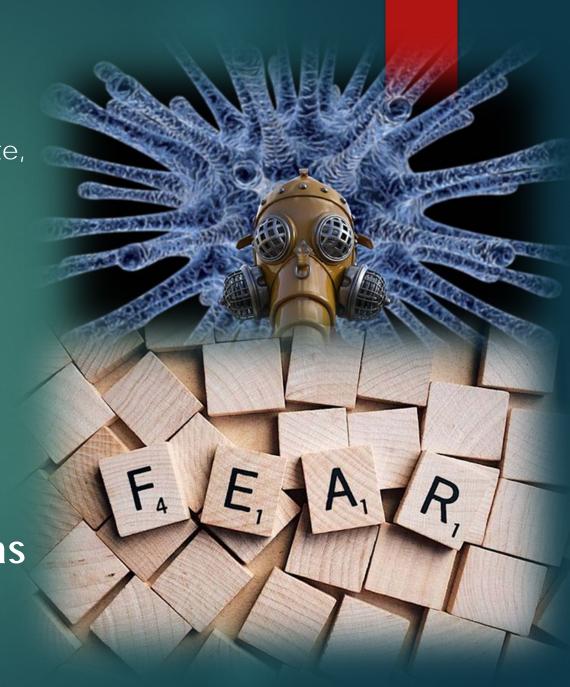
- Algunas emociones, seleccionadas por la Naturaleza como adaptativas e indispensables para la supervivencia, se desencadenan inmediatamente y son extremadamente potentes
- Estas cuatro emociones "primarias" son: Miedo,Dolor, Rabia, Placer.
- Otras emociones, como el menosprecio o la vergüenza, más elaboradas e influenciadas por la cultura y la sociedad se pueden considerar secundarias.
- Todas las emociones provienen de diversas combinaciones de emociones primarias.



Epidemia: Miedo y ansiedad

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

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

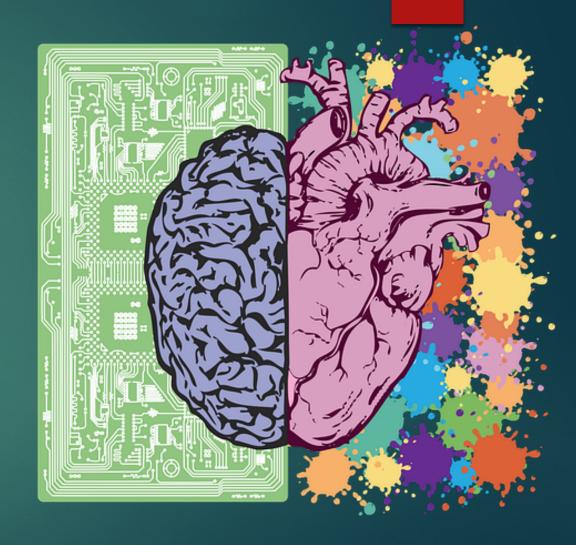


¿Emociones o razón?

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.



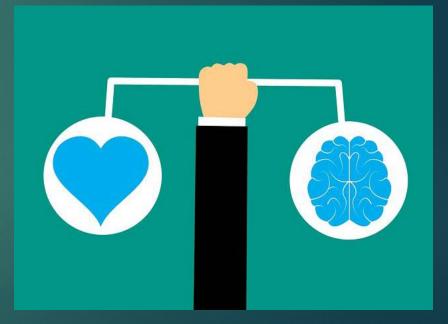
Gestionar las emociones

▶ 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.

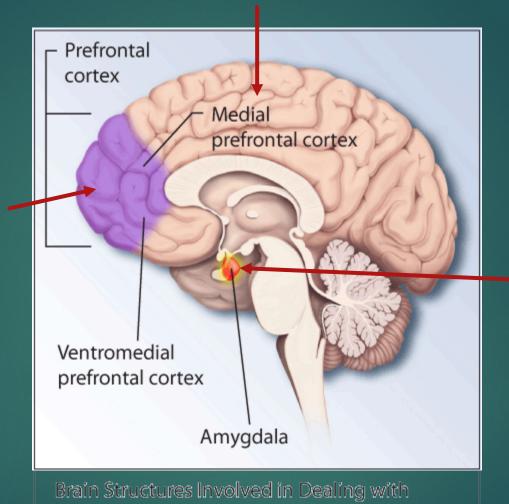
Saber gestionar las emociones significa devolverlas a su función adaptativa original, sin reprimirlas, ni manipularlas, ni dejarlas expresar de manera descontrolada.

