

Estamos viviendo un momento de miedo e interrupción de la vida cotidiana que la mayoría de nosotros nunca hemos experimentado. Cuando enfrentamos amenazas a nuestra salud, seguridad personal y financiera, además de lidiar con el impacto del aislamiento social y una interrupción masiva de las rutinas normales de la vida diaria, nuestra mente y nuestro cuerpo responden de manera energética.

Cuando en nuestro mundo externo actual hay tanto que está fuera de nuestro control, es especialmente importante encontrar formas de manejar mejor las respuestas al peligro y al miedo que podemos estar experimentando. Podemos empezar a tomar mayor control de nuestra propia angustia / ansiedad — y ayudar a nuestros seres queridos — si aprendemos a reconocer y a comprender lo que realmente está ocurriendo en nuestra mente y en nuestro cuerpo cuando tenemos miedo. Cuando podemos observar y comprender nuestra propia versión de la experiencia humana compartida de miedo e incertidumbre, estamos en mejores condiciones para tomar decisiones que pueden reducir el nivel de nuestra angustia y aumentar nuestros sentimientos de bienestar.

En circunstancias normales hay una comunicación regular entre dos partes importantes de nuestro cerebro: la corteza prefrontal y la amígdala. La corteza prefrontal nos ayuda a organizar información, a pensar de forma organizada y a tomar decisiones respecto a nuestras acciones. La amígdala es el centro emocional del cerebro y desempeña un papel central en la respuesta al miedo al desencadenar la respuesta de lucha-huida.

Sin embargo, cuando nos sentimos amenazados, o cuando hay grandes interrupciones en la forma en que vivimos, se interrumpe la comunicación entre la corteza prefrontal y la amígdala. En estos momentos, nuestros cerebros pueden literalmente dejar de funcionar de la misma manera. La producción de hormonas del estrés y neurotransmisores puede aumentar y producir síntomas de ansiedad/angustia que experimentamos tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente.

En tiempos normales podemos encontrar formas de ordenar nuestros pensamientos en un esfuerzo por calmar nuestros sentimientos de angustia. Por ejemplo, podemos hacer listas de lo que necesitamos hacer, o tratar de pensar e identificar las razones de nuestra angustia o distraernos de nuestros pensamientos problemáticos--- todo con la intención de reducir el nivel de nuestras sensaciones de malestar.

Las reacciones físicas a la angustia aumentadas pueden interferir con nuestra capacidad para pensar en forma clara y organizada que normalmente nos ayuda a sentirnos más tranquilos. Como resultado, podemos quedar atrapados en ciclos repetitivos y viciosos de pensamientos y reacciones físicas angustiantes que magnifican nuestra sensación de pérdida de control e impotencia. Cuando esto sucede, no solamente el mundo que nos rodea parece estar fuera de control sino que nuestras propias reacciones también se sienten fuera de control.

Cuando dejamos de sentirnos en control y a cargo de nosotros mismos, además de nuestro control limitado del mundo que nos rodea, somos más propensos a los cambios de humor. Estos cambios en el estado de ánimo, contribuyen a nuestro sufrimiento y a la experiencia acumulada de impotencia y pérdida de control.

Elaborado en el [Childhood Violent Trauma Center](#)  
at the [Yale Child Study Center](#)

Durante estos tiempos difíciles, todos somos vulnerables a los cambios en nuestra forma de pensar, sentir y actuar, y estos cambios en sí, pueden contribuir a los altos niveles de estrés que experimentamos. Aquellos que han tenido dificultades emocionales en el pasado son especialmente vulnerables, pero también pueden recurrir a estrategias para lidiar con esto, que ya habían practicado antes para reducir esos niveles de angustia.

Si bien es posible que necesitemos estar físicamente distantes el uno del otro, es importante recordar que no estamos solos. Cuando nos apoyamos y nos ayudamos mutuamente como parte de nuestros esfuerzos para reducir el nivel de angustia compartida en reacción a la pandemia por COVID-19, estamos en nuestro mejor momento.

La comprensión de nuestras reacciones de estrés y el uso de estrategias para sentirnos menos abrumados, son el primer paso para tomar un mayor control de nosotros mismos, incluso cuando el mundo que nos rodea parece tan desconocido, incierto y aterrador.

