

28

Fecha de presentación: febrero, 2020

Fecha de aceptación: marzo, 2020

Fecha de publicación: mayo, 2021

CLAVES

PARA EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD, EN TIEMPOS DE COVID-19

KEYS TO TREATING ANXIETY, IN TIMES OF COVID-19

Xavier Eduardo Franco Chóez¹

E-mail: xfranco@utb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2339-7317>

Patricia del Pilar Sánchez Cabezas¹

E-mail: psanchez@utb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2776-3756>

Richard Javier Torres Vargas¹

E-mail: rtorres@utb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1668-625X>

¹ Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Franco Chóez, X. E., Sánchez Cabezas, P. P., & Torres Vargas, R. J. (2021). Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 271-279.

RESUMEN

Uno de los efectos del COVID-19 se asocia al aumento de los trastornos psicológicos, producto de las extremas medidas que condicionan la lucha por contener esta pandemia. En particular, el confinamiento junto a las precauciones de higiene y distanciamiento humano se extiende también a trastornos psicológicos como la ansiedad. El análisis de este trastorno y las ideas que deben asumirse para su control en tiempos de COVID 19 es el objetivo de este trabajo. Desde el punto de vista metodológico, se asumió una metodología basada en la sistematización teórica y las reflexiones que, desde la experiencia profesional del autor, ayudan a confirmar la necesidad de preparar a las personas para que puedan afrontar los problemas y efectos de la ansiedad que provoca esta pandemia. Como conclusión, se asegura que la ansiedad en tiempo de pandemia puede ser considerada natural y beneficiosa, tratando de evitar los excesos que se asumen como implicación de los períodos prolongados de aislamiento; por tanto, es preciso comprometer a todos los profesionales y estudiantes de psicología y personal de salud que incluyan en sus terapias la comunicación de ideas claves que pueden reducir el efecto de la ansiedad y lograr mejoras en la salud mental ante el COVID 19.

Palabras clave: Ansiedad, COVID-19, tratamiento psicológico.

ABSTRACT

One of the effects of COVID-19 is associated with the increase in psychological disorders resulting from the extreme measures that condition the fight to contain this pandemic. In particular, confinement, along with hygiene precautions and human distancing, also extends to psychological disorders such as anxiety. The analysis of this disorder and the ideas that must be assumed to control it in times of COVID 19 is the objective of this work. From the methodological point of view, a methodology based on theoretical systematization and reflections that, from the author's professional experience, help to confirm the need to prepare people so that they can face the problems and effects of anxiety caused by this pandemic. As conclusions, it is ensured that anxiety in times of pandemic can be considered natural and beneficial but it is planned to avoid the excesses that are assumed as a implication of prolonged periods of isolation, therefore it is prices to compromise all professionals and students of psychology and staff that include in their therapies the communication of key ideas that can reduce the effect of anxiety and achieve improvements in mental health in the face of COVID 19.

Keywords: Anxiety, COVID-19, psychological treatment.

INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 el nuevo coronavirus (COVID-19) comenzó a extenderse por toda China y, desde principios del año 2020, el mundo entero enfrenta los efectos de ese brote infeccioso. El rápido aumento de confirmaciones de casos y muertes se aprecian en las altas cifras de contagiados, ingresos y muertos que quedan registrados en las estadísticas de los diferentes países; mientras que la Organización Mundial de la Salud recomendaba llevar a cabo una estrategia basada en el aislamiento y la campaña de disminución de contacto físico, ante la posibilidad inminente de contagio, lo que trae consigo un necesario cambio de rutina y estilo de vida.

Más allá de los riesgos clínicos, el impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible (Larroy, et al., 2020). y se vuelve recurrente la inseguridad, la desconfianza y el desasosiego, incluso el ser humano presenta crisis de pánico: el miedo ante las posibilidades de contagio de la enfermedad y la muerte, lo cual está generando afectaciones a la salud mental de las personas, familiares o amigos, sobre todo, con trastornos severos de ansiedad (Brooks, et al 2020).

El impacto psicológico que está produciendo la pandemia en las poblaciones concretas, aumentan en la medida en que se va alargando el tiempo de confinamiento y aislamiento, por lo que sería interesante analizar también el proceso que está en evolución. Los datos de investigaciones advierten la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio. En el Reino Unido el 50 % de la población refiere ansiedad, lo cual se agudiza con el desempleo creciente, la inseguridad laboral y los problemas sociales y económicos derivados de la pandemia, asociados a la problemática sanitaria (Daley, 2020).

