

# RECOMENDACIONES PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLOGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS-COVID 19

**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MARTOS.**

Concejalía de Bienestar Social, Juventud, Festejos y Pedanías



## ¿QUÉ DEBO HACER?

ESTABLECER UNA RUTINA DIARIA. Ajustarla en la medida de lo posible a lo que hacíamos antes.

## ¿CÓMO? MANTEN TUS HORARIOS:

**TRABAJO:** Seguir trabajando si es posible (desde casa) y si no adoptar nuevas tareas o responsabilidades.

**DESCANSO:** Respetar los hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.

**COMIDA:** Respetar los hábitos y cuídate (no comer de forma compulsiva y sin orden).

**HIGIENE:** Ducharnos, vestirnos, peinarnos (no estar todo el día en pijama).

**OCIO**

**Y TIEMPO LIBRE:** No es cuestión de rellenar todo el tiempo con actividades, sino una parte del tiempo.

**CUIDADOS DE LA SALUD EMOCIONAL PARA REDUCIR SITUACIONES DE ALARMA.**



## ¿QUÉ NO DEBO HACER?

PASAR TODO EL DIA EN PIJAMA, VIENDO PELICULAS O SERIES, Y ATACANDO A LA DESPENSA.

ESTAR PENSANDO CONSTANTEMENTE EN QUE VA A PASAR.

Estar permanentemente escuchando o leyendo noticias y monopolizando con el mismo tema todas las conversaciones. Limitar el acceso a información relacionada con covid-19 a una o dos veces al día.

- Asegurar que las fuentes son oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, Organización Mundial de la Salud (OMS).

CUIDADOS DE LA SALUD EMOCIONAL PARA REDUCIR SITUACIONES DE ALARMA.



## A- SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD PERO SENTIMOS:

Nerviosismo, tensión, no dejamos de pensar en la enfermedad, dificultad para concentrarse, dificultades para realizar las labores cotidianas, le cuesta controlar su preocupación:



- **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar continuamente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
- **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
- **Cuestiónese:** busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
- **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
- **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
- **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse procure hacerlos con fuentes oficiales.

# CUIDADOS DE LA SALUD EMOCIONAL PARA REDUCIR SITUACIONES DE ALARMA.



## EJEMPLOS:

- Pensamiento que te hace sentir incomodo/a:  
"Seguro que tengo el virus"
- ¿Se basa este pensamiento en una realidad objetiva?  
No me han hecho pruebas, por lo tanto no puedo saberlo.
- ¿Tengo prueba de que este pensamiento es falso?  
No tengo los síntomas y no conozco o he estado en contacto con ningún contagiado en mi círculo cercano, es probable que sea falso.
- ¿Qué es lo peor que podría pasarme? Tendría que ponerme en contacto con los servicios sanitarios y que ellos me indicaran cómo proceder. Basándonos en los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, la letalidad del virus es de 3,7% sin tener en cuenta que haya muchas personas que han pasado el virus sin síntomas y que su caso no haya sido contabilizado, lo que reduce bastante la letalidad del virus.
- ¿Este pensamiento mejora mi vida? No.

## B. SI PERTENECE A LA POBLACION DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS.



- 1. SIGA LAS RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE PREVENCION** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos.
- 2. Infórmese de manera realista** y siga las pautas emocionales mencionadas anteriormente.
- 3. No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
- 4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene.** Sea precavido y prudente sin alarmarse.
- 5. Si le recomendaran medidas de aislamiento,** tenga presente que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
- 6. Genere una rutina diaria** y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan

## C- SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD:



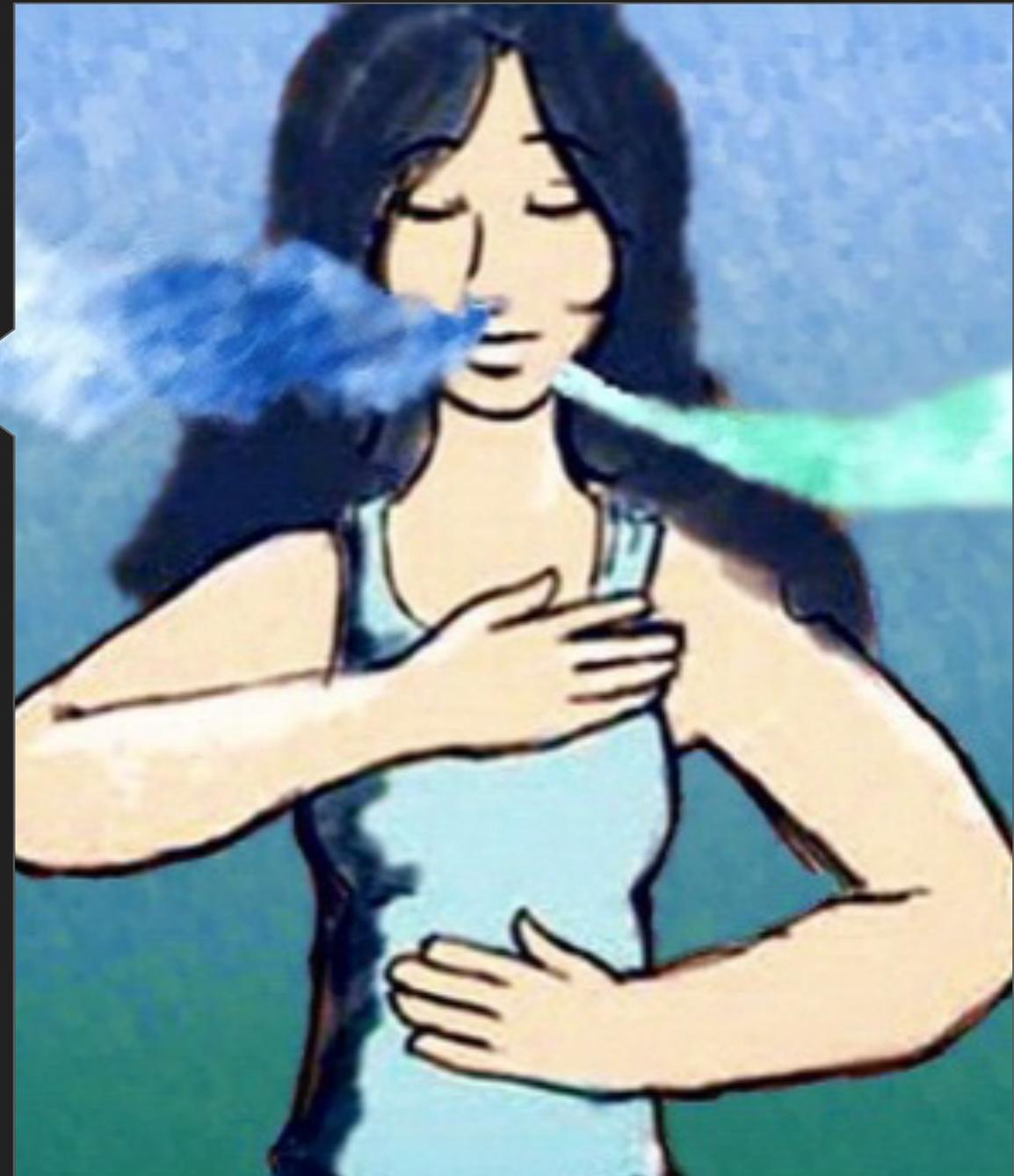
**Siga las recomendaciones anteriores y además:**