## La siguiente tabla puede ayudarte a:

- Reconocer reacciones de estrés comunes
- Comprender como experimentamos estas reacciones en nuestro cuerpo, pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Identificar las estrategias para lidiar con esto para “reducir el nivel” de dichas reacciones.
- Comprender porque estas estrategias para lidiar con esto funcionan para reducir dichas reacciones
- Conectar con recursos útiles

Qué Estamos Experimentando y Por qué	Puede Causar Cambios en Nuestro...	Cómo Hacer Frente	Por qué funciona
<p><b>ANSIEDAD/ESTRÉS</b></p> <p>Los síntomas de ansiedad se producen porque las hormonas del estrés hacen que el sistema de respuesta del cuerpo al estrés se desregule.</p> <p>Tantas cosas desconocidas y preocupaciones, incluyendo la posibilidad de enfermarnos y no poder satisfacer las necesidades básicas pueden aumentar nuestros sentimientos de no tener el control.</p> <p>La búsqueda frecuente de noticias sobre COVID-19 es un intento para recuperar la sensación de control, pero puede resultar contraproducente al mantener activado el sistema de respuesta al estrés del cuerpo.</p>	<p><b>CUERPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Achaques y dolores</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Dolores de estómago</li> <li>• Aumento de sudoración</li> <li>• Cambios en la respiración (sin enfermedad)</li> </ul> <p><b>PENSAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupaciones frecuentes (¿Qué pasa si...?)</li> <li>• Pensamientos autocríticos</li> <li>• Pensamientos constantes de COVID-19 y temas relacionados</li> </ul> <p><b>SENTIMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervioso/a</li> <li>• Períodos de pánico</li> <li>• Abrumado/a</li> <li>• Indefenso/a</li> </ul> <p><b>COMPORTAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constante comprobación de síntomas de COVID-19</li> <li>• Búsqueda constante de actualizaciones de COVID-19 y temas relacionados en las noticias y redes sociales</li> </ul>	<p>Mantener o crear rutinas diarias. Establecer objetivos realistas.</p> <p>Centrarse en lo que se puede controlar. Recordar que el distanciamiento físico y las otras precauciones recomendadas son formas activas de protegerse a sí mismo/a y a los demás.</p> <p>Mantenerse en actividades que tienen objetivos que pueda lograr y sentirse exitoso (aficiones y proyectos, labores domésticas y otras actividades de trabajo).</p> <p>Limitar la exposición a noticias de COVID-19 (intente no ver más de dos veces al día las actualizaciones necesarias).</p> <p>Procurar distracciones placenteras (música, libros, películas, juegos, caminar).</p> <p>Practicar técnicas de relajación, incluyendo respiración consciente lenta y rítmica, relajación muscular progresiva, escuchar música, ejercicio e imágenes visuales guiadas.</p>	<p>Establecer rutinas aumenta los sentimientos de predictibilidad y control.</p> <p>Tomar las acciones recomendadas para protegerse a sí mismo, a la familia y amigos, es una forma muy real de tener el control.</p> <p>Realizar actividades puede ayudarle a sentir que tiene mayor control, recordarle sus capacidades y ayudarle a interrumpir el ciclo inútil de reacciones de estrés.</p> <p>Conocer los hechos puede ayudarnos a sentir que tenemos un mayor control, pero revisar las noticias sobre COVID-19 puede activar repetidamente las reacciones de estrés. Limitar la búsqueda de noticias permite restablecer la respuesta del cuerpo al estrés.</p> <p>El entretenimiento puede ayudar a interrumpir el ciclo de reacciones de estrés y puede proporcionar alivio a los sentimientos de angustia.</p> <p>Las técnicas de relajación pueden interrumpir directamente los síntomas físicos de excitación y nos ayudan a sentirnos más en control.</p>