En América Latina, incrementan las afectaciones de COVID-19 y la información que registran las redes sociales y otros medios de comunicación advierten el aumento de las cifras de contagio, muerte, lo que permite acelerar el crecimiento de las condiciones que promueven estas situaciones de ansiedad agravando la situación personal y colectiva

Estos datos advierten de cuánto falta por hacer en materia de preparación de las personas, pues, los trastornos psicológicos psicosomáticos que se están enfrentando, ameritan un diagnóstico y tratamiento de los padecimientos por COVID-19, tomando en cuenta que debe haber una fuerte oleada de atención terapéutica individual y colectiva que permita reducir los efectos y asumir con resiliencia cada momento, tanto en el proceso de aislamiento como en el proceso de restauración de las condiciones

después de pasar el confinamiento y el peligro inminente del virus (Asociación Americana de Psiquiatría, 2021).

El análisis de las diferentes teorías y terapias psicológicas pueden ser útiles en estos momentos. Existe un amplio consenso donde las personas no reaccionan a este brote de igual manera y son diferentes los grados de preocupación, dependiendo de los factores que condicionen la situación individual y colectiva en que transcurre la pandemia. Existen datos de la influencia que tiene la ansiedad, la inestabilidad económica y el hecho de asegurar la vida de otros; también influyen las características personales sobre todas las que tienen que ser más influenciables por la información que se publica de los problemas que pasan aun cuando no sean propios de su país o región, pero que muestran el alcance que este virus ha traído al mundo.

Asimismo, es necesario asumir que antes del COVID-19, ya había estadísticas que informaban del impacto de la vida diaria en la salud mental, sobre todo en trastornos de depresión y ansiedad. El nivel de reactividad ante los conflictos de la vida personal y problemas financieros desencadenaron manifestaciones como falta de sueño, irritabilidad, baja autoestima e inseguridad, los cuales se han agudizado ante la aparición de la pandemia (Mendoza, 2021).

La impronta de esta pandemia dinamitó todo esfuerzo que venía haciéndose de manera individual o con tratamiento porque las personas, de pronto, se vieron enfrascadas en el manejo de una situación vital para los miembros de la familia, especialmente porque debían cambiar su estilo de vida, el cual obliga a convivir y afrontar las problemáticas en medio de una crisis que se identifica como causa de fricción entre los seres queridos, esta situación limita la capacidad de encontrar apoyo en mayor o menor grado ya que afecta a todas las personas.

Sin embargo, existen razones para considerar un grupo de ideas que constituyen la clave para afrontar la ansiedad en el tratamiento individual y grupal de personas que refieran ansiedad ante la inminente propagación del COVID-19. Se optó por una descripción del trastorno y se enuncian ideas claves que pueden ser utilizadas en la terapia individual y grupal de personas con trastorno de ansiedad por COVID-19, además, con este trabajo se pretende apoyar la labor de psicólogos y estudiantes de psicología, poniendo énfasis en la atención individual y comunitaria de las personas en tiempos de pandemia.

DESARROLLO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el impacto de una epidemia es la crisis misma que se crea a

nivel social y psicológica, sobre todo porque ante la posibilidad de contagio, enfermedad y muerte, las personas suelen presentar temor, ansiedad, angustia, depresión, incluso otros problemas de salud mental, tales como ataques de pánico, excitación psicomotora, síntomas psicóticos, delirium e incluso tendencias suicidas.

Las personas mayores, personas con enfermedades crónicas, niños, adolescentes, cuidadores de niños, ancianos enfermos y personal de la salud son los que reciben el mayor impacto de estos síntomas porque son los primeros en recibir la influencia y asumir un cambio en los estilos de vida, sobre todo por la necesidad de redoblar la protección ante riesgos de contagio ya que los efectos de la pandemia pueden ser complicados, incluso pueden ocasionar la muerte (Pinazo-Hernandis, 2020).

El caso específico del brote de COVID-19, cada día se hace más incierto a la posibilidad de control, sobre todo porque ahora se transmite desde pacientes asintomáticos y el riesgo de infectarse e infectar a otros, obliga a una mayor protección lo que implica aislamiento y limitado contacto físico, así que hay que seguir manteniéndose aislado, lo cual está influyendo en el deterioro de la salud física y mental de personas.

Entre los problemas de salud que coexisten en tiempos de pandemia, están los trastornos de ansiedad asociados a la disfuncionalidad para hacer frente a los efectos e impacto de la posibilidad de contagio, enfermedad y muerte, y más aún ante las medidas de situaciones que limitan el bienestar personal, las relaciones sociales y la productividad en el trabajo, con el agravante de la alta prevalencia de otras enfermedades físicas producidas por la falta de actividad física.

La ansiedad es una experiencia emocional que todos alguna vez hemos sufrido y se considera normal cuando se tiene conocimiento del propio ser, lo que permite movilizar las operaciones defensivas del organismo, estimulando el desarrollo de la personalidad, motivando el logro de metas, el aprendizaje y contribuyendo a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. Pero, en exceso puede ser dañina porque se compromete la eficacia y conduce a las enfermedades.

