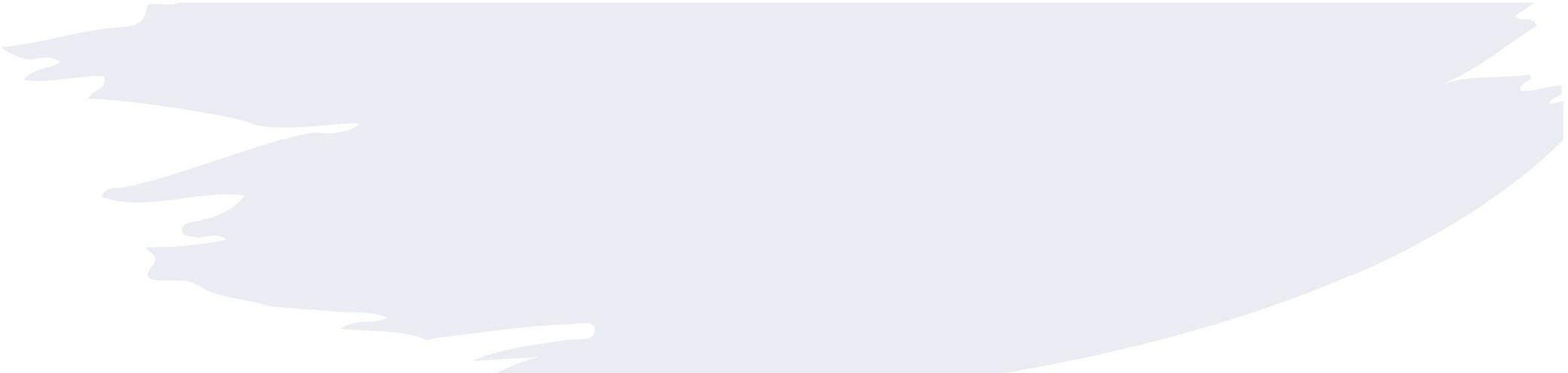




Gestión psicológica en aislamiento

**Cómo sobrellevar esta situación de la manera más
adecuada posible**

Fuente: <https://www.preving.com/prevencion-coronavirus/>



***¿Qué emociones podemos
estar sintiendo?***



MIEDO



Es una emoción inherente al ser humano.

Una reacción normal ante situaciones desconocidas, amenazadoras y peligrosas.

Sentir miedo no es malo, nos ayuda a protegernos

Pero el miedo también puede convertirse en algo que nos bloquea y nos impide funcionar con eficacia.

Es importante controlarlo para que no nos paralice



¿Qué podemos hacer?

- **Infórmate pero evita la sobreinformación**

Siempre utiliza fuentes creíbles y oficiales (Ten cuidado con las redes sociales).

No estés permanentemente conectado.

Contextualiza la información que recibes
- **Controla tus pensamientos.**

Asume que hay cosas que no dependen de tí ni vas a poder controlar.

Aparta de tu mente los pensamientos negativos.
- **Mantente conectado con familiares, amigos y conocidos**
- **Participa en alguna iniciativa**
- **Mantén tus rutinas diarias y haz vida normal en la medida de lo posible.**
- **Reconoce tus sentimientos y acéptalos**

Si percibes que tus niveles de ansiedad/estrés no los puede controlar, busca ayuda profesional.

