



VAMOS POR
más

“Lineamientos de prevención de contagios
para la reincorporación al trabajo.”

Sensibilización y Aspectos Psicológicos del COVID-19.



Temario

- ▶ **Factores de Estrés Psicológicos.**
- ▶ **Efectos Psicológicos de la Cuarentena**
- ▶ **Percepción y efectos a nivel global**
- ▶ **Efectos Psicológico y el Descuido de la Cuarentena**
- ▶ **¿Qué podemos hacer para ayudar?**

Factores de estrés psicológicos





Factores de estrés psicológicos

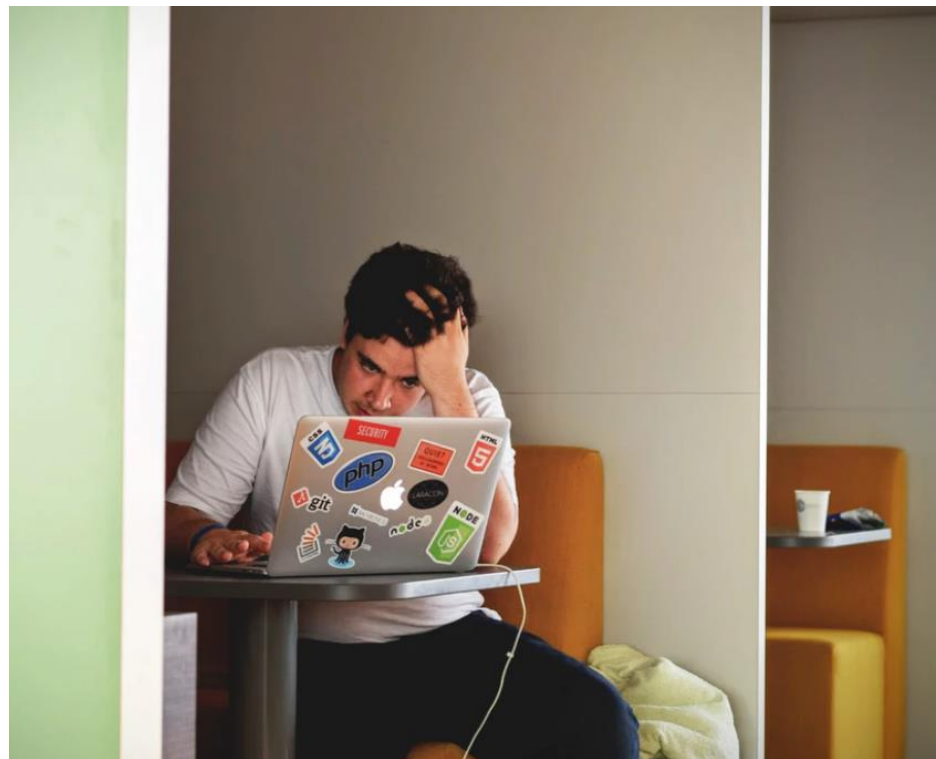
- Desconocido.
- Una variación nueva ante la ciencia.
- ¿Dónde esta, de dónde viene y a dónde va?
- ¿Muerte inminente? ¿estigma social?
- ¿Me encierro? ¿Qué tanto me encierro?





Factores de estrés psicológicos

- Separación de seres queridos
- Pérdida de libertad
- Pérdida de sensación de control.
- Aburrimiento, frustración
- **ESTIGMA**





Diversidad de Respuesta

- **Adultos Sanos**
- **Adultos con familia**
- **Adultos con enfermedades**
- **Personal de Salud**
- **Adultos con trastornos psicológicos**
- **Personas de la tercera edad**
- **Niños y Adolescentes**



Efectos Psicológicos de la Cuarentena



Estrés



El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Estrés agudo y crónico.



Estrés



- Miedo y preocupación por el propio estado de salud y de la gente que te rodea.
- Cambios en patrones de sueño (insomnio, hipersomnía).
- Dificultad para concentrarse, poner atención, leer.
- Aumento en consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.
- Cansancio y sensación de parálisis.