En su uso cotidiano, el término ansiedad puede significar un ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), un deseo intenso (anhelo), una respuesta fisiológica ante una demanda (estrés) y un estado de sufrimiento mórbido (trastorno de ansiedad). En realidad, existe controversia y confusión acerca de este término al vincular la ansiedad con la angustia, estrés y miedo, pero es comprensible ya que se

manifiestan como síntomas del trastorno de ansiedad y puede llegar a convertirse en una enfermedad.

La ansiedad se describe, entonces, como el conjunto de síntomas mentales y físicos que, por la existencia los patrones de pensamientos inútiles tienden a fijar la atención en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad. Por ello, está reconocida como trastorno del ánimo y se presenta a través del sufrimiento, lo cual genera un trastorno mental que puede manifestarse como respuesta al estrés o puede desencadenar aumento de ansiedad a niveles superiores: preocupación, temor, soledad, agobio, sensación de desamparado, depresión, frustración, enojo, angustia, estrés; estas son solo algunas de las manifestaciones conductuales que tienden a describir el trastorno de ansiedad y, a su vez, pueden llegar presentarse como patologías que dificulten la funcionalidad del sujeto limitando la autonomía y dejándole atrapado en esta enfermedad mental.

Por tanto, la ansiedad puede definirse como una cierta anticipación a una situación (puede ser, interna o externa), donde el daño o desgracia acompañan el sentimiento de disforia (desagradable) y/o síntomas somáticos de tensión. Se presenta como una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona adoptar las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Y es que la ansiedad, al ser una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones, constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Pero, cuando estas superan la capacidad de adaptación, el manejo y control de la ansiedad se convierte en patológico, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual que pueden presentarse de manera individual o colectiva (Parrado-González & León-Jariego, 2020).

Las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas; pero, están implicados tanto los factores biológicos como ambientales y psicosociales. Entre los factores biológicos se han encontrado alteraciones en los sistemas neurobiológicos, gabaérgicos y serotoninérgicos, así como anomalías estructurales en el sistema límbico (córtex paralímbico), donde una de las regiones más afectadas es el cerebro. Además, se relacionan también con ciertas alteraciones físicas y una mayor frecuencia de uso reiterado de medicinas, alcohol, drogas y/o sedantes y otras sustancias; por lo que, cierta predisposición genética viene acompañada con la aparición de estos trastornos.

En cambio, los factores ambientales ejercen influencia y se relacionan con aquellas condiciones en las que

determinados estresores ambientales son detonantes ante la hipersensibilidad con que se identifica y afronta las situaciones de estrés, experiencias amenazadoras de vida y preocupaciones excesivas por temas cotidianos.

Luego, como factores predisponentes, se ha observado la influencia de las características de la personalidad y la interacción de múltiples determinantes, lo que favorece la aparición de estos trastornos de ansiedad; además, es muy común que se presenten en forma de crisis con relación a otros trastornos mentales y del estado de ánimo.

Es muy frecuente que una persona refiera la aparición temporal de cefalea, dolor, tensión muscular difusa, molestias torácicas, molestias digestivas, dificultad para conciliar el sueño y mareos, como la posibilidad del inicio del trastorno de ansiedad; pero si cuatro o más de estos síntomas alcanzan su máxima expresión y manifiesta sensación de ahogo o falta de aliento, palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca, sudoración, escalofríos o sofocaciones, estamos en presencia de una crisis y las consecuencias pueden ser mayores. Las personas pueden llegar a tener trastornos gastrointestinales y manifestaciones neurológicas, tales como entumecimiento u hormigueo, inestabilidad y desmayo.

En este mismo orden, se encuentran los síntomas psicóticos. La sensación de irrealidad o despersonalización que siente el individuo hace sentir como que vive una vida separado de sí mismo y puede llegar a sentir miedo de perder el control, volverse loco o morir. Estos síntomas pueden estar presentes hasta por dos semanas; si llega a presentarse por más de cuatro semanas, se convierte en un trastorno por estrés agudo.

Cierto es que cuando una persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático como es la inminente tensión ante el virus COVID-19, estos síntomas pueden prolongarse y la persona podría responder con temor, desesperanza o pánico, lo que repercute no solo en la situación de salud sino también en la posibilidad de hacer frente al problema en sí, ya que se harán frecuentes los síntomas disociativos manifestándose a través de una sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional, por lo que la persona tiende a sentirse aturdido, se altera la percepción o experiencia del mundo exterior y de sí mismo, al punto de sentir distanciamiento o referir amnesia disociativa (incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma).

Hoy en día, las imágenes, pensamientos, sueños y los episodios de información recibida de manera directa o indirecta por los medios de comunicación se vuelven recurrentes, lo que produce un aumento de la sensación de vulnerabilidad, peligro e incertidumbre. Aun así, en

algunos casos, la negación ante la posibilidad de contagio puede ser más fuerte y se asume como respuesta a la evitación constante de pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares, personas, etcétera.

