



# CÓMO AFRONTAR PSICOLÓGICAMENTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

En situaciones excepcionales, como la que afrontamos debido al brote de COVID-19, es normal sentir emociones negativas o difíciles como, por ejemplo, miedo, angustia o ansiedad, y tener pensamientos que nos generen preocupación sobre la propia salud o la de nuestros seres queridos, el trabajo, los planes de futuro, etc., que debemos aprender a gestionar para cuidar y mantener nuestro bienestar psicológico.

## QUÉ NO HACER

- **Estar sobreinformado o sobreinformada:** la excesiva atención o información a través de los distintos medios puede aumentar el estrés y la ansiedad.
- **Ocultar o reprimir las emociones negativas o no permitir que las personas de nuestro entorno las expresen.**
- **Imaginar el peor escenario.**
- **Estar inactivo o inactiva.**
- **Estar aislado o aislada.**

## QUÉ HACER



Confiar en información que esté verificada y limitar la cantidad de tiempo que dedicamos a la búsqueda de información.

**CÓMO:** puedes actualizarte en momentos específicos durante el día, en una o dos ocasiones.



Mantener las rutinas normales de alimentación saludable, sueño-vigilia, y hacer ejercicio en la medida en que sea posible.

Permitir y aceptar las emociones propias y las de quienes nos rodean, expresarlas verbalizando los temores concretos o escribiéndolos en un diario durante un espacio de tiempo concreto al día.

**CÓMO:** puedes dedicar 30 minutos del día a expresar a alguien de tu entorno tus sentimientos o emociones negativas, o de manera íntima a través del papel, a modo de diario.



Relacionarse y mantenerse en contacto con los familiares, amigos y personas allegadas a través de email, redes sociales, videoconferencia y teléfono.

**CÓMO:** con nuestros mayores, planificado el contacto con ellos, haciéndoles saber que estamos ahí, llamándoles en momentos fijos del día y expresándoles que recibirán la ayuda que precisen (compra, aseo personal, etc.). Con los más pequeños, ayudándoles a encontrar formas positivas de expresar emociones difíciles, fomentando actividades creativas como el juego o el dibujo, manteniendo las rutinas familiares en la vida diaria en cuanto sea posible.



Planificar el día anterior actividades diarias, de ocio y agradables, y actividades de relajación de acuerdo con los recursos y espacios limitados que tengas disponibles.

**CÓMO:** hazte una programación de actividades la noche anterior en la que incluyas tiempo de trabajo desde casa, juegos o actividades en familia, lectura, tocar o escuchar música, practicar ejercicios de meditación o relajación, etc.



Gestionar el tiempo en espacios de trabajo no tradicionales.

**CÓMO:** si el teletrabajo se ha convertido en tu nueva modalidad laboral, define y crea un horario y una rutina, busca un lugar y espacio idóneo donde puedas concentrarte, trabaja por objetivos y marca pausas de descanso.



Mantener las distancias.

**CÓMO:** en estos momentos, tu mejor saludo es tu sonrisa.

Crear en algo significativo.

**CÓMO:** fórmulate un objetivo singular para este momento.

## Y FINALMENTE, ¡QUÉDATE EN CASA!

Afróntalo de forma positiva, se consciente de que si nos quedamos en casa no es porque “no nos dejen salir”, sino porque, gracias a esta acción, se previenen contagios y se salvaguarda la salud de todos.



**UNIÓN DE MUTUAS**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267