



GUIA DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL PERSONAL DE IMSALUD EN EL MANEJO DEL COVID-19



Oficina de
Sgsst



**GUIA DE
AFRONTAMIENTO
PSICOLÓGICO
PARA EL
PERSONAL DE
IMSALUD EN EL
MANEJO DEL
COVID-19**

**Actualización Abril del 2020 – Jairo Alexis Muñoz
Norte de Santander, Colombia**

**Original Autor: Carlos Lloret Sirerol (18/12/1995).
España 18/03/2020**

**Empresa Social del Estado Instituto Municipal de Salud
Oficina Sistema Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Centro Comercial Bolívar, Bloque C, Local 14, Cúcuta**



ÍNDICE

	Página
Control de Pensamientos	4
Manejo de las emociones	7
Higiene del Sueño	8
Apoyo Social	12
Exteriorización	13
Asociación a eventos vividos	15
Organiza tu agenda	16
Expectativas reales y riesgos	17
Orientaciones Médicas	18
Cuenta con nosotros	19



1. Control de los Pensamientos Irracionales

Si tienes que atender pacientes con presunción, sospecha o con posibles interacciones con personas expuestas al COVID-19 es posible aunque que experimentes algo llamado Pensamientos irracionales:

Un pensamiento irracional, pese a que pueda ser normal que aparezca en situaciones estresantes y de carácter desconocido, no es adaptativo. Es decir, constituye un modo de pensamiento que en nada te ayudará a la hora de afrontar la situación. El primer paso para deshacerte de ellos es identificarlos y categorizarlos.

- a) Ser automáticos - no se generan de forma voluntaria.
- b) Ser infundados - no se corresponden con la realidad.
- c) Ser estresantes - provocan una respuesta emocional negativa.

En consecuencia, en el caso de que detectes una serie de pensamientos de índole negativa y molesta que desees eliminar, deberás plantearte si estos se adscriben (o no) a la realidad de la situación a la que te enfrentas. Algunos ejemplos de pensamientos irracionales relacionados con el COVID-19 podrían ser los siguientes:

1. "Voy a morir", "Voy a contagiarme en cualquier momento"
2. "Soy más débil que los demás, y yo no lo voy a superar"
3. "Mi caso será más grave que el del resto".
4. "Me ingresarán en la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos)"
5. "Las prescripciones médicas no son de fiar". "Estoy vulnerable"

Pensamiento irracional:

Idea de índole negativa no basada en la realidad que suele adquirir matices dramáticos y exagerados. Generalmente, provoca un malestar enorme en la persona que los alberga. LLORET & SIREROL



1.1 Técnicas de Afrontamiento de los Pensamientos

Irracionales

El siguiente paso será, como es evidente, poner en marcha una serie de estrategias que te permitan eliminarlos. Quiero proponerte las siguientes:

1a Técnica: “Stop Thinking”

Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente “¡STOP!”. Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo (v.g. “He de seguir las prescripciones de mi Jefe, o de la oficina de Seguridad y Salud en el trabajo, o las indicaciones de Atención en Salud”).

2a Técnica: Racionalización

Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede ser especialmente útil la formulación de preguntas (v.g. ¿Por qué iba a ser yo más débil que los demás?).

También es posible que experimentes ideas sobrevaloradas, es decir, pensamientos a los que se les está atribuyendo una convicción muy superior a la que realmente deberían tener. En el caso que las detectes (o que una de las personas de tu entorno cercano te las señale), teniendo en cuenta que tampoco son adaptativas, es recomendable que pongan en marcha las anteriores técnicas. Es decir, no eres invencible, pero tampoco eres débil ni estás en vulnerabilidad.

Ideas Sobrevaloradas:

Creencias socialmente aceptables (contenido) pero que anómalas en una persona por su dominancia (forma) e intensidad con que se mantienen (convicciones). LLORET & SIREROL

A continuación Imagen de Sensibilización sobre Pensamientos Irracionales...