Los síntomas de ansiedad causados por la propagación del virus COVID-19 se presentan de manera gradual: inicia con la activación y aumento de la dificultad para dormir, irritabilidad, mala concentración, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto e inquietud motora. Estas alteraciones provocan un malestar clínicamente significativo, causando deterioro social, laboral o de otras áreas importantes en la actividad del individuo, incluso interfieren de forma notable con la capacidad de llevar a cabo tareas indispensables; por ejemplo, obtener la ayuda o los recursos humanos necesarios explicando el acontecimiento traumático a los miembros de su familia. Este tipo de alteraciones pueden durar, como mínimo dos días y máximo cuatro semanas, por lo aparecen en el primer mes que sigue al acontecimiento traumático.

Estos síntomas de ansiedad y preocupación intensa aumentan en correspondencia con la variedad de acontecimientos o situaciones que la persona conoce, llegando a generalizar su estado de ánimo en una excesiva expectativa aprensiva, que puede llegar a prolongarse por meses, al considerar la probabilidad de sufrir los efectos de los acontecimientos temidos.

Entonces, a la persona le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación intensa y comienza a presentar síntomas como inquietud o impaciencia, fatigabilidad fácil, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño; también es posible referir, temblores, hipersensibilidad autonómica, sobre todo boca seca, palpitaciones o hiperactivación, lo cual es una respuesta exagerada de sobresalto e insomnio.

La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo que puede traducirse como trastorno de ansiedad no especificado, incluso se puede manifestar en enfermedades mentales nerviosas con un impacto mayor en la vida de las personas.

En los últimos meses, ante la prevalencia y la prolongación de las medidas que llevan a frenar sus efectos, el COVID-19 ha dado origen a un grupo de significativos estudios en el que se llama la atención acerca de la salud mental a los diferentes grupos poblacionales, todo surge como consecuencia del distanciamiento social. Al respecto Trinidad *et al* (2020) advierten que el miedo y la angustia por su salud y la de sus seres queridos, el cambio en los patrones de sueño o alimentación, la dificultad

para dormir o concentrarse, el aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, así como la agudización de las enfermedades crónicas, son, entre otros, los efectos que está dejando la pandemia. Al crecer la incertidumbre, se agudizan las manifestaciones de estrés y ansiedad.

Por lo cual, se realizó un estudio a 370 individuos y se demuestra el impacto de los pensamientos, emociones y acciones recurrentes en Ecuador en esta época de pandemia, al tratar de convivir con el virus del COVID-19.

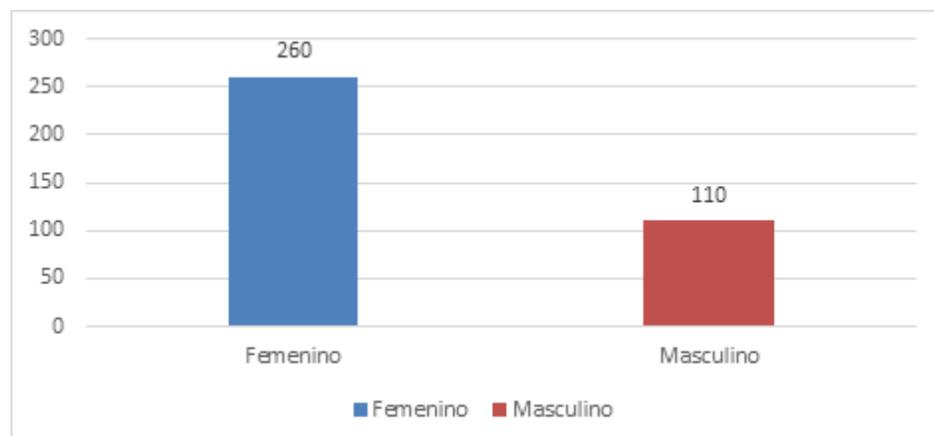


Figura 1. Individuos estudiados por género.

En la figura 1, se detalla cuántos hombres y mujeres participaron en la encuesta; demostrando que las mujeres, 260 participantes, se involucran en lo que tiene que ver con este tipo de eventos, es decir, son más participativas.

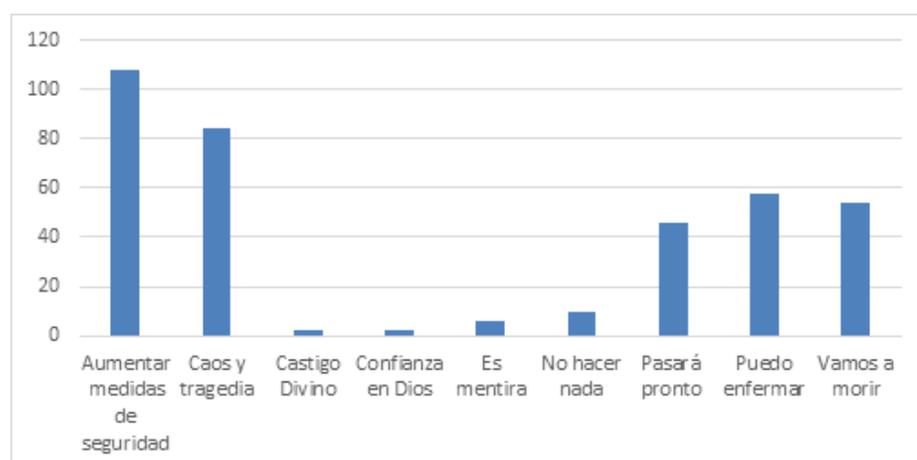


Figura 2. Pensamientos acerca de la llegada del COVID-19 a su ciudad.

