

# AFRONTAR, RESISTIR Y TRANSFORMAR

Claves psicológicas para  
enfrentar los tiempos de  
pandemia

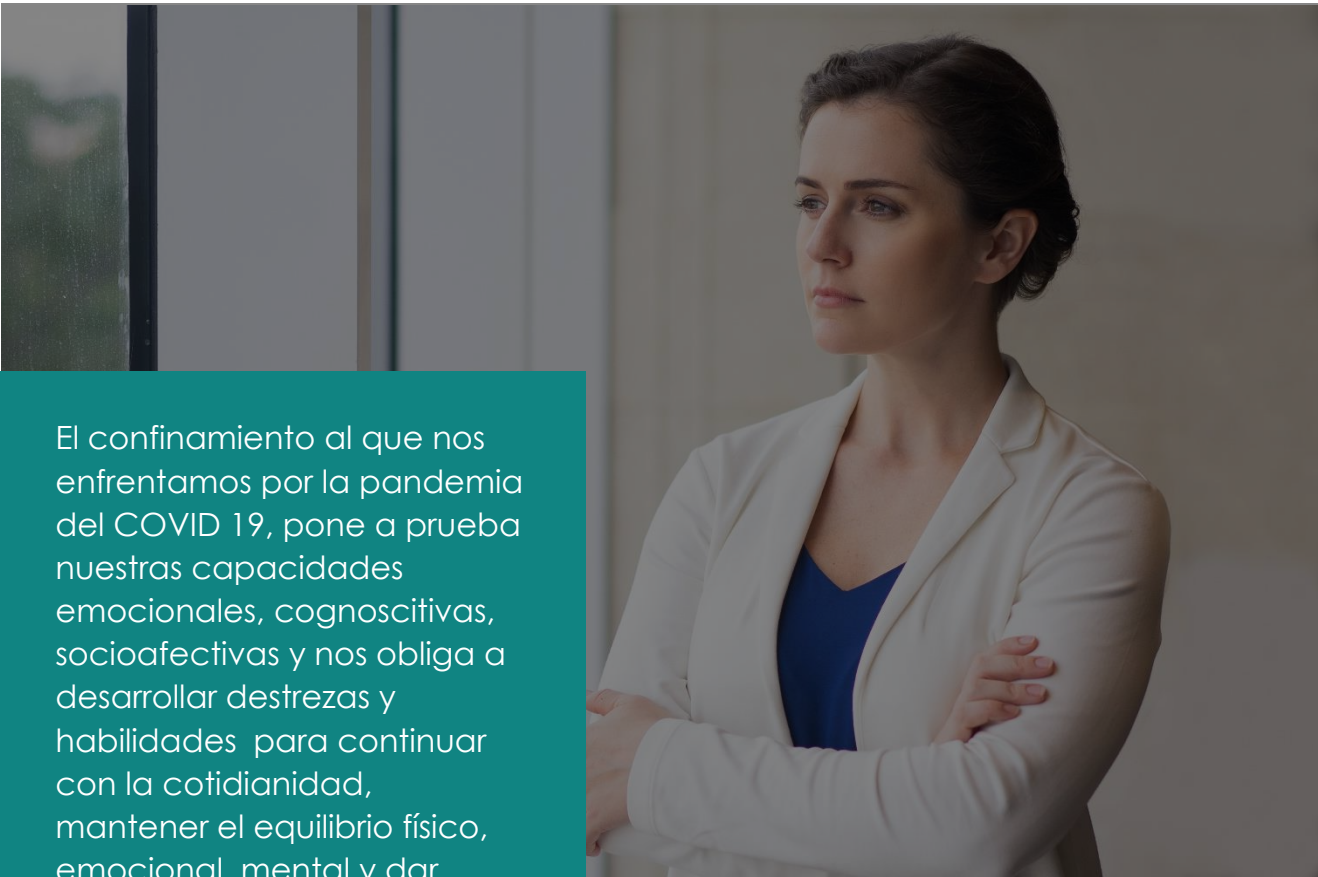
CLAVE 1:  
AFRONTAR LA INCERTIDUMBRE

Abril 2020



CRITERIOS  
de RUTA  
CONSULTORES

## PRESENTACIÓN



El confinamiento al que nos enfrentamos por la pandemia del COVID 19, pone a prueba nuestras capacidades emocionales, cognoscitivas, socioafectivas y nos obliga a desarrollar destrezas y habilidades para continuar con la cotidianidad, mantener el equilibrio físico, emocional, mental y dar continuidad a nuestros proyectos de vida.

Después de varias semanas de aislamiento social se podría decir que hemos atravesado diferentes momentos en el proceso de adaptación psicológica; hemos integrado estrategias individuales y familiares, que nos han permitido asimilar gradualmente esta realidad en nuestra cotidianidad; posiblemente adoptamos comportamientos o rutinas que nos han ayudado a superar la angustia vivida en momentos anteriores, o utilizamos hábitos que nos han ayudado a manejar el estrés y la ansiedad todos los días. No obstante, por ser un evento “extraordinario”, podemos estar experimentando fuertes preocupaciones e inquietudes que bien pueden exceder nuestras antiguas formas de adaptación, debido al riesgo que representa este virus para nuestra salud física, pero sobre todo por la incertidumbre que genera no saber cómo podremos controlarlo de manera efectiva.



