



COVID-19 GUÍA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Versión 1, 23/4/20

La pandemia del COVID-19 es estresante para todos, y cada uno reacciona de manera distinta a las situaciones de estrés. Las reacciones comunes incluyen sentirse ansioso y asustado, temeroso, triste, enojado y agobiado. Estos sentimientos son normales. Las personas también pueden tener cambios en los hábitos de alimentación y sueño, tener problemas con la concentración, pueden sentirse cansadas; y pueden tener dificultades para ser tan productivas como siempre. Algunas personas pueden tornar a conductas desadaptativas para controlar su estrés (como el uso indebido de sustancias o no seguir las recomendaciones del CDC para mantenerse seguros). Además, las personas pueden tener dificultades con el cuidado personal y a los demás, la comunicación efectiva y el manejo de todas las demandas de la vida cotidiana. Hacer frente al estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted, a su familia y a su comunidad. Aquí puede encontrar algunos consejos para ayudar a las personas a lidiar de manera óptima con el estrés, y mantener su cuidado personal y bienestar. También encontrara recursos útiles incluidos.

Mantente Conectado

- Priorizar las relaciones con personas queridas.
 - Conéctese con personas confiables, empáticas y sabías que puedan apoyarlo y platique con ellos frecuentemente
 - Hable sobre sus temores y ansiedades con ellos
 - Considere a diferentes personas para diferentes tipos de apoyo, ya que algunos familiares y amigos pueden tener dificultad en entenderlos emocionalmente, pero podrían ser buenas personas para divertirse o que puedan ofrecer apoyo práctico
- Usa la tecnología
 - Conéctese socialmente con otros a través de la tecnología: la distancia física no significa que no pueda conectarse socialmente con otros
 - Obtenga apoyo de sus amigos, familiares y compañeros de trabajo por teléfono, o use aplicaciones móviles como Facetime, WhatsApp, Skype, Zoom, Marco Polo o WebEx.
- Iniciar nuevas tradiciones sociales
 - Tener “comidas virtuales” o “reuniones grupales” a través de videollamadas
 - Inicie una tradición de tener un “happy hour virtual” con amigos o colegas
- ¡Sé tu mejor promotor!
 - Pida lo que necesita de su sistema de apoyo, especialmente en términos de recursos prácticos, apoyo social y sus propias necesidades de salud mental.



Promover y reinventar el bienestar

- Siga las mejores prácticas para protegerse
 - Lávese las manos con frecuencia y/o use desinfectante para manos
 - No use sus manos para tocar superficies cuando sea posible, use su codo en su lugar
 - Mantenga el contacto limitado y luego lávese las manos después de tocar cosas afuera
 - Evite tocarse la cara con la mano: recuerde no hacerlo cuando esté afuera y use una máscara o pañuelo
 - Evite el contacto con otras personas
 - Mantenga una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas
- Cuide su cuerpo: ¡Cuidar su bienestar físico es importante para su salud mental!
 - Asegúrese de descansar, comer alimentos saludables, beber agua y dormir lo suficiente por la noche: la alimentación saludable y los hábitos de sueño son importantes para reponerse y fortalecer su sistema inmunológico.
- Siga moviéndose: *¡El ejercicio es una medicina basada en la evidencia!*
 - Mueva su cuerpo en la mañana, en el mediodía y en la noche
 - Camine, suba las escaleras, baile, estírese, haga yoga o Tai Chi, etc.
- Practique la atención/conciencia plena y enfoque su atención en el presente, lo que puede aumentar las emociones positivas y reducir la ansiedad.
 - Intente prestar su atención al momento actual sin juzgar
 - Tómese un momento para hacer una pausa y use sus cinco sentidos para observar su medio ambiente
- Meditar
 - Relaje su mente con estos videos de meditación (p.ej. [UC San Diego librería de recursos](#), [UCLA librería](#)) o aplicaciones móviles (p.ej. [Calm](#), [Headspace](#), [Virgin Pulse](#), [Intimind](#), [Whil \(Ingles\)](#), [The ACT Companion \(Inglés\)](#), [UCLA Mindful App \(Inglés\)](#))
 1. Para cambiar el idioma del app, seleccione español en el menú de configuración.
- Pasar tiempo en la naturaleza y al aire libre
 - Pase tiempo al aire libre y disfrute del clima más caluroso, como caminar (protegiéndose) o escuche a las pájaros y mantenga la distancia a otros.
 - Trate de obtener por lo menos 15 minutos de sol diariamente.
- Participar en actividades espirituales.
 - Participar en oración, meditación, danza litúrgica, etc.
 - Considerar el significado de la vida para uno mismo y para los demás
- Desarrollar y mantener una rutina diaria.
 - Asegúrese de que su rutina incluya tiempo para dormir, comida, ejercicio o