CUANDO DETECTES
PENSAMIENTOS
IRRACIONALES SOBRE
EL COVID - 19 Y
COMIENCES EN
CONSECUENCIA A
SENTIRTE MAL;
EXCLAMA
MENTALMENTE STOP!
Y REvisa con CABEZA
FRÍA LA SITUACION
EN LA CIUDAD, LAS
CIFRAS SON BAJAS Y
EL RIESGO ES MENOR,
LA AMENAZA ES EL
INDICE DE
CONTAGIOS MAS QUE
LAS CONSECUENCIAS
DEL MISMO



CONTÁCTANOS

3214960614
3159287072
PSICÓLOGOS
OFICINA SGSST
ESE IMSALUD -
CÚCUTA

CORONA

Canva

VIRUS

RECUERDA "EN TODA
SITUACIÓN DE
EMERGENCIA O
DESASTRE EL DAÑO
MAYOR TERMINA
SIENDO LA REACCIÓN
ANTE EL EVENTO, MAS
QUE EL FENÓMENO
MISMO, POR ESO
MANTÉN LA CALMA Y
DÉJATE GUÍAR POR EL
SENTIDO COMÚN"



2. Manejo de las emociones

Negativas

Si han diagnosticado coronavirus cerca de tu centro de atención en salud, o has interactuado con pacientes potenciales a tener (COVID-19) es plausible que experimentes emociones negativas que deberás aprender a gestionar con propiedad si no quieres que tu estado general de salud empiece a deteriorarse. En consecuencia, has de saber que experimentar una reacción emocional negativa ante la exposición a situaciones o pacientes con la enfermedad como el coronavirus es algo similar al manejo de otras enfermedades respiratorias como la tuberculosis por ejemplo, el tema es de cuidado y concentración, mas que “perder al cabeza”.

Posibles Respuestas Emocionales al estar expuesto Diagnóstico

- I. **Hipotimia** → estado de ánimo decaído, bajo (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión clínicamente diagnosticable).
- II. **Ansiedad** → estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad, etc. NO hace referencia al trastorno de ansiedad, sino a ansiedad como síntoma.
- III. **Irritabilidad** → hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar, etc.
- IV. **Aplanamiento** → rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental.
- V. **Enfado** → reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa.

Aunque es natural que puedas experimentar alguna de los anteriores estados, al igual que acontece tanto con los pensamientos irracionales como con las ideas sobrevaloradas sobre el COVID-19, has de recordar que susodichas reacciones no son adaptativas, es a saber, no contribuirán a que puedas hacer frente habilidosamente a trabajar de forma enfocada, y a atender presuntos pacientes diagnosticados con la enfermedad. Subsiguientemente, es recomendable que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayudarán a gestionar estas emociones. ¡Te las adjunto a continuación! LLORET & SIREROL



Récnicas de Afrontamiento de las Emociones Negativas

1a Técnica: Respiración Controlada

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

- 1) Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
- 2) Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
- 3) Exhala repitiendo otra vez la cuenta.

2a Técnica: Meditación

Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (v.g. una playa de arenas templadas donde se oiga el quedo rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.

3a Técnica: Uso de Actividades Placenteras

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que pueda haberte suscitado el diagnóstico es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer con avidez una novela de aventuras. LLORET & SIREROL

3. Insomnio Episódico

No es inverosímil – sobre todo si eres una persona que, por desdicha, es vulnerable a padecer un trastorno del sueño – que una combinación de los anteriores factores (pensamientos y emociones negativas suscitadas por el diagnóstico positivo que acabas de recibir) pueda provocar un episodio temporal de insomnio.

Insomnio

El insomnio hace referencia a la predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a una o más de las siguientes manifestaciones:

1. **Dificultad para iniciar el sueño** → aparición de problemas a la hora de conciliar el sueño, incrementándose el tiempo que se tarda en pasar de la vigilia al sueño.



2. **Dificultad para mantener el sueño** → aparición de despertares frecuentes o problemas para reconciliar el sueño después de un despertar.
3. **Despertar precoz** → despertarse, aproximadamente, dos horas antes de haber cumplido los objetivos de sueño (8 horas).