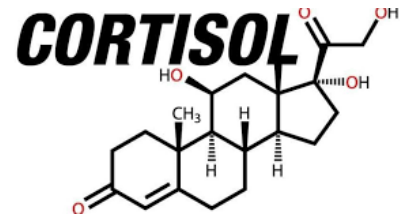


Cortisol



Es la sustancia específica que inicia la reacción fisiológica al estrés (hormona del estrés) y de forma general, se ha observado que su actividad es dependiente del género:

- Tiende más a elevarse en hombres como una forma de preparación para “Pelea-Huída”.
- Mientras que el cortisol disminuye en mujeres, con lo cual se activa el sistema límbico y se generan conductas protectoras (tend and befriend behavior).



Ansiedad



La ansiedad se califica como patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada con la consiguiente afectación del individuo, a nivel personal y social.

Respuesta exagerada tanto en intensidad como en duración.



Distimia



Se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se parece a una forma de depresión mayor menos severa, pero más crónica.

Sin embargo, las personas que tienen distimia también pueden experimentar a veces episodios de depresión mayor.



Depresión Mayor



La depresión mayor es un trastorno del estado de ánimo. Se presenta cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un largo período de tiempo.



Fatiga Emocional



Aún sin tener enfermedad física o mental alguna, muchas personas están experimentando un alto nivel de DESGASTE EMOCIONAL

- Cambio brusco en el estilo de vida
- Cambio de foco de nuestra atención
- Mayores preocupaciones globales



Fatiga Emocional



Se trata de un cansancio emocional o agotamiento que suele venir asociado con sentimientos de angustia, estrés y distimia.

A un nivel elevado se presentan problemas de atención e insomnio.



Psicosis



Psychosis in a patient with anxiety related to COVID-19: A case report



ARTICLE INFO

Keywords:

COVID-19

Coronavirus

Psychosis

Peru

Dear Editor,

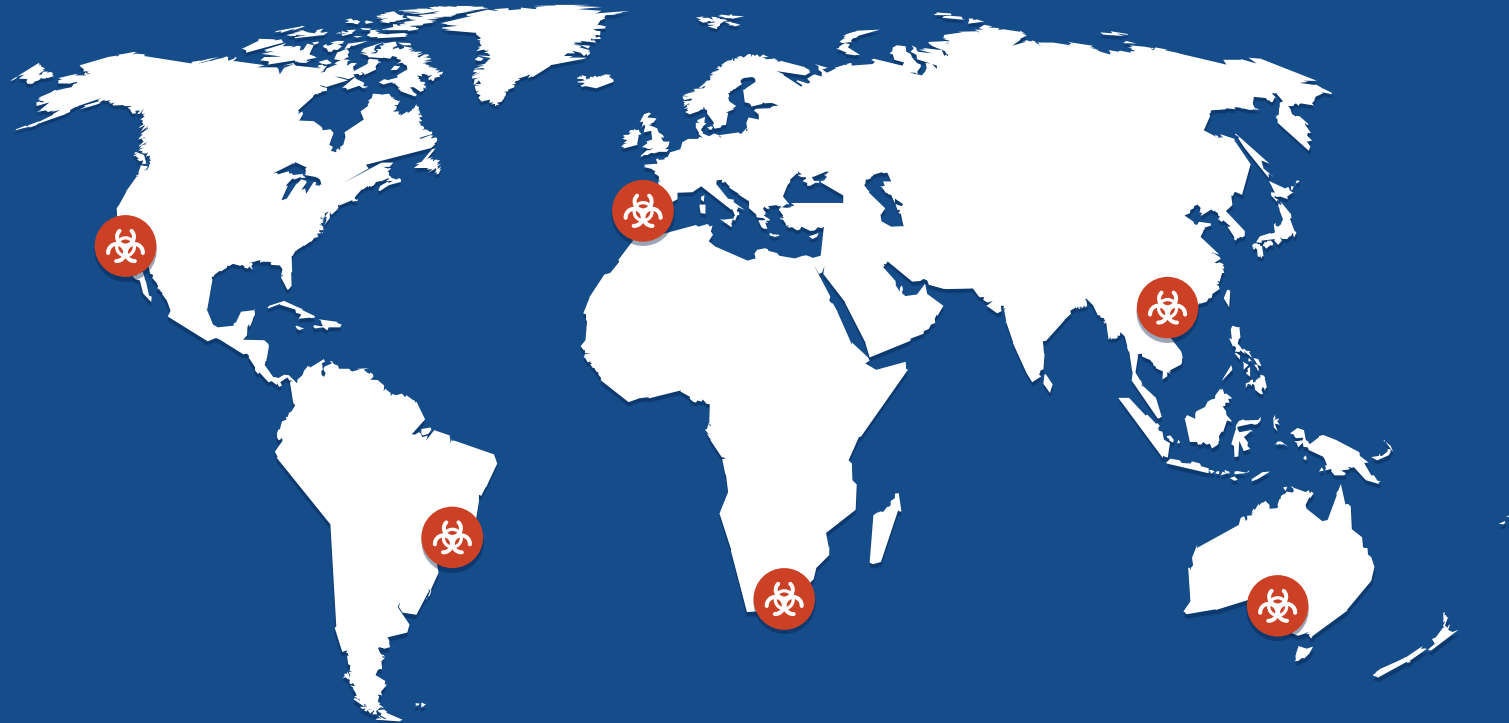
The actual pandemic of the new Coronavirus disease (COVID-19) represent a threat for the physical and mental health of the population. We have to consider the psychological effects this pandemic can cause in healthy population, as well as the exacerbations in people with psychiatric illnesses (Fischer et al., 2020). Among the problems we can find in the general population we encounter health anxiety, which is characterized by catastrophic interpretations of bodily sensations and physical changes, which generates dysfunctional beliefs about health and illness (Asmundson and Taylor, 2020b). We report a case of a patient with no history of mental illnesses who developed psychotic symptoms caused by a feeling of anxiety related to COVID-19.