- actividad física y el balance de trabajo y tiempo libre.
- Priorice mantener un ritmo constante, lo que ayudará a su cuerpo y mente a funcionar a niveles óptimos
- Evite conducta y salidas negativas
 - Esté atento cuando note impulsos de participar en conductas poco saludables para lidiar la ansiedad y el estrés del COVID-19 (por ejemplo, usar alcohol/drogas, participar en conductas impulsivas o riesgosas, comer alimentos poco saludables, o dormir demasiado), ya que estos son comunes
 - Intente reemplazar las conductas poco saludables con bienestar positivo y estrategias de afrontamiento
 - Participe en grupos de apoyo en línea (“online”)
 - Busque ayuda si está luchando por controlar sus conductas poco saludables
- Use tiempos de descansos entre actividades estresantes.
 - Use tiempos de descanso cuando tenga la oportunidad
 - Recuerda, esto no es una carrera corta; es un maratón o maratones múltiples consecutivos
- Planifique tiempo para relajarse
 - Participe en actividades que disfrute (rompecabezas, películas, libros, juegos), especialmente después de una tarea difícil
 - Relaje su cuerpo con frecuencia (respirar profundamente, estirarse, meditar o rezar/orar)
- Mantenga un diario: esto puede ayudarlo a mantener una perspectiva sobre el estrés diario y permitirle mirar hacia atrás en este momento único.
 - Describa lo que está sintiendo o percibiendo a través de sus cinco sentidos.
 - Escriba sobre sus memorias y recuerdos
 - Comparta lo que haya aprendido
 - Haga una crónica de los eventos del día y los sentimientos asociados.
- Intente algo nuevo
 - Matricúlese en un curso en línea: muchas clases se ofrecen de forma gratuita o con descuentos
 - Comience un nuevo pasatiempo, aprenda un nuevo instrumento, o aprenda un nuevo idioma, o pruebe una nueva receta
- Cambie su perspectiva - los tiempos difíciles pueden ofrecer la oportunidad de tener un crecimiento y una transformación positiva, sin embargo, esto requiere un compromiso consciente
 - Tome un momento para pensar cómo puede crecer durante este tiempo
 - Pregúntese: “¿Quién quiero ser o llegar a ser durante este tiempo?”



- Ayude a otros
 - Tenga en cuenta que lo que las personas comparten es mucho más poderoso que lo que las mantiene separadas
 - Busque ayuda cuando sea necesario
 - Intente hacer cosas pequeñas para los demás - esto puede ayudarnos a sentirnos conectados con una comunidad más grande mientras estamos atrapados adentro.
- Trátese a si mismo y a los demás con amabilidad y compasión.
 - Intente no juzgarse por tener miedo o por tener dificultades para completar el trabajo o las tareas de cuidado de los niños
 - Recuerde, todo el mundo está estresado en este momento y es probable que esté más irritable, así que lo mejor que pueda es tratar de no tomar las cosas personalmente
 - Trátese como trataría a un amigo que tuviera un estrés similar, es decir, con gentileza y gracia.

Manejar el estrés y la ansiedad

- Edúquese
 - Conozca su nivel de riesgo y las mejores prácticas para protegerse.
 - Haga preguntas o busque información escrita
 - Use lugares de web basados en evidencia como el CDC o su departamento de salud local.
- Limite la exposición a los medios de comunicación (p.ej., televisión, radio, periódicos)
 - Establezca límites en su exposición a los medios o noticieros, especialmente en la noche antes de dormir
 - Limite el tiempo de escuchar las noticias durante largos plazos de tiempo.
 - Use su mejor entendimiento al determinar de cuántas noticias necesita para mantenerse informado
- Recordar el valor de las buenas prácticas para proteger su salud.
 - Recuerde, cuando mantiene la distancia física, está ayudando a todos
 - Practique las recomendaciones del CDC y otros expertos en salud como el altruismo en acción: el altruismo es un estimulante del estado de ánimo
- Practique la respiración profunda
 - Haga un esfuerzo activo para respirar despacio y expirar lentamente cuando sus pensamientos lo agobien.
 - Esfuércese de practicar (1) minuto de relajación respiratoria; ha sido demostrado que este ejercicio es útil.
 - Conéctese con el presente contando su respiración, notando sus pies debajo de usted, la silla debajo de usted, y la ropa en su espalda



