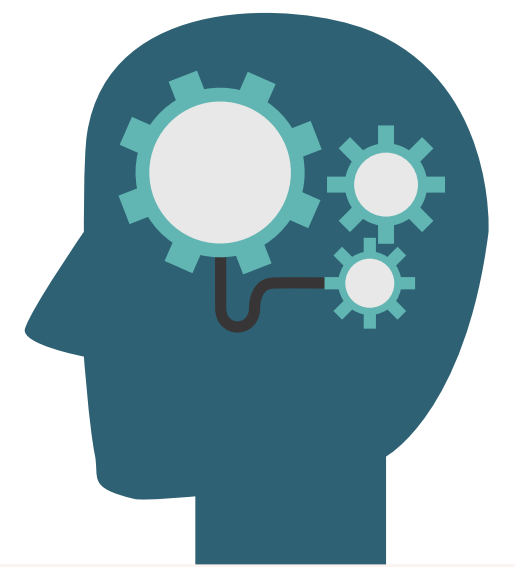




# AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS Y CONFINAMIENTO EN EL HOGAR



## Reconocer el miedo y la ansiedad como naturales.

El miedo dentro de unos límites no es negativo, nos ayuda en estas situaciones de amenaza activándonos a tomar decisiones, tomar precauciones, estar alerta, movilizarlos, etc. Lo que es importante es que estas emociones no nos paralicen ni nos desborden. Algunos consejos útiles son que compartáis vuestra experiencia con otras personas, relajarse, ser pacientes y respirar.



## Centrarnos en el presente.

Tenemos que asumir la realidad y pensar en lo que podemos hacer. Habrá cambios en nuestras vidas y es una pérdida de tiempo pensar en los porqués, en las culpas o pensar demasiado en el futuro. Lo realmente importante es cuidarnos ahora y cuidar nuestro entorno: aprovechar el tiempo, quedarnos en casa, cuidar la higiene y la distancia interpersonal.



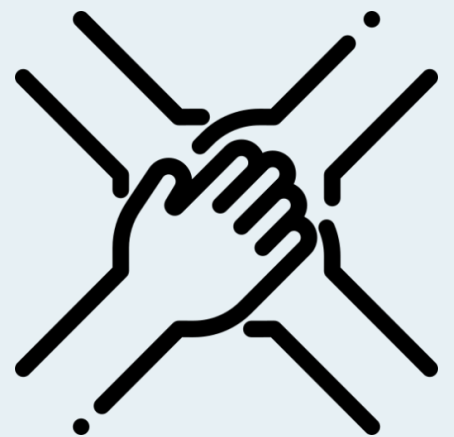
## Evitar la sobreinformación.

Tenemos que informarnos desde fuentes "oficiales" y fiables, sin embargo, no es aconsejable estar permanentemente conectados a la TV y redes sociales de forma obsesiva. Además de poner en peligro nuestra salud psicológica podemos estar prestando demasiada atención a mentiras o alimentando ideas catastróficas. Tenemos que centrarnos en otras actividades más enriquecedoras que nos animen y nos hagan desconectar de la realidad del exterior en algunas ocasiones.



## Tener una actitud de confianza y esperanza.

No se debe negar la realidad pero sobretodo debemos confiar en el hecho que la pandemia es superable por las evidencias que existen y confiar en los expertos. Además de confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades y en los que tenemos a nuestro alrededor para poder transmitirlos esa esperanza.



## Tener rutinas y mantenernos activos.

Cultivad la lectura, la pintura, la música, la cocina creativa, recuperad el contacto con familiares y viejas amistades, practicad ejercicio...



## Apoyo social.

En estas situaciones aparecen sentimientos de frustración, tristeza, enojo, preocupación por el futuro... Es importante sacar al exterior estas sensaciones, comunicarlas y pedir ayuda cuando lo necesitamos. Es importante sentirnos acompañados para sentir que esta es una "batalla conjunta". Déjate cuidar!



## Consejos para personas que padecen ansiedad.

- Dedica un momento diario para "preocuparte", pero solo ese momento. Intenta que las preocupaciones no acaparen todo tu tiempo.
- Realiza ejercicios de respiración diafragmática y meditación. Visualiza un lugar que te transmita paz.
- Habla con la gente que te hace sentir bien y evita hablar solo sobre el coronavirus.
- Si padeces un ataque de ansiedad, procura no obsesionarte con los síntomas, intenta distraerte o que te distraigan y recuerda: **TODO PASARÁ!**