Un sueño de calidad, es decir, aquel que es capaz de promocionar una recuperación adecuada del organismo después de una jornada, será crucial para el afrontamiento de la enfermedad. En añadido, la calidad del sueño contribuye notoriamente a la preservación de la estabilidad emocional y de las capacidades de razonamiento. Por tanto, si sufres un episodio de insomnio puede que sea adecuado que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayuden a mantener un sueño de calidad que favorezca tu pronta recuperación. ¡Allá vamos! LLORET & SIREROL

Técnicas de Afrontamiento del Insomnio Episódico

1a Técnica: Relajación Muscular

Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente:

1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (v.g. el bíceps) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos. Relaja el músculo y repite otra vez.

2a Técnica: Higiene del Sueño

Algunos elementos que debes tener en cuenta para poder conciliar el sueño son los siguientes:

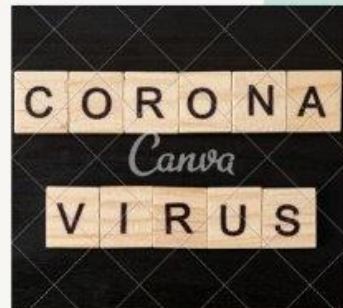
1. Despertarse y acostarse a la misma hora.
2. Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas). Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador.
3. Evitar largas siestas durante el día. Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse.
4. Tomar baños de agua a temperatura corporal. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.). LLORET & SIREROL



INSOMNIO EPISÓDICO

Predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a:

- Despertar precoz
- Dificultad para conciliar el sueño
- Dificultad para mantener el sueño



Contáctanos

3214960614
3159287072

OFICINA SGSST

Respira hondo ampliando el diafragma (boca del estómago)

Selecciona un músculo y tensiónalo con suavidad

Mantén la tensión durante 10 segundos

Relaja el músculo, repite 2 veces y empieza a subir, de pies a cabeza

ES POSIBLE QUE EXPERIMENTES EMOCIONES NEGATIVAS DONDE DEBERÁS APRENDER A GESTIONAR CON PROPIEDAD SI NO QUIERES DEBILITAR TU SISTEMA INMUNE. EN CONSECUENCIA, HAS DE SABER QUE EXPERIMENTAR UNA REACCIÓN EMOCIONAL NEGATIVA ANTE UNA SITUACIÓN COMO EL CORONAVIRUS ES ALGO NORMAL DE LO QUE NO HAS DE AVERGONZARTE.

AFRONTAMIENTO A EMOCIONES NEGATIVAS

- 1. INHALA CON LENTITUD Y ELEVANDO EL PECHO MIENTRAS CUENTAS HASTA 10.**
- 2. MANTÉN EL AIRE EN EL INTERIOR DE TUS PULMONES DURANTE OTROS 10 SEGUNDOS.**
- 3. EXHALA REPITIENDO OTRA VEZ LA CUENTA..**

CONTÁCTANOS

3214960614

3159287072

**PSICOLOGÍA SGSST
ESE IMSALUD**

EL AUTOCUIDADO DE LAS EMOCIONES

El mejor método para estar saludables y tener fuerte el sistema inmunológico,



CORONA
Canva
VIRUS



4. Búsqueda de Apoyo Social

Si has presenciado situaciones potenciales, atendiendo pacientes, o tienes síntomas de afecciones virales, debes permanecer en supervisión constante y con posibilidad estricto aislamiento físico en aras de evitar que otras personas de tu entorno más cercano se pudiesen contagiar, pues esa será la única forma en la que podremos superar la crisis que ha provocado el coronavirus (COVID-19). No obstante, eso no significa que debas aislarte psicológicamente del mundo, es decir, recluirti en una habitación no ha de implicar cortar temporalmente las relaciones afectivas y emocionales que mantienes con tus familiares y amigos. El apoyo social será fundamental para el correcto afrontamiento de la enfermedad.

Tipos de Apoyo Social que Puedes Solicitar y Obtener

1) *Apoyo emocional [plano afectivo] → expresión emocional:*

La importancia de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias y la confianza, afecto positivo y intimidad que ello genera. Incluye los sentimientos de ser querido, cuidado y valorado y los elogios y expresiones de respeto.

2) *Apoyo de información, consejo o guía [plano cognitivo] →*

Ante situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación. Información acerca de: (a) Naturaleza del problema, (b) pistas sobre la interpretación, (c) valoración y adaptación cognitiva, (d) Recursos necesarios para el afrontamiento y (e) vías de acción.

