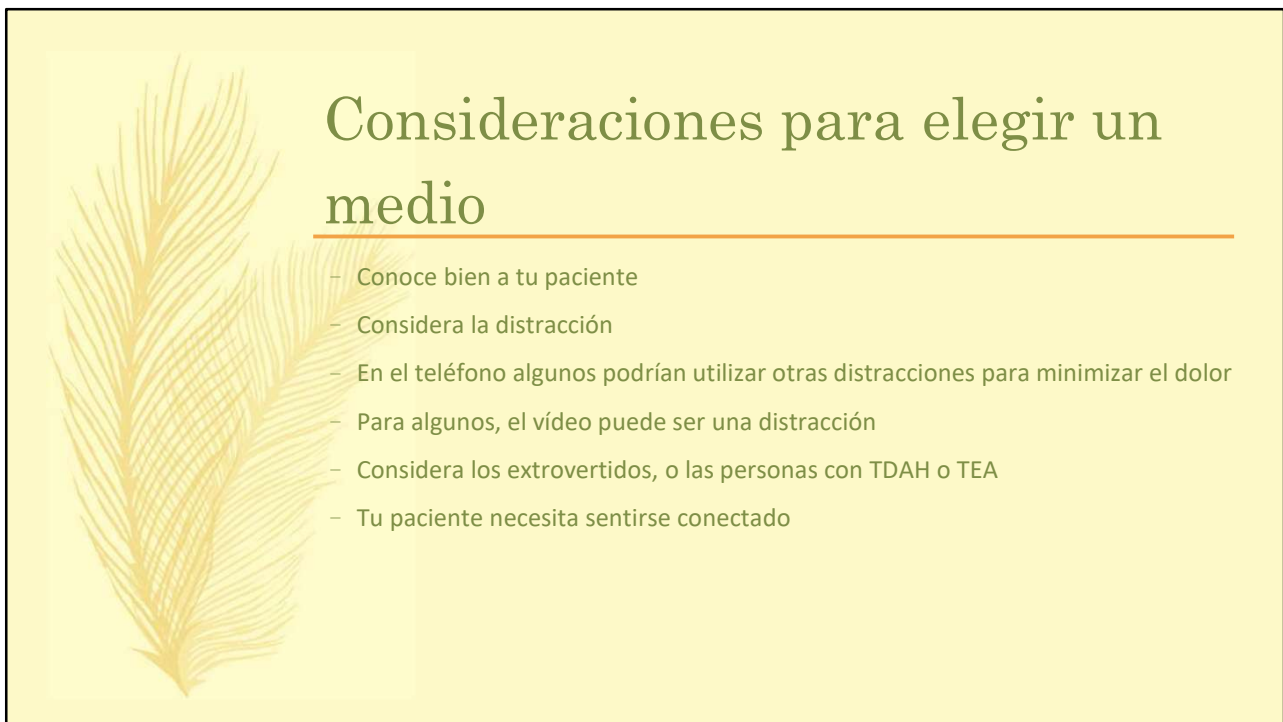




1



2

## Elección entre teléfono/vídeo/mensaje

---

- Consolar a la persona con una llamada telefónica
- Los pacientes mayores pueden preferir la llamada
- Los adolescentes escriben pero pueden carecer de matices en ambos lados
- Los mensajes ayudan a mantener la relación
- Recuerda respetar la privacidad del paciente

3

## Amenazas e incertidumbres

---

- Las amenazas al bienestar impulsan el miedo y la necesidad de huir o protegerse
- Comportamiento de acaparamiento
- Respuestas de pánico
- Incertidumbre
- La respuesta a la incertidumbre es la ansiedad y lleva a cavilar, intentando crear certidumbre
- Pero por el momento es casi imposible

4




## Manejo del pánico

---

- En persona con los pacientes podemos modelar y utilizar nuestra presencia para crear calma.
- Con la comunicación electrónica, ajusta tu presencia: tu ubicación puede ser importante.
- Asegúrate de que tus pacientes conocen las técnicas básicas de respiración para calmar el cuerpo.
- Considera el simple "bloqueo del corazón", que puedes realizar fácilmente de forma verbal o por videoconferencia.
- Usa tu voz - baja y lenta
- Concéntrate en cuál es el desencadenante exacto del pánico.