Elaborado en el Childhood Violent Trauma Center at the Yale Child Study Center

Qué Estamos Experimentando y Por qué	Puede Causar Cambios en Nuestro...	Cómo Hacer Frente	Por qué funciona
<p><b>PROBLEMAS PARA DORMIR</b></p> <p>Además de los cambios en la respuesta del cuerpo al estrés, los patrones de sueño se ven interrumpidos cuando estamos estresados porque:</p> <p>1) Cuando apagamos las luces, nos acostamos y cerramos los ojos para dormir, hay menos cosas que distraigan los sentimientos de pensamientos perturbadores.</p> <p>2) Con menos distracciones, los pensamientos y sentimientos incómodos, pueden de hecho, aumentar y volverse más repetitivos e intensos.</p>	<p><b>CUERPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas físicos de ansiedad ( ver arriba)</li> </ul> <p><b>PENSAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos repetitivos, inquietantes o acelerados por la noche</li> <li>• Sueños malos o pesadillas</li> </ul> <p><b>SENTIMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Cansancio/ Fatiga</li> <li>• Frustración</li> <li>• Indefenso</li> </ul> <p><b>COMPORTAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud</li> <li>• Incapacidad para quedar dormido</li> <li>• Despertar durante la noche</li> <li>• Salir de la cama, caminar, estar frente a pantallas</li> </ul>	<p>Tratar de hacer mucho ejercicio, de ser posible a la intemperie.</p> <p>Tratar de seguir una rutina, que incluya horarios regulares para acostarse y despertarse.</p> <p>Evitar revisar las noticias durante la noche, tratar de mantenerse en la cama y descansar; tratar de evitar el uso de pantallas; si es posible, leer materiales impresos; o escuchar música para volverse a quedar dormido.</p> <p>Practicar técnicas de relajación, tales como respiración consciente, relajación muscular progresiva o imágenes visuales guiadas.</p> <p>Evitar el uso excesivo de cafeína y alcohol.</p>	<p>El ejercicio y la luz solar ayudan a regular el ciclo de sueño/vigilia.</p> <p>Cumplir con un horario de sueño ayuda a restablecer el reloj del cuerpo y ayuda a conciliar el sueño. Las rutinas constantes al acostarnos aumentan la predictibilidad y el control.</p> <p>Enfocarse activamente en cosas positivas/ calmantes a la hora de acostarse ayuda al cerebro y al cuerpo a prepararse para dormir.</p> <p>Las técnicas de relajación ralentizan nuestra respiración y frecuencia cardíaca y disminuyen la intensidad de nuestros pensamientos, enviando señales al cerebro de que podemos relajarnos y quedar dormidos para obtener el descanso necesario.</p> <p>La cafeína es un estimulante que puede interferir con el sueño hasta por 12 horas. Si bien muchos piensan que el alcohol es un relajante, también puede contribuir a la interrupción del sueño.</p>

