



madrid  
salud

# Recomendaciones para favorecer el bienestar psicológico ante el coronavirus COVID-19

---

*Documento de recomendaciones de para el afrontamiento psicológico adecuado ante situaciones de crisis*

## ➤ **Actitud General**

- Mantén una actitud positiva y serena. En tu vida ha habido muchos momentos difíciles y has podido salir de ellos, este va a ser uno más.
- Piensa en lo que puedes hacer y aportar. Los pequeños gestos, son de un gran valor en estas situaciones y muy valorados por quienes te rodeen.
- Infórmate solo en fuentes oficiales. Sé crítico y no contribuyas a difundir noticias alarmistas.
- Céntrate solo en la información que te ofrezca indicaciones sobre lo que sí puedes hacer. Te proporcionará una sensación de control real.
- Distráete y pon tu atención en otros temas y actividades que te procuren bienestar y puedas realizar. Evita hablar permanentemente del tema que te preocupa.
- Aprecia el tiempo que puedes dedicar a otras tareas, personas y a ti mismo.
- Confía en los profesionales de la salud.

### ➤ **Sentimientos y emociones**

- Acepta, reconoce y controla tus emociones. El miedo, la ansiedad o la preocupación son reacciones normales ante situaciones de incertidumbre siempre que podamos dominarlas si nos desbordan. Entonces, no son útiles y nos causan malestar.
- Aprende a identificar aquello que te ponga más nervioso/a (autoobservación permanente, pensamientos alarmistas...) para poder evitarlo o detenerlo en cuanto aparezca centrando tu atención en otros sentimientos positivos y agradables o realizando actividades te han sido útiles en momentos similares.
- Cuida a quienes te rodean. Sustituye el sentimiento de amenaza por el sentimiento de lo que tú puedes hacer por ti y por los demás. Te sentirás más útil y será reconfortante.

### ➤ **Relacional**

- Relacionarse y compartir siempre es muy saludable. Hay muchas formas de relacionarnos con nuestros seres queridos sin necesidad de contacto físico (aplicaciones móviles, redes sociales, etc.)
- Comparte tus preocupaciones, te puede hacer sentir mejor. Hazlo buscando soluciones y sin alarmar a quien te escuche. Escucha, también, las inquietudes de quienes te rodean e intenta dar apoyo y contención.

### ➤ **Autocuidados**

- Cuida tu cuerpo. Sigue las pautas de higiene recomendadas. Te hará sentir mejor.
- Varias veces al día date un respiro y realiza ejercicios de relajación.
- Cuida tu alimentación, cocina, haz recetas nuevas.

- Mantente en forma: en casa también se puede hacer ejercicio: estiramientos, flexiones, bailar... En internet, puedes disfrutar de muchos vídeos para entrenar y bailar.
- Mantén tu mente activa: es buen momento para aprender algo nuevo (busca en internet según tus intereses), seguir estudiando, leer, hacer crucigramas, pasatiempos....

### ➤ **Actividades**

- Mantén una rutina diaria que incluya actividades que te procuren bienestar.
- Organiza tu día a día, con objetivos razonables y fáciles de alcanzar: por ejemplo: responsabilidades, tareas domésticas, leer, escuchar música, juegos de mesa, manualidades, tejer, pintar y dibujar... Te dará mayor sensación de control.
- Diversifica tu actividad, te resultará más ameno y evitarás el aburrimiento.
- Recupera el gusto por actividades olvidadas.
- Confía en tu creatividad, atrévete a hacer algo nuevo.

En estos momentos la responsabilidad social, la solidaridad, cuidarnos y cuidar a los demás., nos va a permitir mostrar valores que están presentes en nosotras y nosotros, superar esta crisis y sentirnos orgullosos como comunidad.

Recomendaciones del programa de promoción de la salud mental. Subdirección General de Prevención y Promoción de la salud. Madrid salud. Ayuntamiento e Madrid

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>