3) *Apoyo material [tangible], instrumental o ayuda práctica [plano conductual]*

Ayuda directa o servicios. Aumenta el bienestar al reducir la sobrecarga de tareas, dejando tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal. Su efectividad aumenta si se percibe como adecuado pero tiene efectos negativos si se percibe como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda. LLORET & SIREROL

Técnicas de Búsqueda y Obtención de Apoyo Social

1ª Técnica: Asertividad

Si quieres obtener el apoyo social necesario, sea en términos emocionales, personales o materiales, el primer paso (y el más obvio) es desarrollar la capacidad de solicitar dicha ayuda. Para ello hasta aprender a ser asertivo: formula tu petición de ayuda de forma segura, sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarla y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo.



2a Técnica: uso de redes sociales

Una forma muy adecuada y certera de buscar y obtener apoyo social es mediante la utilización de los medios que nos proporcionan las nuevas redes sociales. Conéctate a las redes que utilices con frecuencia y comparte experiencias positivas con otros usuarios. LLORET & SIREROL

5. Exteriorización de la Experiencia

Guardarte para ti mismo los sentimientos y las ideas que hayan podido suscitar el diagnóstico positivo de coronavirus (COVID - 19) no te va a servir de nada para ponerte mejor. Por el contrario, coger las experiencias personales y emocionales que estás experimentando y compartirlas con el mundo exterior, es decir, exteriorizar tu experiencia y compartirla con el resto de las personas, puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo y a obtener auxilio en un momento de necesidad. En añadido, si tus reflexiones y comentarios sobre el transcurso de tu convalecencia, caso que los compartas en internet o en tus redes sociales, llegan hasta otras personas que adolezcan de la enfermedad estás haciendo más llevadera la experiencia de terceras personas.

Técnicas de Exteriorización

1a Técnica: Blogger (también: Un diario):

Si quieres compartir tus experiencias on-line: una forma simple de lanzar tu experiencia a internet es valerte de los recursos que te proporciona Blogger. Si quieres plasmar tus experiencias off-line: si eres una persona que prioriza su derecho a la intimidad, siempre podrás exteriorizar tus experiencias valiéndote de medios más tradicionales, como por ejemplo un diario.

2a Técnica: Arte

Si eres una persona dotada de dones artísticos, pintar un cuadro o escribir un relato breve sobre lo que te ocurre puede serte de mucha ayuda para externalizar tu experiencia con la enfermedad. LLORET & SIREROL

No pierdas el FOCO



Tanto en la crisis como los buenos momentos solemos darle valor a muchos asuntos externos de nuestra vida, sin embargo lo realmente importante son los detalles que solemos pasar por alto: familia, salud, hogar, alimentos, protección e integridad, ¿te hace falta algo de ello?, ¿está en tus manos solucionar los problemas del mundo?, o ¿los problemas de los demás?. No cierto?, entonces ajusta tu cámara y visualiza el paisaje adecuado que si tu estás ok los tuyos mejor .



Oficina Sgsst



6. Asociación a eventos vividos

El coronavirus (COVID-19), como sabe toda persona que se ha mantenido correctamente informada, es una enfermedad de nueva aparición, y por ende ninguna persona que reciba el diagnóstico, o presencie el diagnóstico atendiendo posibles pacientes con la afección, puede disponer de un acervo de experiencias paradas que le ayude a afrontar la situación. Eso no significa, sin embargo, que no puedas hacer acopio de tus experiencias positivas con enfermedades pasadas con el fin de lograr un mejor afrontamiento de tu situación actual. En añadido, y en el supuesto caso de que no pudieras hallar ningún referente en tu pasado, siempre te quedará la alternativa plausible de consultar a tus familiares y amigos, quienes puede que tengan algo que decir al respecto.

Técnica de Búsqueda de Experiencias Pasadas Positivas

Técnica: ¡Rebobina y Recuerda!