Elaborado en el Childhood Violent Trauma Center at the Yale Child Study Center

Qué Estamos Experimentando y Por qué	Puede Causar Cambios en Nuestro...	Cómo Hacer Frente	Por qué funciona
<p><b>CAMBIOS DE ESTADO DE ÁNIMO</b></p> <p>Los cambios en el sistema de respuesta del cuerpo al estrés y la dificultad para dormir pueden afectar negativamente nuestro estado de ánimo.</p> <p>Además, el aumento de la presión por las preocupaciones de salud, estrés financiero, pérdida del trabajo, dificultad para satisfacer las necesidades básicas, y/o trabajar remotamente al mismo tiempo que apoyamos a los niños en el aprendizaje a distancia también pueden afectar negativamente nuestro estado de ánimo.</p> <p>Posponer o cancelar eventos importantes y logros tales como graduaciones, bodas, vacaciones o funerales puede ponernos tristes, decepcionados o enojados.</p>	<p><b>CUERPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de energía</li> <li>• Cambios de apetito (querer comer más o menos de lo usual)</li> <li>• Síntomas de ansiedad física (ver arriba)</li> </ul> <p><b>PENSAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos y perspectivas pesimistas</li> <li>• Pensamientos autocríticos</li> <li>• Preocupación por la salud y/o la muerte</li> </ul> <p><b>SENTIMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad/enojo</li> <li>• Impaciencia</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Miedo</li> <li>• Cambios rápidos del estado de ánimo</li> <li>• Entumecimiento</li> <li>• Desinterés</li> <li>• Perdida del placer en la intimidad física</li> </ul> <p><b>COMPORTAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descuidar la higiene personal</li> <li>• Pelear con otras personas</li> <li>• Arrebatos de ira</li> <li>• Quedarse en cama</li> <li>• Evitar el contacto con otros (incluso virtual/ telefónico)</li> <li>• No comer regularmente o comer más</li> <li>• Parar o limitar la actividad física y las rutinas de la vida diaria</li> </ul>	<p>Trate de dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio regularmente. De ser posible trate de estar a la intemperie manteniendo la distancia física. Limite el uso de sustancias que alteran el estado de ánimo (alcohol/otras drogas) Manténgase conectado con los demás (hablar por teléfono, chatear por video, conectarse a través de la tecnología/ redes sociales, intercambiar tarjetas postales/ cartas.</p> <p>Si puede ayude a otros, contacte a sus vecinos, participe en actividades comunitarias para apoyar a otros, haga una donación.</p> <p>Sea amable consigo mismo, desafíe los pensamientos autocríticos. Es probable que esté haciendo lo mejor que puede en circunstancias difíciles.</p> <p>Tranquilícese enfocando su atención en las personas que trabajan para apoyar a la comunidad (profesionales de la salud, empleados de supermercado, trabajos de reparto).</p>	<p>El sueño, la nutrición y el ejercicio son vitales para regular el estado de ánimo.</p> <p>Además de los riesgos conocidos relacionados con el uso excesivo de alcohol y otras sustancias también puede aumentar significativamente los sentimientos negativos o deprimidos una vez que desaparece el efecto.</p> <p>El contacto social libera hormonas que pueden aumentar los sentimientos positivos. Ayudar a los demás nos hace sentir más activos en vez de pasivos.</p> <p>Nuestro cerebro está predispuesto a notar lo negativo, particularmente cuando estamos bajo estrés. Cambiar nuestra atención hacia lo positivo puede ayudar a nuestra mente y mejorar el estado de ánimo.</p>

Elaborado en el Childhood Violent Trauma Center at the Yale Child Study Center

Qué Estamos Experimentando y Por qué	Puede Causar Cambios en Nuestro...	Cómo Hacer Frente	Por qué funciona
<p><b>CAMBIOS DE PENSAMIENTO</b></p> <p>Durante momentos de estrés elevado o prolongado, la parte del cerebro que maneja la ansiedad, afecta a la parte del cerebro responsable del pensamiento lógico, la organización, la resolución de problemas y las habilidades relacionadas con estos.</p> <p>El pensamiento también se estrecha. Esto puede hacer que nos centremos más en la amenaza, lo que significa que tenemos mayor dificultad para pensar de manera positiva, clara, flexible y creativa.</p>	<p><b>CUERPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver arriba</li> </ul> <p><b>PENSAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para concentrarse</li> <li>• Pensamientos intrusivos o imágenes</li> <li>• Pensamientos autocríticos</li> <li>• Preocupación por las noticias relacionadas con el COVID-19</li> </ul> <p><b>SENTIMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confusión</li> <li>• Ver otros arriba</li> </ul> <p><b>COMPORTAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desorganización</li> <li>• Olvidadizo/a</li> <li>• Dificultad para tomar decisiones</li> <li>• Dificultad para resolver problemas</li> </ul>	<p>Volver a regular el cerebro con actividades calmantes y relajantes.</p> <p>Interrumpir y reemplazar los pensamientos preocupantes con un pensamiento positivo o un recuerdo.</p> <p>Centrarse en un día/ semana a la vez.</p> <p>Comprender que los cambios de pensamiento son normales en circunstancias estresantes y que hay que ser amable consigo mismo cuando cometa errores u olvide algo.</p> <p>Desafiar los pensamientos autocríticos. Considere si las expectativas que tiene para usted son realistas o a si está siendo demasiado duro consigo mismo en las circunstancias desafiantes actuales.</p>	<p>Las técnicas de relajación ayudan a que el "centro del pensamiento" de nuestro cerebro vuelva a estar equilibrado.</p> <p>Reemplazar los pensamientos desagradables por agradables puede interrumpir el ciclo de reacciones de estrés.</p> <p>Tomar las cosas una a la vez, puede ser más manejable que tratar de resolver todo de una sola vez o pensar en semanas o meses a futuro</p>