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





razón



Puente emociones-razón

emociones

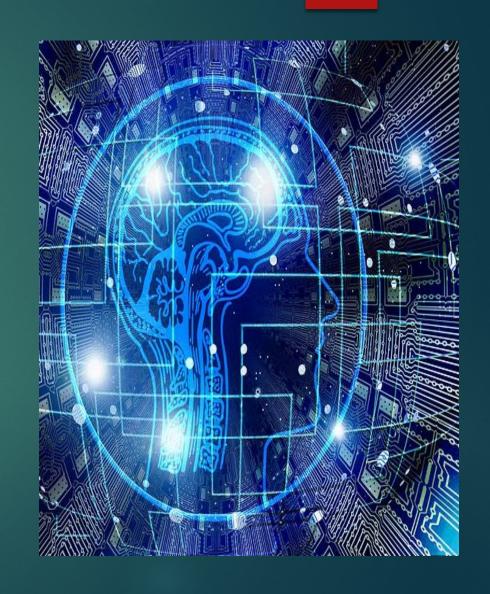
Inteligencia emocional

- No es más que poder utilizar la razón para gestionar las emociones.
- Para utilizar la razón, muy a menudo, hace falta TIEMPO.
 - "Cuenta hasta 10 antes de reaccionar..."

Ignacio Morgado. Catedrático de Psicobiología

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 <u>incertidumbre</u>, 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.



- ► 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.

Infodemia



¿Qué puedo hacer para <u>evitar</u> estar estresad@?

¿Estoy estresad@?

¿Qué puedo hacer <u>si estoy</u> estresad@?





Algunos elementos para nuestro EQUIPO DE PROTECCIÓN EMOCIONAL (EPE)

1. CONSCIENCIA de la situación. Ser consciente de la situación es empezar a solucionar el problema.



2. ACEPTAR la situación nos da la posibilidad de transformarla, nos prepara para ser flexibles y adaptativos.

Resistirse, instalarse en la queja, o situar la responsabilidad del problema fuera, nos bloquea.



3. LA FLEXIBILIDAD es virtud y nos permitirá la ADAPTACIÓN a una situación tan nueva como inestable como la actual (la pandemia) 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** (Slow living). Intentar disfrutar de las pequeñas cosas, crear nuevos placeres, valorar la calidad y no someterse a la tiranía del tiempo.







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:

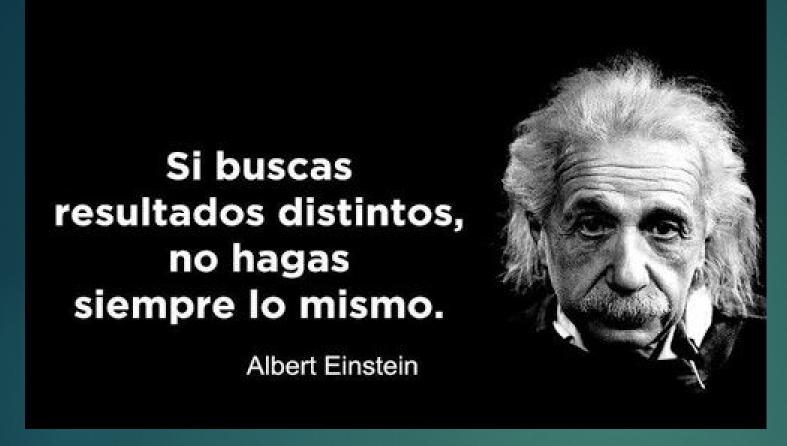
"quién hace lo que puede, no está obligado a más". 12. Practicar siempre, como primera opción, LA AUTORESPUESTA, evitando caer en la inercia de esperar que las soluciones vengan básicamente desde fuera.



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.





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

Hacer cosas diferentes para que pasen cosas diferentes...

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



A relajarse!!!



Ermengol

Atención plena Día 1



CECTIÓNI EMOCIONIAI
EN TIEMPOS DE PANDEMIA
GESTION ENVICUENTAL

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PILDORA 4

> Ainhoa Videgain. Psicóloga General Sanitaria Psicooncóloga.

Muchas gracias!

tcalvo@comb.cat