was taken to the Emergency Department of our hospital. At the beginning, during physical evaluation we did not find any significant alteration. The biochemical blood analysis was normal. Quality detection of IgM/IgG antibodies against COVID-19 was non-reactive. She underwent a computerized axial tomography: no structural injury was displayed. We decided hospitalization in the psychiatry department was required.

Through the mental exam done at her admission to the hospital, we found her awake, disoriented in time and space, with poor insight, hallucinations both visual (“I see shadows”) and auditory of imperative, conversational and pejorative kind, attributed to the devil that possessed her, circumstantial thinking, delusions of persecution, guilt and punishment, poor abstraction capacity, marked psychotic anxiety, sense of guilt, sadness, frustration, self-undervaluation, hypobulia, hyporexia,



III. Percepción y efectos a nivel global





¿Qué esta pasando en el mundo?

Un estudio en Estados Unidos reporto que de la población evaluada de Marzo 25 al 30, indico que el 45% de ha tenido un impacto negativo en su salud mental mientras que 19% indico que ha tenido un gran impacto negativa.

En otro estudio se mostró que de Enero a Abril el nivel de ansiedad incremento en 70% y depresión en 64%





¿Qué está pasando en el mundo?

Un estudio en China reportó que los índices de Ansiedad, Depresión e insomnio aumentaron de Enero a Abril en un 35.1%, 20.1% y 18.2% respectivamente.

Los jóvenes representan mayor prevalencia de ansiedad y depresión.





¿Qué esta pasando en el mundo?

07 de Mayo

MÉXICO

3 de cada 10 mexicanos, con síntomas de ansiedad o depresión por COVID

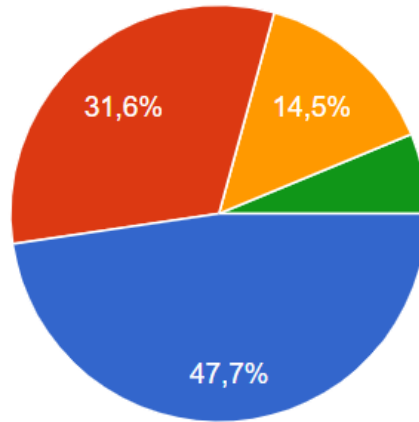
Una encuesta de la Ibero reveló que el 29% de las personas tuvieron síntomas depresivos y 32.4% presentó síntomas severos de ansiedad.



¿Qué esta pasando en el mundo?

¿Con qué frecuencia se preocupa acerca de contagiarse, que se contagie un familiar o alguien cercano a usted?

