

# Boletín CAIPaDi

## Estrategias para limitar el trauma emocional por la pandemia.

La percepción de riesgos no solo se trata de números, no hay que descartar la sensación de vulnerabilidad como resultado de miedo y ansiedad ante una amenaza y la alta posibilidad de desarrollar un trauma emocional asociado a la crisis que estamos viviendo.

Algunas de las circunstancias que pueden generar mayor ansiedad son las siguientes:

- La amenaza a la vida y el encuentro con la muerte.
- Un sentimiento de impotencia y la sensación de “no estar haciendo nada”.
- Sentirse responsable de alguna situación.
- Experimentar el sentimiento de enfrentar una amenaza imposible de vencer.
- Estar alejados de los seres queridos.

Muchas personas que se involucran de forma voluntaria corren el riesgo de esforzarse demasiado y no estar satisfecho con lo que han aportado por lo que la frustración, el enojo y la ira puede llegar fácilmente. Las personas que se involucran de forma involuntaria, pueden experimentar ira, enojo, frustración por perder el control de sus decisiones.

Hay que tomar en cuenta que enfrentar esta crisis tomará tiempo, por lo que atender el miedo y la ansiedad tempranamente ayudará a un mejor desenlace psicológico ya que es importante tener claro que procesar la experiencia de lo que estamos viviendo y expresar nuestras emociones ayudará a limitar el trauma psicológico.

Dentro de las principales recomendaciones emitidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) se enlistan las siguientes:

- Reconocer las emociones que se experimentan y hablar de ellas.
- Comer alimentos nutritivos y mantenerse hidratado.
- Tomar tiempo de descanso físico y mental.
- Dormir y descansar adecuadamente.
- Evitar el consumo de mucha cafeína, tabaco y alcohol.
- Cuando termine el turno de trabajo, retirarse del lugar.
- Establecer planes de trabajo realistas y con diferentes niveles de estrés.
- Reconoce los límites propios.
- Hacer ejercicio y mantener el aseo personal.
- Mantener contacto con los principales apoyos sociales/emocionales.

- Reconocer la diferencia entre las relaciones profesionales de ayuda y las amistades, con la finalidad de mantener los roles y límites apropiados.
- Reflexionar sobre los prejuicios personales y estereotipos culturales.
- Reconocer cuando la propia experiencia con la crisis o la historia personal interfiere con la eficacia del trabajo que se está desempeñando.
- Tener en cuenta las vulnerabilidades personales y la importancia del apoyo del equipo de trabajo.
- Asegurar un contacto para llamar en caso de que surja un problema.

**Dra. María Teresa Alcántara  
Garcés  
Psiquiatra CAIPaDi**

### Referencias:

1. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.
2. <https://www.cdc.gov/spanish>.