Los participantes en esta encuesta (Figura 2), demuestran que además de estar pasando por una tragedia y con todo el caos y el desorden que se ha generado, aumentarán las medidas necesarias de bioseguridad con la finalidad de no enfermarse o recaer. Estas medidas serán aplicadas en su persona, como en el resto de la familia, cuidando y protegiendo a sus familiares más vulnerables.

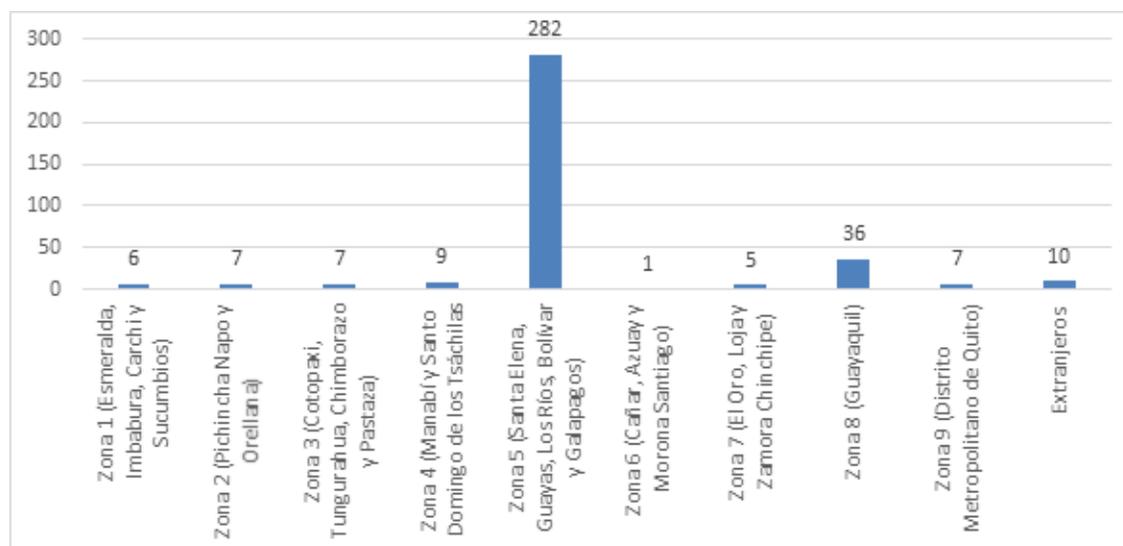


Figura 3. Población encuestada.

En la encuesta que se iba realizando (Figura 3) en las diferentes provincias, se pudo notar que la participación fue poca y casi nula. La zona 5 que está integrada por las provincias de Santa Elena, Guayas, Los Ríos, Bolívar y Galápagos tuvo una participación masiva en lo que tiene que ver con la información, prevención y uso de las respectivas medidas de bioseguridad implementada por el COE Nacional. Además, dentro de encuestados, participaron personas de otros países, dando su opinión y aportando con las normativas exigidas en la ciudad en la cual habitan.

