



COVID – 19

# MANEJO PREVENTIVO DEL PANICO POR CONTAGIO

*(PARA LA DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD GENERADA POR EL TEMOR  
AL CONTAGIO POR COVID-19)*

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



Debido a la incertidumbre que genera esta situación de emergencia sanitaria por la pandemia del Coronavirus pueden aflorar en nosotros emociones como miedo, preocupación, angustia y ansiedad. Además, permanecer en casa es fundamental para controlar y frenar el contagio, por lo que esta situación se nos puede hacer cuesta arriba.

Por este motivo, resulta necesario aprender a gestionar estos sentimientos y afrontar el posible malestar emocional. En esta sección hablaremos de Mindfulness o Atención Plena, ya que esta práctica promueve tanto la salud como nuestro bienestar y se ha demostrado efectiva en la aplicación de diversos trastornos psicológicos.

## PSICOEDUCACIÓN

Mindfulness es un estado atencional en el que la consciencia está centrada en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios. Se trata de aceptar tal cual son aquellos pensamientos, sentimientos o sensaciones que experimentamos, sin querer modificarlos o que sean de otra manera.

La práctica de Mindfulness es en cierto sentido similar a la meditación. Este tipo de atención o consciencia nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el “aquí” y el “ahora”. Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, sacando de nuestra mente el piloto automático.

## los beneficios que obtenemos y que tiene el realizar meditación:



- Reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.



- Disminución de los indicadores de estrés crónico y la hipertensión.



- Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.



- Menor impacto de enfermedades como el dolor crónico o el cáncer.



- Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.



- Mejora la memoria y aumenta tanto la energía física como la mental.



- Relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.



## Ejercicios prácticos

A continuación, hemos realizado una serie de ejercicios que puedes practicarlos fácilmente.

### **1.Ser plenamente consciente para tener un mayor control de tu piloto automático.**

Normalmente las personas solemos ir tan sumidas en nosotras mismas que nos perdemos cosas aparentemente obvias por prestar atención automáticamente a otras. Vivimos con el piloto automático puesto, en donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Es como si la mente estuviese en una cosa y el cuerpo en otra.

Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el ordenador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio?

Para romper con esta espiral se propone aprender a percibir cuándo toma el poder el piloto automático, es decir, darte cuenta y ser consciente del comienzo para así poder decidir en qué quieres que se centre tu mente. Tienes que reaprender a centrar tu consciencia en una cosa cada vez.

## **2.Prestar atención a las actividades rutinarias.**

Haz una lista de actividades cotidianas (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes, tomar un café, fregar los platos).

A continuación, cada día durante una semana intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y percibe tus sensaciones.

Ejemplo: DUCHARTE. Presta atención a las sensaciones que provoca el agua, la temperatura, la presión. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas el cuerpo.

### 3. Meditación de un minuto

A continuación, puedes realizar la meditación de un minuto haciendo los siguientes pasos:



a. Siéntate en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, cierra los ojos.



b. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración.



c. Al cabo de un rato es probable que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración. El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el Mindfulness.



d. Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser. Si te sientes nervioso, observa que esa sensación también es pasajera.



e. Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.

## 4. Valorar el “aquí” y el “ahora”

La vida es aquí, lo que ocurre en este preciso instante. El ayer y el mañana no son más que un simple pensamiento. Para poner toda tu atención en el ahora y apreciarlo, puede ayudarte el pensar que debemos aprovechar la vida al máximo porque no sabemos cuánto tiempo tenemos. Pregúntate: “¿Prestas atención al aquí y al ahora?”

Se sugiere dedicar un poco más de atención a las cosas sencillas cotidianas y escribe en una hoja:



- ¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien?
- ¿Puedes dedicar atención y tiempo extra a esas actividades?
- ¿Eres capaz de pararte un momento cuando te pasa algo agradable?

Percibe:



- ¿Qué sensaciones corporales notas en esos momentos?
- ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?
- ¿Qué sentimientos experimentas?



## 5. Practica la gratitud

Nos suele resultar complicado apreciar de manera positiva las pequeñas cosas que nos ocurren en nuestro día a día. Para ello, se propone un ejercicio muy sencillo de gratitud.

Al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: en tomar plena consciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas.

### BIBLIOGRAFIA

<https://www.psicologosparavalencia.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf>



# POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.

· En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

· Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS

<https://portal.posipedia.co/>

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)