



Consejos psicológicos* para el manejo de la ansiedad ante la infección por el virus COVID 19



A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD...

PERO ESTÁ SINTIENDO EMOCIONES INTENSAS O PERSISTENTES COMO:

NERVIOSISMO, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.

NO PUEDE DEJAR DE PENSAR en otra cosa que no sea la enfermedad.

Necesita estar siempre viendo y oyendo informaciones sobre este tema.

LE CUESTA CONTROLAR SU PREOCUPACIÓN y pregunta persistentemente a sus familiares por su salud.

LE CUESTA CONCENTRARSE

Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas; **EL MIEDO LE PARALIZA.**

ESTÁ EN ESTADO DE ALERTA, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad.

SIENTE SU CORAZÓN Y RESPIRACIÓN ACELERADA, sudoración, temblores sin causa justificada.

Presenta **PROBLEMAS PARA DORMIR O DESCANSA MAL**

LE RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE:

IDENTIFIQUE PENSAMIENTOS QUE LE GENEREN MALESTAR.

Pensar constantemente en la enfermedad hace que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.

RECONOZCA SUS EMOCIONES Y ACÉPTELAS. Hable con las personas más cercanas a usted.

CUESTIÓNSE: CONOZCA LOS HECHOS Y LOS DATOS FIABLES y **EVITE INFORMACIÓN** que no provenga de estas fuentes.

INFORME A SUS SERES QUERIDOS DE MANERA REALISTA. En caso de personas vulnerables (menores o ancianos), hableles de forma sencilla y veraz.

EVITE EL EXCESO DE INFORMACIÓN. Estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y aumentará su nerviosismo.

CONTRASTE LA INFORMACIÓN QUE COMPARTA en las redes sociales.

B - SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

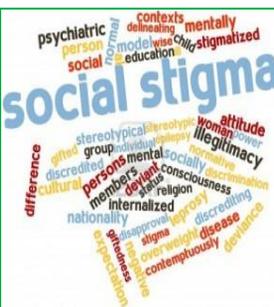
- **SIGA LAS RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN QUE DETERMINEN LAS AUTORIDADES SANITARIAS.** Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer.
- Infórmese de forma realista y **SIGA LAS PAUTAS EMOCIONALES DEL APARTADO A.**
- **NO TRIVIALICE SU RIESGO** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
- **TAMPOCO MAGNIFIQUE EL RIESGO REAL** que tiene. Sea precavido y prudente **sin alarmarse**.
- **LAS MEDIDAS DE AISLAMIENTO** pueden llevarle a sentir estrés, **ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento...** **TRATE DE MANTENERSE OCUPADO Y CONECTADO** con sus seres queridos.
- **GENERE UNA RUTINA DIARIA** y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan pero que habitualmente no hace por falta de tiempo (leer libros, ver películas, etc.).

C - SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

SIGA LAS RECOMENDACIONES ANTERIORES Y ADEMÁS:

- **MANEJE SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.** No se ponga en lo peor anticipadamente.
- No se alarme innecesariamente. Sea realista. **LA INMENSA MAYORÍA DE LAS PERSONAS SE ESTÁN CURANDO.**
- Cuando sienta miedo, **APÓYESE EN LA EXPERIENCIA** que tiene en situaciones similares.
- Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. **PIENSE CUÁNTAS ENFERMEDADES HA SUPERADO EN SU VIDA CON ÉXITO.**

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.



- ✓ **MANTENGA UNA ACTITUD OPTIMISTA Y OBJETIVA.** Es fuerte y capaz.
- ✓ Lleve a cabo los **HÁBITOS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN** que recomienden las autoridades sanitarias.
- ✓ **EVITE HABLAR PERMANENTEMENTE DEL TEMA.**
- ✓ **APÓYESE EN SU FAMILIA** y amigos.
- ✓ **AYUDE A SU FAMILIA Y AMIGOS A MANTENER LA CALMA** y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- ✓ **ACUDA A FUENTES OFICIALES** y busque información contrastada por expertos.
- ✓ **NO CONTRIBUYA A DAR DIFUSIÓN A BULOS** y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- ✓ Procure **HACER UNA VIDA LO MÁS NORMAL** posible dentro de la necesidad del **AISLAMIENTO PREVENTIVO EN CASA.**
- ✓ **TENGA CUIDADO CON LAS CONDUCTAS DE RECHAZO, ESTIGMA Y/O DISCRIMINACIÓN.** El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.