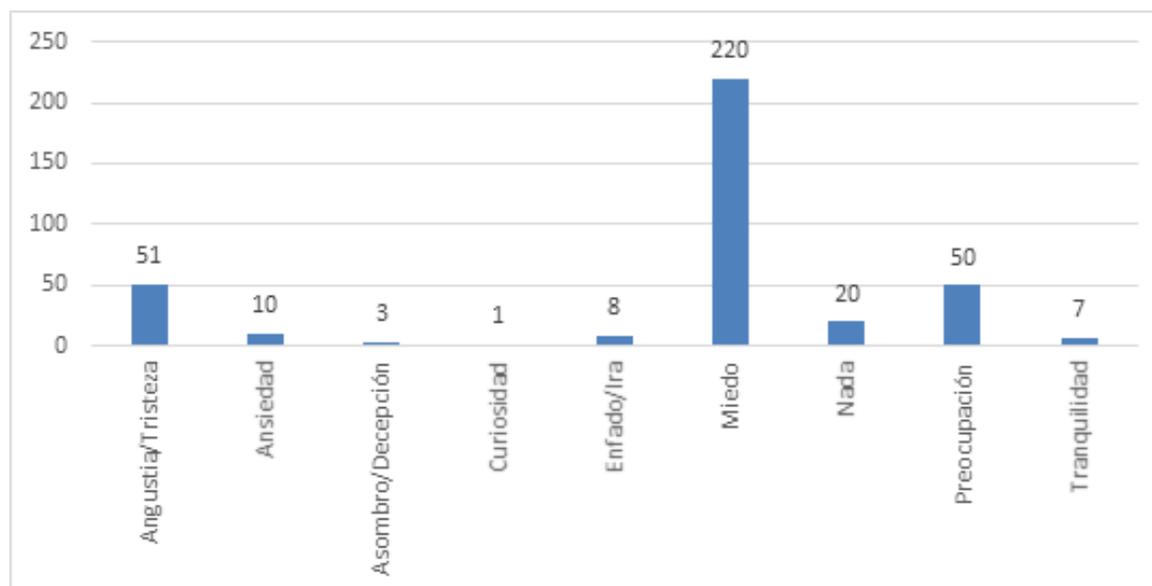


Figura 4. Sentimientos que surgieron con la llegada del COVID-19 a su ciudad.

Los individuos al momento de participar (Figura 4) en esta encuesta afloraron algunos sentimientos que no reconocieron al inicio de la pandemia, por lo que inicialmente tuvieron una sensación de miedo extremo al creer que podían perder a sus familiares en caso de contagiarse, por lo que cada grupo de familia protegió a los más vulnerables, tales como niños, adultos mayores o algún familiar con enfermedades crónicas; incluso, en otros participantes surgieron sentimientos de angustia, preocupación o tristeza con las incidencias que conllevaría convivir con el COVID-19 en sus respectivas.

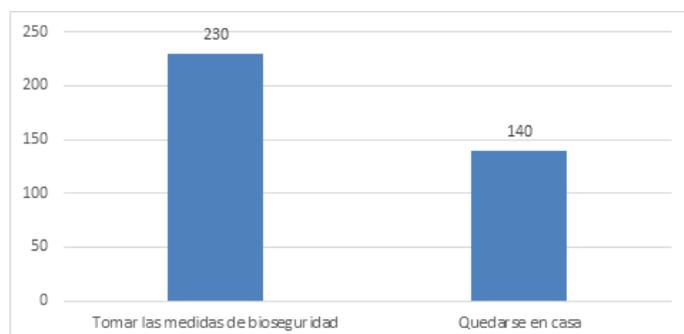


Figura 5. Acciones tomadas con la llegada COVID-19 a la ciudad.

Aunque los participantes se han mostrado (Figura 5) participativos, cabe resaltar que la decisión mayoritaria es que deben tomar las respectivas medidas de bioseguridad, sea porque tienen que trabajar, realizar compras o realizar alguna actividad; indican incluso que, si no tienen necesidad de salir de su casa, pues, se quedan en ella, para evitar un posible contagio.

En resumen, la población ecuatoriana se ha visto afectada psicológicamente de manera drástica, concurriendo al cambio de hábitos y formas de actuar que hasta hace un año eran cotidianas y sin prohibiciones; por lo que ante esta preocupación y en la búsqueda de soluciones vuelve, una y otra vez, la mirada a la intervención psicológica válida para el tratamiento del trastorno de ansiedad, considerándose una alternativa viable a la orientación dinámica y estimuladora del cambio de pensamientos, emociones y actitudes. Sin embargo, influir en el cambio de formas de pensar y sentir la realidad es una de las ventajas que se hacen viable para el tratamiento de la ansiedad por la presencia del COVID-19. En cualquier caso, es preciso atender a estas sugerencias.

Consideraciones para el tratamiento del trastorno de ansiedad por COVID-19

En principio, es necesario aceptar que la ansiedad es una manifestación normal y esperada ante situaciones de incertidumbre, tal como la que el mundo vive actualmente con los efectos del COVID-19. Las generaciones actuales no habían tenido experiencias de pandemia y la confianza en el desarrollo científico técnico se precipitó en la creencia de que no volvería a suceder, así como sucedió en anteriores pandemias mundiales, las cuales fueron superadas con ingenio y dedicación. Quizás en unos años esto sea un recuerdo, pero en estos momentos aumenta la ansiedad y la preocupación en las personas a niveles extremos ante la posibilidad de acceder a la información científica disponible acerca de la evolución del virus y las limitadas alternativas que aún se disponen para frenarlo.

En este sentido, las medidas de aislamiento, limpieza y posibilidad de contagio son tan inminentes que las personas no se encuentran preparadas para enfrentarlo y se instala en ellos la ansiedad en todas sus manifestaciones, además de la angustia, la desesperanza, el enojo, la frustración, el miedo y hasta el pánico son solo algunas de las manifestaciones de trastornos de ansiedad que hoy proliferan en los hogares, grupos sociales y hasta en las redes virtuales.