- 1. Maneje sus pensamientos intrusivos.** NO SE PONGA EN LO PEOR ANTICIPADAMENTE. (Siga el método del ejemplo).
- 2. No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
- 3. Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en la superación de situaciones parecidas,** de otras enfermedades, de conocidos que superan estas situaciones, etc..

Ejercicios para disminuir el nivel de activación y alerta que puede derivar en ansiedad.

## ¿RESPIRAMOS?

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- **INSPIRE** lentamente (tome aire), como si estuviera disfrutando el perfume de una bella flor.
- Dirija el aire a llenar la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho. (De 4-6 segundos).
- **RETÉNGALO** (4 segundos).
- **ESPIRE** con los labios cerrados pero dejando salir el aire haciendo ruido, poco a poco, de manera constante, como quien sopla la llama de una vela sin querer apagarla de golpe. (Durante 7 segundos).





# TENGO MIEDO.....

## CONTROLANDO PENSAMIENTOS RESPECTO AL CORONAVIRUS

El miedo es una de las emociones básicas de nuestro psiquismo, y una reacción normal y saludable ante situaciones desconocidas, amenazantes y potencialmente peligrosas como la que estamos viviendo. Una respuesta adaptativa que nos

ayuda a mantenernos alerta y tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos, ya sea a través de la evitación del peligro o de mecanismos de control y afrontamiento. Aun así, el miedo también se puede convertir en algo que nos bloquee y nos impida gestionar las amenazas con eficacia, convirtiéndose entonces un lastre y un problema psicológico.

Pero además, las situaciones de confinamiento pueden producir sensaciones que van de la soledad a la incertidumbre, pasando por la ira, la tristeza, el aburrimiento, la angustia o el estrés, entre otros. Sigue las pautas que te hemos recomendado.

### CONTROLANDO PENSAMIENTOS RESPECTO AL CORONAVIRUS

***“Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares)”***

## NO CREAS TODO LO QUE PIENSAS



### **CUESTIONATE** “Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares)”

- **INTENSIDAD:** Los pensamientos saludables nos aportan emociones moderadas que están bajo control y, por lo tanto, nos dan control.  
*“Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares)”*
- Este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.
- **UTILIDAD:** Los pensamientos saludables nos sirven para conseguir nuestros objetivos y ser felices.  
*“Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares)”*
- Este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar los síntomas en internet, etc. Por tanto no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.
- **LENGUAJE:** Los pensamientos que son saludables utilizan palabras moderadas.  
*“Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares)”*
- El lenguaje que utilizo es muy extremo. Decir “seguro” implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.
- **OBJETIVIDAD:** Los pensamientos saludables están sustentados por pruebas evidentes y apresables.  
*“Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares)”*
- Si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).



**¡QUÉDATE EN CASA!**  
**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MARTOS.**  
Concejalía de Bienestar Social, Juventud, Festejos y Pedanías.

**FUENTES CONSULTADAS:**

**<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>**

**<https://www.psicologosparavalencia.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf>**

**SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS**  
**EQUIPO DE TRATAMIENTO FAMILIAR**

**CONTACTA CON NOSOTROS :**

**TELÉFONO: 953210070**

**HORARIO DE ATENCION:**

**DE 08:00 A 19:00 horas**



PARA UNA MEJOR ATENCIÓN HAGAMOS UN BUEN USO DE LAS LINEAS DE TELEFONOS CORONAVIRUS:

**900 400 061** CON SÍNTOMAS y/o contacto con una persona con coronavirus o que venga de viaje de una zona de riesgo.

Para cualquier otro tipo de información acerca del coronavirus contactar con Salud Responde **955 545 060** APP "Salud Responde"

O a través de las webs:

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es) - Ministerio de Sanidad

[www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias](http://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias) - Consejería de Salud y Familias

Otras EMERGENCIAS Sanitarias **061 / 112**

Evitar su uso si no se requiere asistencia sanitaria urgente