

SARS-CoV-2: recomendaciones psicológicas generales

Amparo Martínez, Psicóloga Unidad de ELA Hospital La Fe. Asociación Carena. Fundación La Caixa

Tener miedo al contagio es algo lógico en esta situación, TOMA PRECAUCIONES.

Ten en cuenta que nos encontramos en una situación sin precedentes en nuestra memoria, sentirse preocupados, en alerta o con miedo es normal. ACEPTA LO QUE SIENTES.

A veces el miedo nos hace sentir sensaciones de ahogo y ansiedad. Los pensamientos ayudan a que se mantenga o se vaya esa ansiedad. Identifícalos y reconócelos. RESPIRA Y DESCUBRE TU RESPUESTA DE MIEDO.

Mantén un horario diario, con rutinas saludables. ORGANIZA TU DIA. ORGANIZA TU MENTE.

Haz ejercicio físico en casa, 4-5 minutos al día bastan. Hay enlaces en [youtube](#) que te pueden ayudar HAZ EJERCICIO.

Haz ejercicios diarios de *mindfulness*, aumentan tu conciencia, te ayudan a estar en el aquí y ahora del momento presente. Puedes encontrar enlaces en youtube. MANTÉN TU EQUILIBRIO.

Limita solo una/dos veces al día la información actual. HAY VIDA ADEMÁS DEL VIRUS.



Conecta con lo que te ayuda

Ten un horario de comidas regular, alimentarse sano y bien es importante. CUIDA TU CUERPO.

Haz un diario al final del día de cómo te has sentido y que te ha servido, te ayudara a ir construyendo un significado de lo que estás viviendo. ESCRIBE TU CUADERNO DE BITÁCORAS.

Dedica un tiempo para ocio, leer, música, hablar con amigos, familia...CONECTA CON AQUELLO QUE TE AYUDA. TODO ESTO PASARÁ.

Expresa cómo te sientes con tu persona de confianza. EXPRESA TUS EMOCIONES.

Márcate un tiempo en el que todo pasará, te ayudara a aumentar la sensación de control. Y si....TODO ESTO PASARÁ

Si padeces alguna enfermedad mantén los mismos consejos de equilibrio ajustados a tu situación.