Pensando en la incertidumbre, las claves psicológicas para enfrentar los tiempos de pandemia brindan elementos de reflexión que tienen el propósito de fortalecer nuestros recursos psicológicos durante este período de confinamiento y en las etapas posteriores a esta fase crítica.

Dirigido a los profesionales de la salud y adultos hombres y mujeres en general que tienen a cargo el cuidado de otros, en las siguientes páginas se ofrecen unas directrices que le pueden ayudar a prevenir posibles afectaciones a nivel de la salud mental a nivel individual, familiar o laboral y le ayudarán a reflexionar en Usted mismo como punto de partida.

## QUIÉNES SOMOS

Criterios de Ruta es una solución de consultoría integral especializada que atiende efectivamente las inquietudes o necesidades en relación con los programas o proyectos de bienestar, fortalecimiento institucional y responsabilidad social a corto, mediano o largo plazo.

Especializados en temas de atención a víctimas, salud mental, derechos humanos, desarrollo comunitario y fortalecimiento institucional. [Ver más](#)



## CLAVE 1: AFRONTAR LA INCERTIDUMBRE



### ¿cómo estamos afrontando esta pandemia?

Las situaciones de confinamiento y distanciamiento social nos producen ansiedad, miedo, impotencia, entre otras; un cúmulo de vivencias asociadas a lo que en psicología se denomina estrés. El estrés es una respuesta biológica de los seres humanos ante situaciones amenazantes reales o aparentes. Es adaptativo, todo nuestro organismo reacciona frente al cambio, sintiendo miedo, a lo cual podemos responder sin menoscabo de nuestra salud mental.

### ¿Por qué unas personas parecen angustiarse menos en estas circunstancias que otras?

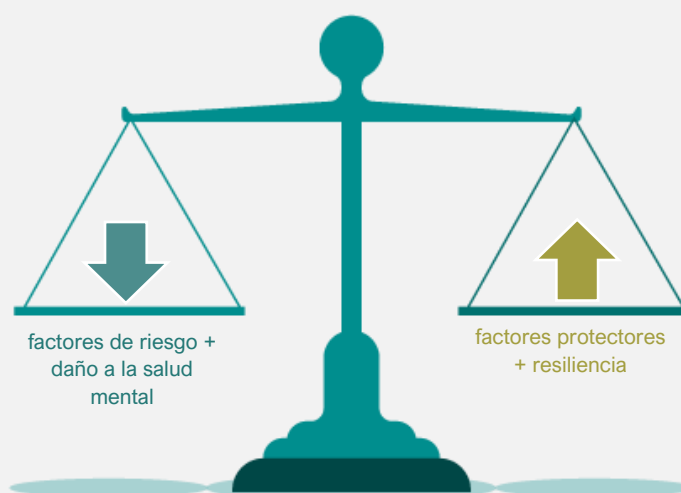
Porque no todos evaluamos los eventos estresantes de la misma manera; los vivimos como más o menos estresantes, en función de nuestra personalidad, las amenazas que percibimos del medio ambiente y los recursos que tenemos para enfrentarlas. En otras palabras: desarrollamos a través de nuestras vidas diferentes formas de manejar y canalizar el estrés y la manera de enfrentar nuestras vulnerabilidades.

De manera consciente o no, utilizamos lo que en psicología se denominan estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento son aquellas características personales para hacer frente a diversas situaciones adversas y estresantes. Las estrategias de afrontamiento son procesos o acciones específicas que utilizamos en momentos en que los eventos, las exigencias internas o las demandas del medio ambiente, son leídas por

nosotros como estresantes y producen malestar o desbordan nuestra capacidad de respuesta.

Los afrontamientos no son buenos ni malos, son eficaces dependiendo de las circunstancias; pero es vital reconocer cuáles son las estrategias que habitualmente utilizamos y saber si nos resultan protectores o de riesgo a la salud mental en las circunstancias actuales.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Reconocer nuestros estilos y estrategias de afrontamiento un primer paso para fortalecer la resiliencia.

Los estudios de psicología resaltan cuatro grandes estilos y estrategias de afrontamiento<sup>1</sup>:



CENTRADOS EN LA ACCIÓN



CENTRADOS EN LAS EMOCIONES



REFERENCIA A OTROS / APOYOS SOCIALES



AFRONTAMIENTOS CENTRADOS EN LA EVITACIÓN

<sup>1</sup> Manrique, Miranda (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Volumen VII. Pag 33-39



CENTRADOS EN  
LA ACCIÓN

#### CARACTERÍSTICAS:

Las estrategias centradas en la acción suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.

#### ESTRATEGIAS, EJEMPLOS

- Planificar soluciones
- Trabajar intensamente
- Buscar diversiones relajantes
- Realizar ejercicio físico
- Realizar tareas domésticas y de aseo.



