



<p>SUBVENCIONA 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DUAL</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS</p> <p><small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
--	---	---

PAUTAS ANTE ESTADOS PSICOLÓGICOS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS:

En un reciente estudio realizado en la Universidad Complutense de Madrid por Alfredo Rodríguez, Mirko Antino, Paula Ruiz-Zorilla y colaboradores, se aprecia que debido al confinamiento y la situación actual de pandemia por COVID 19 se están experimentando en la población consecuencias psicológicas; entre ellas se ha encontrado de manera significativa la ansiedad y en menor medida síntomas depresivos y de insomnio. Esto nos lleva a la necesidad de que nos fortalezcamos y utilicemos pautas para que en la medida de lo posible esta realidad nos afecte en menor medida.

Por tal motivo el Proyecto de Psicología Transcultural de Salud entre Culturas y la Asociación DUAL presenta estas pautas que nos ayudan y orientan en tal propósito.

El brote de coronavirus (COVID-19) significa que la vida está cambiando para nosotros por un tiempo. Puede ser que te sientas ansioso, estresado, preocupado, triste, aburrido, solo o frustrado.



Es importante recordar que todos estos sentimientos pueden ser normales y legítimos ante esta realidad y que todos no tenemos que vivirla de la misma manera. Recuerde que esta situación es temporal y para la mayoría de nosotros estos sentimientos difíciles pasaran.

Hay algunas cosas simples que se pueden hacer para ayudar a cuidar nuestra salud mental y nuestro bienestar en estos momentos de incertidumbre. Hacerlo nos llevará a poder pensar con más claridad, y al mismo tiempo asegurarnos que podemos cuidar de nosotros mismos y de las personas que nos importan.

Presentamos algunas pautas que nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud mental y nuestro bienestar si estamos preocupados, ansiosos ante el brote de coronavirus.

Mantenernos conectados con la gente. Mantener relaciones saludables con personas en las que confiamos es importante para nuestro bienestar mental, así que piense en cómo puede mantenerse en contacto con amigos y familiares mientras necesite quedarse en casa.

Habla sobre tus preocupaciones. Es normal sentirse un poco preocupado, asustados o indefenso por la situación actual. Recuerde que está bien compartir sus inquietudes con otras personas en las que confía y hacerlo también puede ayudarlas a ellas.

<p>SUBVENCIÓN 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DEA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS</p> <p><small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
---	---	--

Si no puedes hablar con alguien que conoces o su hacerlo no te ha ayudado, hay muchas líneas de ayuda que puedes probar; concretamente en nuestro equipo existen especialistas con los que podrías hablar.

Apoya y ayuda a otros. Ayudar a alguien más puede beneficiarlo tanto a usted como a ellos, así que trate de comprender un poco más las preocupaciones o comportamientos de otras personas en estos momentos.

Trate de pensar en cosas que pueda hacer para ayudar a quienes le rodean. ¿Hay algún amigo o familiar cercano a quien enviarle un mensaje? ¿Hay algún grupo comunitario al que pueda unirse de manera segura para apoyar a otros a nivel local? Recuerde que es importante hacer esto de acuerdo con la guía oficial de coronavirus para mantener a todos a salvo.

Siéntete preparado. Analizar las implicaciones de quedarse en casa debería ayudarlo a sentirse más preparado y menos preocupado. Piense en una semana normal, ¿cómo se verá en ella afectado y que debe hacer para resolver cualquier problema?

Si aún no lo ha hecho, es posible e importante que hable con su empleador o recurso de ayuda y se informe de cómo se presenta su sueldo por enfermedad, sus derechos y sus beneficios o como se desarrollará su trabajo desde el hogar, o como continuará la comunicación y la ayuda respectivamente.



Por otro lado, también podría pensar de quien puede obtener ayuda localmente; además de las personas que conoce, se están creando grupo de ayudas locales y comunitarios. Intente recordar que esta interrupción de nuestra cotidianidad solo debe ser temporal.

Cuide su cuerpo. Nuestra salud física tiene un gran impacto en cómo nos sentimos. En momentos como estos puede ser fácil caer en patrones de comportamientos poco saludables que terminan haciéndonos sentir peor.

Trate de comer comidas saludables y balanceadas, beba suficiente agua y haga ejercicios regularmente. Evite fumar o las drogas y trate de no beber demasiado alcohol.

En varios medios de comunicación se presentan ejercicios físicos que puede realizar desde su casa, chéquelos. Hacer al menos 10 minutos de ejercicios fáciles desde casa puede ayudar a tal propósito.

Apégate a los hechos. Encuentre una fuente confiable en la que seguir la realidad de la Pandemia como el sitio web del Ministerios de Sanidad y verifique la información que se obtiene de las noticias, las redes sociales u otras personas.

<p>SUBVENCIONA 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DIA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS <small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
--	---	---

Piense en cómo la información posiblemente inexacta podría afectar a otros también. Trate entonces de no compartir información sin verificar los hechos con fuentes confiables.

También puede considerar limitar el tiempo que pasa mirando, leyendo o escuchando la cobertura del brote en la redes sociales.

Puede establecer un horario específico para leer las actualizaciones o limitarse a un par de comprobaciones por día.

Mantente al tanto de los sentimientos difíciles. La preocupación por el brote de coronavirus es perfectamente normal. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar ansiedad intensa que afecte su vida diaria.

Intente centrarse en las cosas que puede controlar, como su comportamiento, con quien habla y donde y con qué frecuencia obtiene información.

Está bien reconocer que algunas cosas están fuera de tu control, pero si los pensamientos constantes sobre el coronavirus te hacen sentir ansioso o abrumado, prueba algunas ideas para ayudar tu ansiedad. Comenzar hacer ejercicios de respiración para la relajación podría ser uno de los caminos, en internet puedes ver ejercicios orientativos para tal propósito.



Haz cosas que disfrutes. Si nos sentimos ansiosos, preocupados o deprimidos podríamos dejar de hacer cosas que normalmente nos producen placer. Centrarnos en pasatiempos favoritos, ejercicios de relajación o conectarnos con otros pueden ayudar a disminuir estos pensamientos y sentimientos ansiosos.

Si no puede hacer las cosas que normalmente disfruta porque se queda en casa, piense en cómo podría adaptarse o pruebe algo nuevo.

Hay muchos tutoriales y cursos gratuitos en línea y la gente está inventando nuevas cosas ingeniosas de hacer cosas, como juegos en línea, concursos y conciertos de música.

Centrarse en el aquí y ahora. Centrarse en el presente, en lugar de preocuparse por el futuro, puede ayudar con las emociones y difíciles y mejorar nuestro bienestar. Las técnicas de relajación pueden ayudar a algunas personas a lidiar con los sentimientos de ansiedad, puede probar con videos en línea sobre respiración consciente.

Cuida tu sueño. Un sueño de buena calidad hace una gran diferencia en cómo nos sentimos mental y físicamente, por lo que es importante tener el suficiente.

<p>SUBVENCIONA 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DIA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS</p> <p><small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
--	---	--

Intente mantener patrones de sueño regulares y mantener buenas prácticas de higiene del sueño, como evitar las pantallas de móvil antes de acostarse, reducir la cafeína y crear un ambiente tranquilo.