5



## Primero aborda el objetivo de rumiación del paciente

---

Sin certeza, la rumiación empeora

Las interminables informaciones contradictorias lo empeoran

¿Necesita tu paciente conocer los hechos para calmarse?

Decidir de qué fuentes se establecerán los hechos.

La búsqueda de tranquilidad suele aumentar la ansiedad del paciente y de las personas a las que se pide tranquilidad.

Evita convertirte en una fuente de tranquilidad (los pacientes pueden presionarte para que les digas cuál es la información correcta)

Enseña a otras personas en la vida de los pacientes a dar "la tranquilidad adecuada", es decir, "Sabes cómo manejar la ansiedad".

Repasemos las habilidades.

6




## Dejar de controlar

---

- Controlar siempre las noticias refuerza el miedo y las inseguridades.
- Consulta las noticias de una fuente fiable una o dos veces al día.
- Es más fácil alarmarse cuando escuchas o ves a personas cuyo trabajo es mantenerte atento con sus informes entusiastas que a menudo son repetitivos en lugar de nuevos o interesantes.
- Evita los sitios web de teoría de la conspiración, los blogueros u otras fuentes de miedo.
- Detener las notificaciones de noticias en tu smartphone por el momento

7




## Haz un plan

---

- Diferencia entre posible y probable: tratar lo probable
- Decidir si hay un problema actual que necesita ser resuelto y hacer un plan
- No rediseñar el plan: es un tira y afloja con la preocupación
- Decidir qué tipo de nueva información o cambio de circunstancias requeriría la revisión del plan
- Fijar una fecha para comprobar la eficacia del plan

8

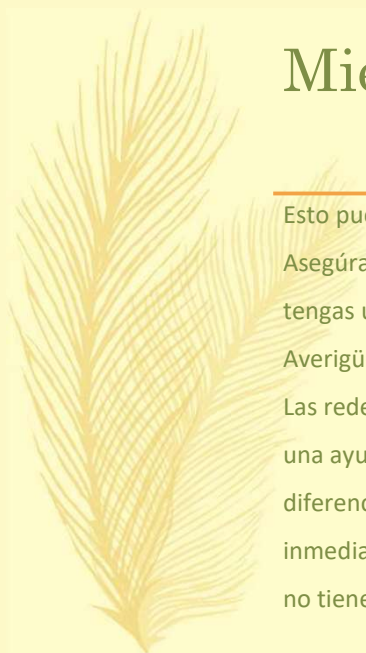


## Ansiedad por el virus

---

- Miedo a contagiar a los demás
- Miedo a enfermarse - esto puede ser complejo - miedo a la muerte, miedo a dónde obtener tratamiento
- Evaluar el TOC y si la medicación es necesaria.
- El trastorno de ansiedad generalizada puede parecerse mucho al trastorno obsesivo-compulsivo en esta circunstancia
- La comunicación en línea requiere más preguntas porque los signos físicos de evitación o angustia son más difíciles de ver

9



## Miedo a los problemas financieros

---

Esto puede parecer abrumador para el terapeuta.

Asegúrate de estar preparado para comunicarte con calma incluso cuando no tengas una respuesta.

Averigüe de qué fuentes obtienen la información.

Las redes sociales están llenas de desinformación y proyecciones alarmistas

una ayuda podría ser hacer una lista de los recursos existentes

diferenciar las proyecciones de posibles catástrofes de los problemas inmediatos

no tienes que tener todas sus inquietudes resueltas.

10





## Aislamiento y Depresión

- Los terapeutas deberían ponerse en contacto con los pacientes que están conscientes de tener depression.
- El aislamiento puede interferir con la capacidad del paciente de conectarse contigo
- Cuando hablas con un paciente que es padre, pregúntale qué ve en sus hijos.
- Los niños pueden dar muestra de depression por medio de “aburrimento” e irritabilidad y ésto aumenta la tension en una situación que ya es tensa. El juego en línea puede ser una manera para acceder al aislamiento social, tanto para los adulto como para los niños.


