

Recomendaciones para la población general sobre la gestión psicológica de la crisis por COVID-19

Conociendo nuestras emociones y reacciones ante una situación de crisis

Es normal sentir emociones como **miedo, angustia, preocupación, estrés o tristeza** ante una situación desconocida y amenazadora como la actual, en la que los cambios sobre el estado del brote Covid-19 y las medidas de control son constantes, y la incertidumbre crece por días.

Sentir estas emociones es lógico e incluso saludable, ya que nos ayuda a tomar conciencia de esta situación de crisis, y a cumplir con las medidas necesarias para minimizar riesgos tanto en nosotros, como en nuestro entorno.

Sin embargo, estas emociones pueden instalarse en nuestro estado de ánimo de tal manera, que nos angustien e interfieran en nuestro funcionamiento diario y afrontamiento de la situación.

Por ello es importante llevar a cabo una serie de pautas que nos ayuden a una gestión emocional eficaz de la situación, para así promover un afrontamiento adecuado y actitudes resilientes.

RECOMENDACIONES

Estar bien informado

- Información actualizada y contrastada
- Fuentes fiables (OMS, Ministerio de Sanidad...)

Evitar la sobreinformación

- Aumenta el alarmismo y la sensación de riesgo
- Favorece la propagación de noticias falsas

Mantener la perspectiva

- Comprender la realidad actual y colaborar mediante el cumplimiento de medidas
- No olvidar que se trata de una situación **temporal**

Adaptar los hábitos

- Establecer rutinas y horarios: sueño, comida, ejercicio físico, teletrabajo, tareas domésticas...
- Organizarse día a día
- Pensar en las cosas que **SÍ** podemos hacer

#YoMeQuedoEnCasa

Informar a los más pequeños

- Información adecuada y adaptada a su edad y a su capacidad de comprensión
- Decirles la verdad y abrir la posibilidad a que realicen preguntas
- Explicarles que el aislamiento es una forma de cuidar y proteger a los más vulnerables (abuelos, personas enfermas...)

Mantenerse en contacto

- No poder verse en persona no significa no poder estar en contacto
- Comunicarnos con nuestros seres queridos y compartir con ellos nuestras experiencias

Usar experiencias previas

- Todos hemos afrontado alguna vez situaciones que nos han generado miedo o ansiedad
- Las estrategias personales que nos sirvieron en esas ocasiones, pueden ayudarnos a afrontar la situación actual

Ver la parte positiva

- Aprovechar para practicar aficiones para las que nunca tenemos tiempo
- Valorar la empatía y solidaridad que muestra nuestro entorno, incluso los desconocidos
- Compartir tiempo y actividades con nuestra familia

RELAJACIÓN

Ejercicio de respiración 4x4: inhala por la nariz profundo en 4 tiempos, aguanta la respiración 4 tiempos, exhala soplando con calma, descansa y repite esta secuencia