- Haga una pausa para reagrupar sus pensamientos; esto disminuirá los pensamientos y le ayudará a pensar con claridad.
- Nombre, reconozca y acepte sus pensamientos y sentimientos.
 - Intente nombrar o etiquetar los pensamientos y sentimientos que tenga cuando se sienta afanado: esto reduce la actividad en nuestro sistema límbico, lo que reduce las emociones desagradables, nos ayuda a asentir pensamientos y tomar decisiones más racionales, y nos permite desengancharnos de pensamientos que no son útiles.
- Lleve su atención a las decisiones que pueda tomar
 - Escriba o tome una nota mental de lo que pueda controlar cuando se sienta fuera de control
 - Tome medidas para sentirse en control (p.ej., lávese las manos, mantenga la distancia física, aprenda a trabajar virtualmente y haga actividades para mejorar su bienestar mental y físico)
- Acepte que no puede controlar lo incontrolable
 - Tómese un momento para pensar en lo que está fuera de su control; esto puede parecer incomodo al principio, pero es una práctica muy enriquecedora
 - Desarrolle la aceptación repitiendo cosas como “es lo que es” o “esto está sucediendo, así que voy a hacer lo mejor que pueda”.
- Crea la oportunidad para el duelo - el duelo es una respuesta común en este momento, ya que las personas pueden lamentar la pérdida de la normalidad o tener un duelo anticipado porque el futuro es inseguro
 - Tenga en cuenta que las personas sienten su dolor de diferentes maneras: algunos se sienten enojados, algunos están tristes, algunos pueden querer ignorar su dolor y otros sienten todas estas cosas en diferentes momentos
 - Intente no rechazar estos sentimientos
 - Intente encontrar el equilibrio en su pensamiento: cuando piense en el peor de los casos, también trate de pensar en el mejor de los casos
- Cultive la gratitud
 - Desarrolle un ritual diario con su familia, amigos o colegas para que cada uno comparta una cosa por la que esté agradecido cada día.
 - Escriba una lista de gratitud: escriba tres cosas por las que está agradecido cada día; nada es demasiado grande o pequeño.
- Busque ayuda psicológica
 - Recuerde que si tiene dificultades para hacer frente, es importante y valioso pedir ayuda: el apoyo emocional y la ayuda psicológica o psiquiátrica están disponibles y son accesibles.
 - Recuerda, ¡tú importas!



Gestionar responsabilidades relacionadas con el trabajo

- Establecer y mantener un horario flexible.
 - Establecer límites de tiempo según corresponda
 - Comunique su horario de trabajo a su supervisor o colegas para que pueda seguir siendo productivo sin dejar que las horas de trabajo típicas superen el tiempo en el hogar y afecten su salud emocional
- Mantener conexiones
 - Mantenga relaciones virtuales con sus mentores, supervisores y colegas para obtener el apoyo necesario.
- Establezca socios de responsabilidad que lo mantenga responsable
 - Comparta sus metas y desafíos con sus socios
 - Comuníquese regularmente
 - Recompénsese a si mismo y a sus socios cuando alcance sus objetivos
- Crear un espacio de trabajo dedicado
 - Esforzarse de crear un área de trabajo privada si es posible
 - Limite la interacción por correo electrónico y teléfono, cuando / si puede, para reducir las distracciones

¡Recuerde, realmente se necesita un pueblo para responder a una pandemia y estos son tiempos desconocidos que estamos viviendo!

Recursos útiles

Información general sobre COVID-19:

- CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Emory: <https://www.emory.edu/coronavirus/>
- Emory LGS: <https://www.gs.emory.edu/>
- SAMHSA: <https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>
- Revise su riesgo de COVID-19: <https://c19check.com/start>

COVID-19 - Ansiedad y el afrontamiento psicológico:

- COVID-19 – línea telefónica de apoyo emocional
 - Georgia – 866-399-8938
- CDC Recursos de afrontamiento: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>



- CDC Como sobrellevar a los desastres o eventos traumáticos: <https://emergency.cdc.gov/es/coping/index.asp>
- Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU: <https://www.ptsd.va.gov/covid/index.asp>
- Recomendaciones generales: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51908567>
- Folletos de la autoayuda psicologica: <https://www.rizaldos.com/formacion-psicologia-online/materiales-gratuitos/>
- SAMHSA: <https://www.samhsa.gov/coronavirus>
- Herramientas psicológicas: <https://www.psychologytools.com/psychological-resources-for-coronavirus-covid-19/>

Ansiedad sobre el COVID-19 para los Niños:

- CDC:
 - <https://www.livescience.com/coronavirus-kids-guide.html>
 - <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>
 - https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/documents/RW_Coping_After_a_Disaster_508_SP.pdf
- Mente de Niño: <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>
- Red Nacional de Estrés Traumático Infantil: <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019-sp>