Situación actual



Información para la ciudadanía



Información para Prensa



  GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD www.mscbs.gob.es

Documentos técnicos para profesionales



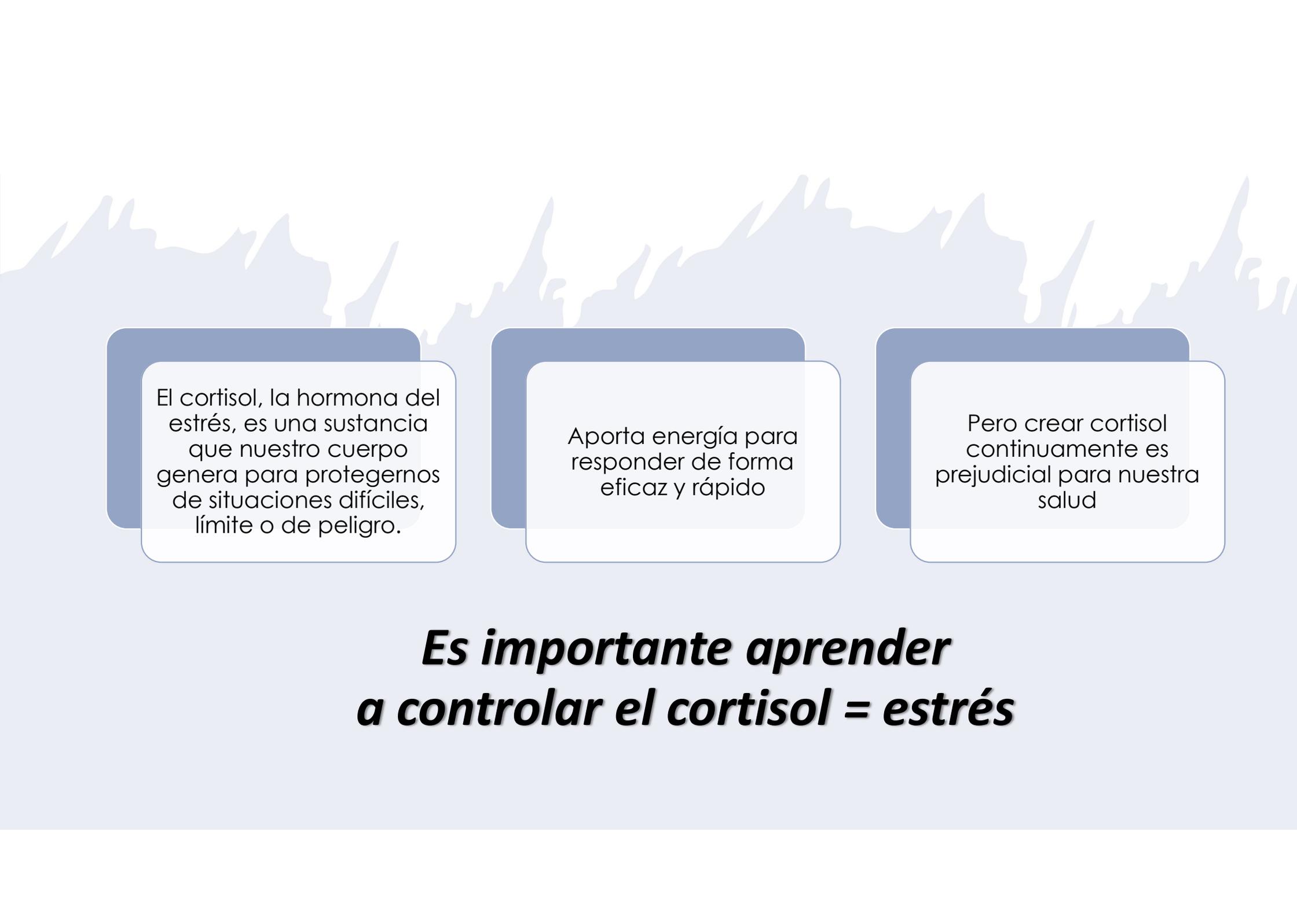
Campaña

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

***Sigue las recomendaciones y medidas de
prevención que determinen las
autoridades sanitarias***



ESTRÉS



El cortisol, la hormona del estrés, es una sustancia que nuestro cuerpo genera para protegernos de situaciones difíciles, límite o de peligro.

Aporta energía para responder de forma eficaz y rápido

Pero crear cortisol continuamente es perjudicial para nuestra salud

***Es importante aprender
a controlar el cortisol = estrés***



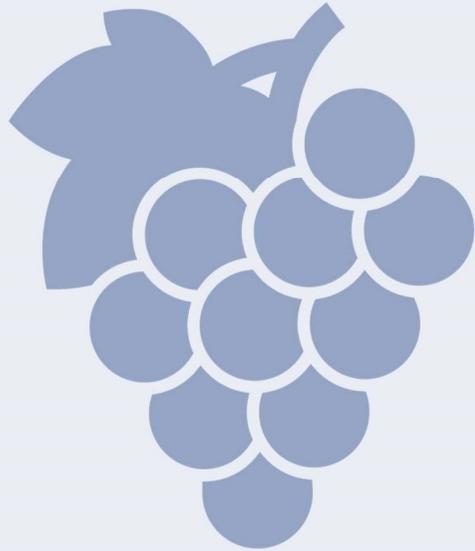
Identifica cuáles son las señales y qué situaciones te provoca estrés



¿Qué podemos hacer?