Tómate unos minutos (largos de ser necesario) para hacer un repaso exhaustivo de las veces en las que has estado enfermo. ¡No te centres en cualquier experiencia aleatoria al respecto! Busca de forma consciente y proactiva las veces en las que hiciste frente exitosa y adaptativamente a una dolencia cuyos síntomas puedas comparar con los que experimentas ahora. LLORET & SIREROL

1. Uso de la Información

La información – veraz, fidedigna y de calidad – es una herramienta crucial para hacer frente al coronavirus (COVID-19). Por tanto, mantenerte informado de forma constante puede serte de gran ayuda para combatir la enfermedad de la que convalesces. Eso sí, cuidado con la sobreinformación, es decir, con el exceso de información, ya que la misma contribuirá elevar tu ansiedad y sentimientos de malestar.

Técnicas de Obtención de Información

1a Técnica: Consulta Fuentes Oficiales

Ministerio de Salud de Colombia: la forma más segura y efectiva de obtener información sobre las indicaciones y el avance del coronavirus es consultando la web del ministerio. Prensa de calidad: otro modo de obtener información veraz es a través del seguimiento de las diferentes noticias que se divulgan regularmente a través de los periódicos respetables y con gran reputación así como la OMS.



2a Técnica: Combatir los Coronabulos

¡Cuidado! No toda la información es de utilidad para hacer frente a la enfermedad y mejorar tu situación. Asegúrate, por tanto, de que tus opiniones no se vean influidas por la información falaz que circula por internet.

3a Técnica: Evita la Sobreinformación

Consulta tan solo la información justa y necesaria para mantenerse actualizado sobre la pandemia, y evita obsesionarte con todo el material que se publica hora tras hora. BULO LLORET & SIREROL

9. ¡Mantente Ocupado!

El coronavirus no tiene porqué transformarse en preocupaciones graves – incluso para las personas que se llegan a enfermar, de hecho, como es bien sabido, en la inmensa mayoría de las personas (cerca del 70%) provoca síntomas que recuerdan a los de una gripe –, lo cual te permitirá mantener una vida relativamente normal (dejando de lado la cuarentena) en tanto tu sistema inmunitario lo vence y elimina. Si te encuentras bien puede que una excelente idea para evitar que tus pensamientos se pierdas en fútiles disquisiciones sobre tu estado de salud y que tus emociones se desajusten y tornen negativas sea mantenerte ocupado trabajando o haciendo las cosas que más te gustan. ¡Tener o presenciar a otros que tengan coronavirus no ha de convertirse en una experiencia traumática!

¿Cómo Mantenerte Ocupado?

1a técnica: Teletrabajo

Si tus síntomas físicos relacionados con afecciones respiratorias te preocupan, o te dan incapacidad o estas entre el grupo de trabajadores que deben ejecutar sus tareas desde casa, es posible que tengas también síntomas emocionales como humor depresivo o ligera tensión emocional, pero estos son lo suficientemente llevaderos para trabajar. Entonces puedes aprovechar la oportunidad para adelantar los trabajos que te resten por realizar. Puedes convertir – si puedes y si la situación– en una experiencia productiva. Así, acomete tus proyectos con energía y optimismo, y no los dejes para mañana.

2a técnica: ¡haz lo que más te gusta!

Tienes una buena oportunidad para entregarte a hacer lo que más te gusta: desde una excelente partida en la videoconsola hasta un maratón de tus películas favoritas. ¡Aprovéchala! LLORET & SIREROL



10. Gestión de las Expectativas Sobre la Enfermedad y la Recuperación

Si te han diagnosticado la enfermedad o si has presenciado a pacientes, o amigos con el diagnóstico causado por el SARS-CoV-2, el coronavirus, es normal que te formes expectativas tanto sobre la enfermedad como sobre la recuperación
→

Mantener una actitud positiva y esperanzadora hacia la enfermedad es una excelente actitud de afrontamientos, pero habrás de cuidarte mucho de no establecer expectativas inadecuadas que entorpezcan tus avances y tu bienestar psicológico y emocional. Algunos ejemplos de expectativas surrealistas serían los siguientes:

1. “¡Voy a curarme en dos días! ¡No necesito más!”
2. “No me curaré nunca”.
3. “Seguro que mi estado de salud empeorará rápidamente”.
4. “Tardaré más en curarme que el resto de las personas”.