Sin embargo, la atención a los enfermos, y la propia cotidianidad deja sin atención a las personas que están padeciendo de la ansiedad como consecuencia del COVID-19. Por tanto, los terapeutas y psicólogos profesionales deben asumir la responsabilidad de ofrecer ayuda para atenuar estos efectos y prevenir las enfermedades en su máxima expresión.

Es preciso reconocer que todas las personas son capaces de identificar los síntomas y manifestaciones de su estado “estresado” y “ansioso”, pues los brotes de enfermedades infecciosas son uno de los tipos de desastres más angustiantes para manejar psicológicamente, debido a la incertidumbre que causan, lo cual no tiene un límite de tiempo claro para determinar en qué momento todo esto pasará. El riesgo continuo da la sensación de amenaza y durante un período prolongado tiene un costo real en el cuerpo y en la mente, por lo que es esencial reconocer y atender las manifestaciones de angustia y ansiedad para evitar que se vuelva abrumador (Pandya, 2009).

En este marco, para prevenir y controlar la ansiedad producidas por el COVID-19, se debe reflexionar acerca del compromiso que implica ayudar, desde las prácticas cotidianas y estilos de vida, a superar las implicaciones de salud física y mental que pueden producir la ansiedad. En este propósito, se enlistan a continuación cinco ideas claves que son el resultado de la sistematización y contextualización de las propuestas que están avaladas por los estudios teóricos y orientaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

1. Asumir que cierto nivel de ansiedad no se puede evitar y que tenerlo puede activar la capacidad de prevenirlo.
2. La ansiedad debe controlarse para no entrar en pánico. Los sentimientos excesivos de preocupación, enojo y frustración pueden dificultar la acción y el manejo efectivo de los recursos personales para hacer frente al COVID-19.
3. Es preciso comprender que estamos ante una mutación social en la que es preciso revisar las bases de la convivencia, en las que el autocuidado y la responsabilidad

social no son formas de exclusión sino una manera de contribuir a mantener la salud propia y la de los demás.

4. Prepararse para manejar la ansiedad de manera salvable exige seguir una estrategia con preparación psicológica que llegue a todas las personas, sea de manera grupal o individual, para que puedan percibir y afrontar con seguridad las situaciones adversas que pueden generar las medidas y situaciones de enfrentamiento al COVID-19.

5. Los psicólogos, estudiantes de psicología, personal médico u otros deberán vincular la atención de personas con síntomas o trastornos de ansiedad y así instaurar ideas positivas. En este caso, se realizan las siguientes propuestas:

a) **El bienestar psicológico es clave a la hora de afrontar y prevenir la ansiedad y cualquier otro trastorno.** Para ello, es necesario aprender a gestionar las emociones al afrontar los riesgos y construir proyectos alternativos y flexibles para mantener el autocuidado, el control de la impulsividad y el deterioro cognitivo ante la impronta del confinamiento.

b) **Asumir que la necesidad de contener no es solo tarea de las autoridades sanitarias ante el COVID-19 sino también una responsabilidad de todos y de cada una de las personas de todo el mundo.** Por tanto, no es suficiente la acción de los servicios sanitarios, estos asumen una responsabilidad en el diagnóstico y se enfrentan a búsqueda de soluciones y el tratamiento efectivo; sin embargo, es preciso entender que la responsabilidad individual de la población, con la reducción del contacto social y físico, incluso la higiene mantenida resulta difícil, pero es una cuestión esencial para contener el virus.

c) **Es necesario convertir el aislamiento como una oportunidad de aprendizaje.** Hay que tener en cuenta que la vida antes del COVID-19 no dejaba mucho tiempo para pensar, leer y hacer cosas útiles que ayuden a mejorar nuestra vida. Estos días abren la posibilidad de aumentar el autocuidado y desarrollar recursos internos de afrontamiento mediante actividades saludables y útiles que pueden renovarse o aprenderse

d) **Desarrollar la resiliencia es el mayor desafío.** Se precisa explorar y fortalecer la capacidad de las personas para adaptarse positivamente a situaciones adversas o traumáticas convirtiendo el trauma en una oportunidad para resistir, superar un problema y salir fortalecido al identificar los aprendizajes como experiencias que nos ayudan a mejorar, a crecer como personas y dar un aporte a la sociedad.

e) **Identificar las formas o alternativas de participación civil como elemento clave en la recuperación.** La participación ciudadana permite empoderar a la población y tener una mejor respuesta a la situación traumática. Existen muchas formas de diálogo social y encuentros comunitarios que permiten la elaboración de estas situaciones (espacios de encuentro, debates, libros, películas, etcétera), ayudando a la generación de narrativas colectivas de resiliencia y altruismo. Al participar en actividades se logra estar mejor preparados, además de poder ayudar a mejorar el control de la ansiedad.