Elaborado en el Childhood Violent Trauma Center at the Yale Child Study Center

Qué Estamos Experimentando y Por qué	Puede Causar Cambios en Nuestro...	Cómo Hacer Frente	Por qué funciona
<p><b>SOLEDAD Y AISLAMIENTO SOCIAL</b></p> <p>Para protegernos a nosotros mismos y a los demás y ayudar a "aplanar la curva" de contagio de COVID-19, debemos practicar el distanciamiento físico.</p> <p>Como resultado, podemos tener más sentimientos de soledad y aislamiento. Si bien el distanciamiento físico es una forma de tomar medidas de protección, no requiere desconectarse de los demás. Lo que estos tiempos requieren es que nos conectemos de manera remota.</p>	<p><b>CUERPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver arriba</li> </ul> <p><b>PENSAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver arriba</li> </ul> <p><b>SENTIMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soledad</li> <li>• Extrañar a los amigos y seres queridos</li> <li>• Desconectado/a</li> <li>• Indefenso/a</li> <li>• Sin esperanza</li> </ul> <p><b>COMPORTAMIENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver arriba</li> </ul>	<p>Conectar/reconectar con los amigos y la familia usando la tecnología.</p> <p>Programar actividades sociales regulares (por ejemplo: llamadas, chats de video, cafés virtuales, películas virtuales).</p> <p>Jugar juegos con múltiples jugadores en línea.</p> <p>Inscribirse en clases en línea en áreas de su interés.</p> <p>Unirse a un club de libros en línea.</p> <p>Participar organizando actividades con un objetivo en común que lo conecten con otras personas.</p>	<p>El distanciamiento físico no requiere de distanciamiento social o psicológico. Aprovechar de la tecnología puede acercarnos para reducir la soledad y el aislamiento.</p> <p>Sentirse parte de una comunidad más grande puede combatir el aislamiento.</p>

Elaborado en el Childhood Violent Trauma Center at the Yale Child Study Center

## Recursos

### Técnicas de Relajación:

#### **Respiración Consciente (Tarjeta de consejos de relajación):**

[https://nyulangone.org/files/Relaxation\\_Tip\\_Card--landscape-format.pdf](https://nyulangone.org/files/Relaxation_Tip_Card--landscape-format.pdf)

#### **Relajación Muscular Progresiva**

<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental%20Health%20Professionals/Panic/Panic%20-%20Information%20Sheets/Panic%20Information%20Sheet%20-%2005%20-%20Progressive%20Muscle%20Relaxation.pdf>

#### **Aplicaciones de Mindfulness/Meditación:**

Stop, Breathe, and Think (Versiones de adulto e infantiles de la app)

Headspace

Calm

### Problemas para Dormir:

#### **Hoja de Datos para la Higiene del Sueño**

<https://restedlife.com/wp-content/uploads/2017/07/Sleep-Hygiene-Fact-Sheet-Rested-Life.pdf>

#### **Diez Consejos para Dormir Mejor**

<https://worldsleepday.org/wp-content/uploads/2020/01/10-Tips-for-Better-Sleep-Graphic.jpg>

### Información General relacionada con el estrés del COVID-19

#### **Manejo del Estrés Asociado con el Virus de COVID-19**

[https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID\\_managing\\_stress.asp](https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID_managing_stress.asp)

#### **Estrés y Cómo Lidar con él**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

### Para Familiares y Amigos de Familias que Sufren Violencia Doméstica durante esta Pandemia:

[https://www.futureswithoutviolence.org/wp-content/uploads/Futures-Without-Violence-Family-and-Friends-Tips\\_Final-EN.pdf](https://www.futureswithoutviolence.org/wp-content/uploads/Futures-Without-Violence-Family-and-Friends-Tips_Final-EN.pdf)

*Consulte a sus organizaciones locales contra la violencia doméstica para obtener recursos y asistencia adicionales.*

Si necesita apoyo adicional de salud mental durante estos tiempos difíciles, comuníquese con su médico de atención primaria o con las agencias locales de salud mental.

Si tiene pensamientos suicidas, comuníquese con la sala de emergencias local, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-8255), o llame al 911.

Elaborado en el Childhood Violent Trauma Center  
at the Yale Child Study Center