820 respuestas



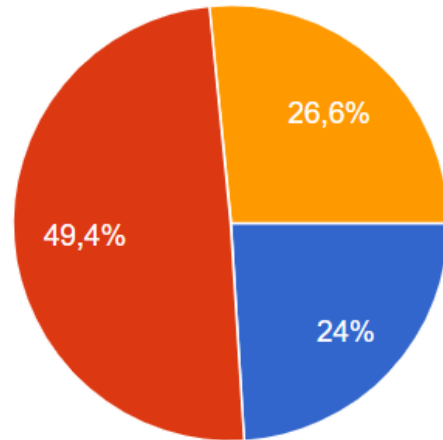
- La mayoría del tiempo.
- Algunas veces.
- Pocas veces.
- Si no me lo recuerdan, se me olvida.



¿Qué esta pasando en el mundo?

¿Dirías que el COVID-19 y la cuarentena ha impactado en tu salud mental?

820 respuestas



- Si, de manera positiva.
- Si, de manera negativa.
- No para nada.

Efectos Psicológico y el Descuido de la Cuarentena

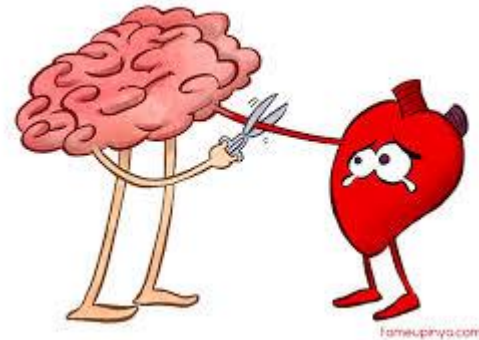
IV



Efectos Psicológico y la Cuarentena

Siempre el estrés o ansiedad será más fuerte en los primeros días/semanas, pero conforme vaya pasando el tiempo, aunque la letalidad no disminuya, pero como ya se vuelve “familiar” le restamos impacto.

Esto se conoce como “Desensibilización”.





Efectos Psicológico y la Cuarentena

Existen 3 maneras en que las personas en un momento de crisis procesan información:

- Simplificamos el mensaje.
- Nos aferramos a lo que creemos, ya sea el primero mensaje externo o interno.
- Buscamos información adicional donde sea.





Efectos Psicológico y la Cuarentena

Y existen dos comportamientos negativos generales dentro de cualquier situación de crisis.

- Asumimos lo peor.
- Actuamos de manera irracional.





Actuamos de manera irracional

- No terminamos de entender la situación.
- Nos mantenemos muy optimistas.
- Estamos confundidos con tanto cambio.
- No creemos en la enfermedad.





Asumimos lo peor.

Sesgo de Atribución Fundamental:

Porqué no vemos lo que las personas piensan, lo intentamos deducir a través de su conducta.

- **Los demás saben o no saben que hacer.**
- **Si yo hago algo, no pienso en los demás.**
- **¿Estaré yo haciendo lo contrario a lo correcto?**





Epidemia Emocional

También existe un contagio de ideas, donde la mentira, la superstición y el mito reclaman la vida de las personas.

Es normal forzarnos a ver lo que queremos ver.



¿Qué Podemos Hacer?

V



¿Qué podemos hacer?

- ▶ **A nivel individual:**
 - **Toma descanso de las noticias.**
 - **Procura tu cuerpo.**
 - **Realiza actividades de recreación.**
 - **Convive.**





¿Qué podemos hacer?

- ▶ **Con tus empleados:**
 - **Se consciente.**
 - **Comunícate con ellos lo más transparente posible.**
 - **Recuérdales que su salud es prioridad.**
 - **Se lo más flexible posible.**





¿Qué podemos hacer?

- ▶ **Con tus empleados:**
 - Ten a la mano números de teléfonos esenciales.
 - Identifica quienes expresan riesgo psicológico.
 - Compasión y Resultados son independientes.





¿Qué podemos hacer?

- ▶ **Tips de contingencia: Primeros Auxilios Psicológicos.**
- **Acércate con calma a la persona afectada.**
- **Recuérdales que están en un lugar seguro.**
- **Escucha, déjalos hablar, buscan ser escuchados.**
- **El no saber es completamente aceptado.**
- **Contacta a un familiar o profesional.**



“Hemos sobrevivido un gran número de pandemias, y seguramente lo seguiremos haciendo”.

Eric Pérez Cabral

Psicólogo Clínico

(662) 1053866

contacto.citca@gmail.com