Técnica de Establecimiento de Expectativas Realistas

Técnica: Enlistado de Expectativas y Valoración

Ahora que sabes qué es una expectativa es hora de que formules las tuyas propias, procurando que las mismas se adecúen estrictamente a la realidad de los hechos. Una vez lo hayas hecho, evalúa su grado de realismo de 0 a 10, atendiéndote a la información de las que dispongas sobre el coronavirus. Expectativa: esperanza o valoración de las posibilidades que existen sobre la consecución de uno o múltiples objetivos vitales. LLORET & SIREROL

10. Optimismo y Resiliencia

Si han diagnosticado coronavirus cerca de tu unidad básica, ips o cerca de tu barrio, recuerda mantener una actitud optimista hacia la situación y confía en que los protocolos se están ejecutando favorablemente en la Ciudad y en la ESE IMSALUD, ten en cuenta de ayudarte a que tus pensamientos y emociones sean mucho más positivos. Del mismo modo, presenciar el coronavirus no tiene que convertirse en una experiencia traumática y abrumadora que nos marque de por vida, al contrario, puede ser una oportunidad excelente para trabajar nuestra resiliencia, es decir, para crecer ante la adversidad y poder decir en un futuro, una pandemia es una enfermedad mas y nosotros la vivimos, la enfrentamos juntos y la superamos.



Optimismo:

Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

Resiliencia:

En psicología, capacidad que tiene una persona para superar circunstancias estresantes y de creerse ante la adversidad, etc. LLORET & SIREROL

11. Seguimiento de las Prescripciones Médicas

El coronavirus (COVID-19), por mucho que pueda provocar cambios psicológicos relevantes, es una enfermedad médica provocada por el virus SARS-CoV-2, y, en consecuencia, para superarla se debe atender estrictamente a las instrucciones que nos proporcione el personal médico que se haga en cada posible caso en particular. La confianza debe estar depositada en el sistema de salud mas que en indicaciones subjetivas como consejos de aquí o allá de como tratar, fortalecer o prevenir la enfermedad.

Así pues:

1. Se realista y mantente enfocado, estás trabajando y tus tarejas no corren mayor riesgo al de cualquier personal de la salud atendiendo cualquier patología, el riesgo siempre será el mismo, ser irresponsable y no utilizar los elementos de protección personal, bata, tapaboca, guantes, lavado de manos.
2. Si tienes síntomas de cualquier afección, notifica y observa la evolución de los mismos durante los 8 días siguientes. Alimentate bien, duerme lo mínimo y necesario 7 - 8 diarias.
3. Tómate los medicamentos que te sean indicados.
4. Recuerda toser en el codo con el fin de evitar la propagación del virus.
5. Utiliza mascarilla siempre que no puedas evitar estar cerca de los demás.
LLORET & SIREROL

12. Búsqueda de Asesoramiento Profesional

Finalmente, si las indicaciones y técnicas que hemos compartido contigo en la presente guía on-line no son suficientes como para que puedas hacer frente a los retos psicológicos que supone la enfermedad, siempre podrás buscar ayuda



profesional especializada y personal. Un/a psicólogo/a puede ser de altísima utilidad para vencer al coronavirus si tus síntomas psicológicos te causan molestias notable, o si simplemente quieres compartir tu experiencia con un profesional que te ayude y asesore.

¡Ánimo!

**GUIA DE
AFRONTAMIENTO
PSICOLÓGICO
PARA EL
PERSONAL DE
IMSALUD EN EL
MANEJO DEL
COVID-19**

Original Autor: Carlos Lloret Sirerol (18/12/1995).
España 18/03/2020
Actualización: Jairo Alexis Muñoz (14/04/2020)
Colombia (15/04/2020)

Empresa Social del Estado Instituto Municipal de Salud
Oficina Sistema Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Centro Comercial Bolívar, Bloque C, Local 14, Cúcuta

Realizado por
Programa de Psicología de la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo
Autorizado y Revisado por Jefe del Programa Sgsst ESE Imsalud

STOP: Dile alto a la sobreinformación de tv, internet y redes sociales.

ACEPTA: Los sentimientos de miedo y afines como normales y comprensibles.

VERIFICA: En fuentes de consulta confiables u oficiales.

MANTÉN: La calma y reconoce que hay cosas que no puedes controlar.

HIGIENE PSICOLÓGICA FRENTE AL COVID - 19

COMUNÍCATE AL:
3214960614
3159287072