CENTRADOS EN  
LAS EMOCIONES

#### CARACTERÍSTICAS:

Las estrategias centradas en las emociones se intenta afrontar la situación centrándose en las emociones y liberarlas. Generalmente se percibe el estrés como incontrolable

#### ESTRATEGIAS, EJEMPLOS

- Expresar emociones
- Conversar de las emociones con la familia – desarrollar empatía
- Realizar relajación, meditación y concentración
- Oración y prácticas espirituales
- Practicar autocontrol
- Reevaluar me manera positiva las circunstancias



REFERENCIA A OTROS /  
APOYOS SOCIALES

#### CARACTERÍSTICAS:

Las estrategias centradas en referencia a otros buscan a terceros, instituciones, redes sociales, apoyos externos para reducir el estrés.

#### ESTRATEGIAS, EJEMPLOS

- Buscar ayuda profesional
- Buscar apoyo social
- Compartir con terceros el problema para solucionarlo
- Buscar pertenencia
- Realizar activismo social



AFRONTAMIENTOS CENTRADOS  
EN LA EVITACIÓN

#### CARACTERÍSTICAS:

Están basadas en la evitación del problema y las emociones y tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo. Son estrategias centradas en la evasión, en tomar distancia del evento estresante.

#### ESTRATEGIAS, EJEMPLOS

- Auto inculparse
- Esperar un milagro
- Consumir drogas o alcohol
- Evadir el problema
- Negar el problema

## EJERCICIO 1. IDENTIFICACIÓN



### PASO 1:

En la columna 1 realice una corta reflexión sobre las estrategias que usted acostumbra a utilizar más habitualmente y valórelas de manera positiva o negativa, y si le resultan funcionales para reducir el estrés.

### PASO 2:

En la siguiente columna coloque de acuerdo con la tabla de estrategias, página 6, cuales son las estrategias que está utilizando en estos momentos durante el confinamiento. ¿piensa que le están ayudando a manejar la incertidumbre? Valórelos positiva o negativamente.

### PASO 3:

En la tercera columna coloque otras estrategias que le gustaría poner en práctica en estos momentos

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZO CON MAYOR FRECUENCIA SON:	¿CUÁLES ESTRATEGIAS ESTOY UTILIZANDO EN ESTA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO?	ESTRATEGIAS QUE ME GUSTARÍA PONER EN PRÁCTICA EN ESTOS MOMENTOS

Una vez tenga claros sus afrontamientos, puede compartir este ejercicio con su familia y permitir que cada uno converse sobre sus estilos y estrategias. Recuerde que todos son útiles y eficaces si proporcionan crecimiento y bienestar según las circunstancias específicas y el contexto. Le ayudará a comprender por qué unos y otros actuamos y reaccionamos frente al estrés de diversas y múltiples maneras.

Recuerde que no hay afrontamientos buenos o malos, pero favorecen y protegen más nuestra salud mental:

- a. Los que se centran en la acción,
- b. Los que se centran en las emociones,
- c. En la búsqueda de espiritualidad y
- d. En la búsqueda de apoyo social



## PARA TENER EN CUENTA

Recuerde qué los elementos esenciales para fortalecer los afrontamientos a los eventos que producen ansiedad en episodios de larga duración, como el caso del COVID 19 son:

Utilizar diferentes y no una sola

La flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento

Desarrollar aquellas que nos brinden tranquilidad, confort y nos den potencia para proyectar el futuro.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACCÉSSS. *Cómo vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global. Informations multilingües sur le coronavirus – COVID-19.* Tomado de:  
<https://accesss.net/informations-multilingues-sur-le-coronavirus-covid-19/>
- Fundación País Libre. (2012). *Sanamente. Modelo para reconstruir comunidades afectadas por el conflicto armado.* Bogotá, Editorial Manuscripta.
- Grotberg H. E. Comp. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades.* Barcelona, Editorial Gedisa.
- *Guía Construyendo Resiliencia personal.* (2014). Institute of HeartMath. Tomado de:  
[https:// www.heartmath.org](https://www.heartmath.org)
- Manrique, Miranda (2006). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes.* *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan.* Volumen VII. Pag 33-39
- Mental Health Commission of Canadá. *The Working Mind COVID-19. Self-care & Resilience Guide.* Tomado de:  
<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/mhcc-covid-19-resources>
- Mental Health Commission of Canadá. *The Inquiring Mind COVID-19 Self-Care & Resilience Guide.* Tomado de  
<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/mhcc-covid-19-resources>
- Mental Health Commission of Canadá. *Mental Health First Aid COVID-19. Self-Care & Resilience Guide.* Tomado de  
<https://www.mentalhealthcommission.ca/English/mhcc-covid-19-resources>
- OPS, Fundación W. K. Kellogg, ASDI (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.* Tomado de:  
<https://www.psyciencia.com/manual-resiliencia-ninos-adolescentes/>
- Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes.* *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.