11



## ¿El duelo es depresión?

- “Me siento como si se hubieran llevado toda mi vida”. Pérdida de comunidad: ninguna manera de conectarse fácilmente con un grupo
- Adolescentes o niños pueden dar muestras de este dolor a través de la irritabilidad
- Los ancianos están separados hasta de los visitants. Deja que la tristeza emerja a través de las lágrimas.
- La emoción necesita moverse para disolverse.
- No es necesario entender de inmediato las lágrimas, pero si se les permite la tristeza se pasa más rápido hasta estallar de nuevo
- Aquellos de nosotros que perdieron a sus queridos tiene más necesidad que los demás de conectarse


12



## Meditación y disciplina espiritual

- Si posees disciplina espiritual, éste es el momento para seguir practicándola. Si rezas, meditas, lees literatura religiosa o escuchas música que alivie tu espíritu, conectarte con estas fuentes puede hacerte más inspirado y amparado.
- Si vives junto a otras personas, asegúrate tener un poco de tiempo para tí mismo si es probable que un contacto constante aumente tu tensión interior. Podrías no estar acostumbrado a pasar todo el día junto a tu cónyuge, tus hijos o tu compañero de cuarto. Planea las actividades para hacer con la familia y los amigos, pero asegúrate también sacar un poco de tiempo para recargarte.

13



## Monitorización de objetivos y conductas

Los terapeutas se pueden sentir más cómodos con un estilo de entrenamiento durante este período de interacción en línea, por ejemplo ofreciendo sugerencias específicas con responsabilidad y *follow-up*.


Establece objetivos específicos y razonables.

Aprendimiento en línea: seguir un programa y monitorear los avances

Monitorear las capacidades de adaptación perjudiciales, por ejemplo el consumo de alcohol y marihuana.

Planea los objetivos del ejercicio

14



## Los padres ansiosos y la familia

---

- Ayuda a los pacientes a definir (tal vez se relajen) el tiempo transcurrido frente a la pantalla para sí y para sus niños.
- Con el aprendizaje en línea en curso en casa, habla de cómo separar los deberes escólasticos del tiempo para la diversión.
- Separar el deslizarse pásivo del tiempo interactivo o de creación de contenidos en las pantallas.
- Preguntarle a los pacientes que se aseguren que su familia tenga un tiempo planeado para la interacción – vivir en la misma casa se puede vivir mejor y de forma más estructurada, para que el tiempo sea previsible y realizable.
- Ayúdales en pensar a las actividades familiares al aire abierto.

15



## Quedar conectados en línea

---

- La distancia social se debería llamar de forma más adecuada distancia física y conexión social – puede tener lugar en línea o de muchas maneras.
- Queda en contacto con familiares y amigos.
- Ayuda a los niños a conetarse por medio de video con la familia y los amigos.
- Saber si el niño está hiperestimulado por el constante intercambio de mensajes y cuánto le está ayudando ésto. Haz un listado de las personas con las que podrías/ deberías/ quieres estar en contacto.
- Intenta alcanzar a alguien en persona o con la voz a diario..
- Enviar mensajes es fantástico, pero para sentirse más conectados, la voz es mejor.
- Empezad preguntándole “¿Qué tal estás?” al paciente.
- Intentad discutir de algo distinto que los temas recurrentes.

16





## Los pro y los contra de los Medios sociales

Más necesitamos de estar conectados y menos significativa es la conexión

Facebook es fuente tanto de ideas positivas como de estrés


Ayuda a los pacientes a identificar en qué medida los medios sociales están ayudando o bien están aumentando la ansiedad.

Los medios sociales comunican demasiado rápido acerca de cosas aterradoras y no verdaderas: recuerda lo que se difunde en Twitter y el por qué.

Si algo es nuevo o chocante se retwittea

- Los seres humanos sienten/leen una nueva información 3 veces, a pesar de que saben que aunque la primera vez sea sospechosa o tal vez falsa, van a creerla.


17



## Algunos planes reducen el estrés/la ansiedad – Cómo gestionar el aislamiento y la depresión

- Padres que gestionan hijos que no van a la escuela.
- Trabajar desde casa. Si no se trabaja o no somos capaces de trabajar desde casa, el programa cotidiano se hace más importante. Ve a la cama y levántate como harías normalmente.
- Come durante las comidas principales e intenta mantener la nutrición. (Podría ser cautivador comer más comida basura o tentempiés todo el día.)
- Sobre todo si estás en casa con niños que no van a la escuela, planea los horarios para jugar y para estar afuera, y haz un control en línea de los muchos sitios y blogueros que ofrecen ideas para actividades.

18



## ¿Estás cuidando de tí mismo?

---

- Dada la naturaleza repetitiva de las sesiones
- Limita la exposición según cuánto sea gestionable a nivel emotivo
- Cuidate de tí mismo a menudo, como puedes.