f) **Revisar diariamente las ideas y emociones que sentimos y convertirlas en positivas.** El ejercicio de reflexión diaria debe fijar la atención en las causas y consecuencias que están teniendo nuestros pensamientos y emociones acerca de las personas que queremos, por lo que es una base fundamental para iniciar un cambio, como, por ejemplo, detenerse a pensar en cosas positivas, ayudando a compensar las carencias y tener la disposición de hacer realidad los sueños en las condiciones en que se encuentra cada individuo.

g) **Identificar las cosas y/o personas que te ayudan a sobrellevar la situación actual.** Sirve para encontrar la fuerza de comunicar y esclarecer las ideas y sentimientos, limitando la exposición a personas y a las redes sociales que se enfocan de manera negativa y que pueden llegar a crear pánico. Es importante legitimar la fuente de información sobre el estado y control del COVID-19.

h) **Mantener conexiones con funcionarios de salud y utilizar la tecnología.** Con ello, se pueden combatir los sentimientos de aislamiento y aprender a manejar el distanciamiento social como uno de los cambios necesarios. Trate de salir al aire libre en áreas despobladas tanto como sea posible.

i) **Desarrollar estrategias de manejo a comportamientos saludables.** Dedique tiempo para relajarse, hablar con las demás personas, incluso a través de las redes sociales; mantenga rutinas regulares, creando horario para actividades de aprendizaje y actividades relevantes o divertidas; evite el consumo de alcohol y drogas, estos pueden agravar la ansiedad, por lo tanto, practique técnicas de relajación de respiración profunda, relajación muscular progresiva, visualización, incluso la oración puede ayudar a aliviar la ansiedad. De igual forma, es necesario aprender a reconocer las emociones y los pensamientos, pero no sin juzgarlos; es preciso aprender a actuar con intención y propósito.

j) **Contribuir a formar una idea de prepararse para el período de recuperación y restauración de los efectos de la pandemia.** El sentimiento de pérdida de algunos seres

queridos o de holocausto que ha vivido, se tendrá que superar al asumir la recuperación como una oportunidad para pensar la vida y las relaciones humanas desde otra perspectiva. Al mismo tiempo, las condiciones del trabajo a distancia y hábitos asociados al distanciamiento social, tal como el lavado de las manos, uso del nasobuco, barbijo o mascarilla que se instauraron durante la pandemia se mantendrán activos y la recuperación implicará un reacomodo de la vida cotidiana con la experiencia acumulada.

En cualquier caso, habrá que asumir con racionalidad el análisis de los factores que condicionan la ansiedad, las creencias y pensamientos ilógicos que sustentan las emociones de miedo y frustración, por lo deberán sustituirse por el optimismo y la disposición de ánimo; pues, estos actúan como factores necesarios para la salud física y mental. Si se aprende a manejar la ansiedad en tiempo de COVID-19, es posible que puedan sentar las bases para la formación de ciudadanos resilientes, quienes asumen en cada momento una valoración de las ventajas, sabiendo emprender proyectos a corto, mediano y largo plazo, y preparándose para enfrentar la vida y otras pandemias o desastres que puedan venir

CONCLUSIONES

En correspondencia con las ideas planteadas, se confirma que la ansiedad es un trastorno psicológico que puede llegar a convertirse en una de las causas de problemas de salud mental con implicaciones en el funcionamiento integral del ser humano; sin embargo, su presencia es consustancial, propia del desarrollo, y no implica riesgo si está limitada a emociones que activan la reacción de protección y se disponen para el control y manejo de los factores que lo provocan.

El COVID-19 se ha convertido en un factor que exacerba la aparición y desarrollo de los síntomas y signos del trastorno de ansiedad, por lo que resulta necesario implementar estrategias complementarias de salud que tengan en cuenta la posibilidad de orientar y preparar a las personas en el manejo de este trastorno como una vía para frenar los efectos e implicaciones en la vida.

Las ideas que aquí se plantean constituyen un referente esencial para el tratamiento del trastorno de ansiedad por COVID-19 y deben formar parte de las estrategias de información y atención social que se lleven a cabo en las comunidades, con el ánimo de prevenir y proyectar la salud mental de todas las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2021). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson SA.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of evidence. *The Lancet*, 395(10227), P912-920, March 14, 2020
- Daley, P. (2020). We face a pandemic of mental health disorders. Those who do it hardest need our support. The Guardian. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/25/we-face-a-pandemic-of-mental-health-disorders-those-who-do-it-hardest-need-our-support>
- Larroy, C., et al. (2020). *Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de COVID-19 en población general*. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
- Mendoza, J. (2021). Impacto de la COVID-19 en la salud mental. *Medscape*. <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131>
- Pandya, A. (2009). Psiquiatría de adultos en situación de desastre. Asociación de Psiquiatría Americana.
- Parrado-González, A., & León-Jariego, J. (2020). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Rev Esp Salud Pública*, 94(1), 1-16.
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 55(5), 249-252.