Recomendaciones

- **Utilizar técnicas de relajación**
- **Hacer ejercicio**
Una buena manera de descargar energía.
Mínimo 30 minutos diarios de paseo
- **Buenos hábitos de sueño.**
7-9 horas todas las noches
- **Técnicas de meditación-Mindfulness**
- **Apartar la cafeína y otras bebidas estimulantes**
(o al menos disminuir su consumo)
- **Relacionarnos con los demás.**
- **Hacer planes y cumplir tus objetivos.**



La alimentación

- Una alimentación saludable nos ayuda tanto a nivel físico como emocional y consumir ciertos alimentos nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad en nuestra vida diaria.
- No hay ningún alimento capaz de resolver por completo cualquier trastorno del estado de ánimo, pero, es recomendable consumir estas propuestas nutricionales por sus beneficios asociados.

Es fundamental reponer nutrientes que son indispensables porque son los que el organismo consume de más en momentos estresantes:

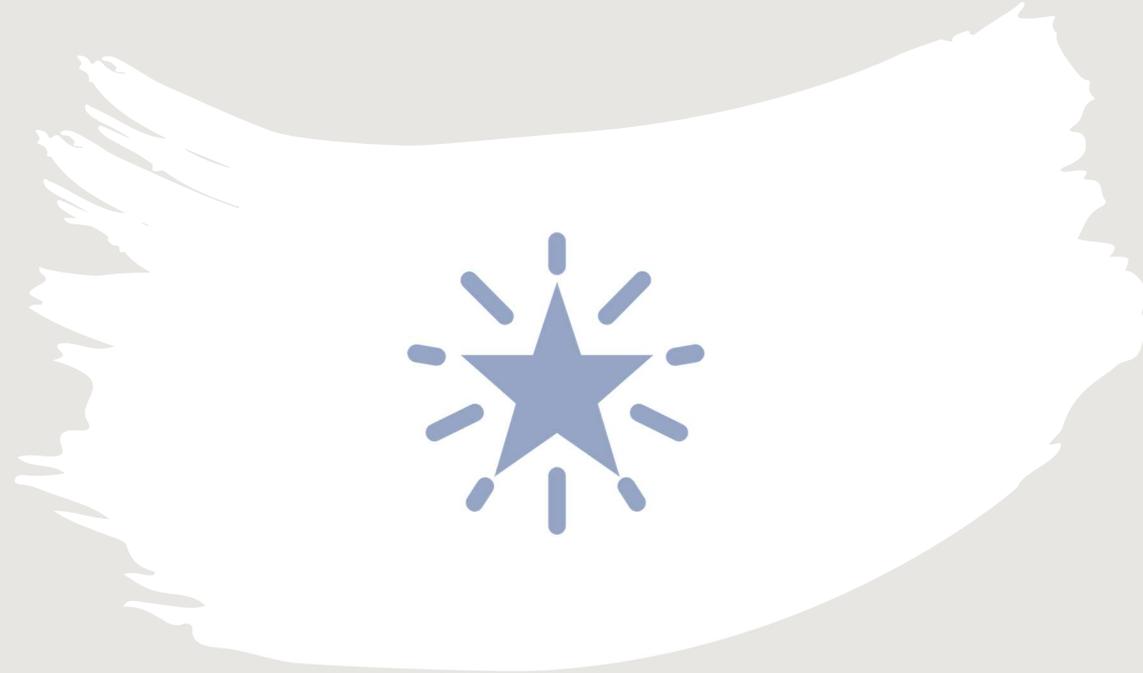
Vitamina C, Magnesio, Calcio y Omega-3



**Alimentos
naturales que
pueden ayudar
a reducir el
estrés**

Tales como...

*Aguacate, salmón, naranjas, espárragos,
chocolate negro, arándanos, almendras,
pistacho, espinacas, chía, pavo, avena,
yogurt, garbanzos, plátano, pimiento
rojo.*



Y no olvides...

- **Cuida tu ocio y tiempo libre**
- **Usa el sentido del humor**
- **Saca tu parte positiva**
- **Reconoce las cosas que no puedes cambiar**
- **Haz algo con lo que disfrutes**
- **Enciende la música y ponte creativo**
- **Escritura**

... y todo aquello que te guste hacer