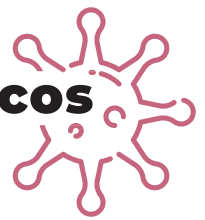




# Primeros auxilios Psicológicos en el contexto del COVID-19



En el siguiente boletín expondremos orientaciones psicoeducativas en el contexto del COVID-19, las que esperamos sean herramientas de apoyo que nos ayuden a recuperar el equilibrio emocional en este contexto que ha provocado altos niveles de estrés. Para ello, las clasificaremos en 3 temáticas ; **rutina diaria** , **autocuidado** e **identificación de emociones**.

Adicionalmente, hemos incluido un anexo con links a videos prácticos.

## 1. Rutina diaria



### Horario de trabajo:

#### Horario de ocio y tiempo libre:

Incorpora actividades de entretención, juegos de mesa, pintar, hobbies, entre otros.

#### Horario y hábitos de comida:

Es importante respetar nuestras comidas y así impedimos comer compulsivamente.

### Planifica tareas a realizar durante tu cuarentena:

- Realiza una lista con actividades académicas o laborales a realizar por día (fija metas diarias).
- Establece un horario de inicio y término de jornada académica o laboral (considera pausas de descanso).
- Organiza el espacio a trabajar: escritorio o mesa (evita trabajar en la cama).

### Mantén una rutina diaria estable:

Establece un horario de higiene (ducha, vestimenta, evita estar todo el día acostado en pijama).

## 2. Autocuidado



### Realiza Actividad física:

Realiza un programa de ejercicio integral, aumente la intensidad progresivamente, haz ejercicio de manera constante (busca videos de YouTube y descargar apps deportivas). 1 hora de ejercicio diaria.

### Usa los medios tecnológicos exclusivamente para contactarte con tus amigos(as) y/o familiares:

Mantén contacto con tus redes de confianza, a través de videollamadas. Al estar aislados es vital la comunicación con otras personas, exprésales cómo te sientes.

### Desconéctate

Evita la sobreexposición a las noticias y redes sociales (No veas videos en WhatsApp acerca del Coronavirus, no reenvíes a tus contactos).

Infórmate solo 2 veces al día.

### 3. Identificación de emociones

#### Autoconocimiento:

Es importante detectar nuestras emociones positivas y negativas.

Realiza actividades que generen emociones positivas.

#### Reconocimiento del miedo:

El miedo en este tipo de situaciones es una emoción básica de alerta que activa nuestro cerebro y sistema nervioso simpático, generando los siguientes síntomas:

- Alteraciones de sueño
- Problemas de concentración
- Dolor de cabeza
- Alza de presión arterial
- Ansiedad

#### Normalización del miedo en el contexto de COVID-19:

Si sientes Miedo, debes mantenerte tranquilo(a), ya que es NORMAL sentir esta emoción en un contexto de pandemia.

#### Afrontamiento de las emociones negativas:

- Expresa tus emociones con tus redes de apoyo.
- Cuida tu alimentación (cocina comida saludable, como un método terapéutico).
- Medita, practica yoga y/o mindfulness (busca en YouTube) o practica los ejercicios que te enseñaremos aquí.
- Consume de 6 a 8 vasos de agua diaria.
- Cambia el mobiliario de tu casa cada cierto tiempo.
- Evita pasar muchas horas en espacios con poca luminosidad.

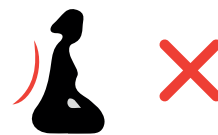
Reconoce que sentimientos como soledad, aburrimiento, miedo de contraer la enfermedad, ansiedad, estrés, e incluso la angustia son reacciones esperables frente a esta Pandemia.

Practica ejercicios de respiración como autocuidado o en situaciones de angustia, donde sientas aquella sintomatología asociada al miedo:

### Meditación de un minuto

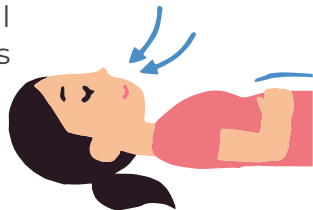
1. Siéntate en una silla con la espalda erguida y cierra tus ojos.
2. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire (inhala y exhala como tú te sientas más cómodo, siempre concentrado(a) en tu respiración).
3. Existe una alta probabilidad que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a concentrar tu mente en la respiración.

Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos.

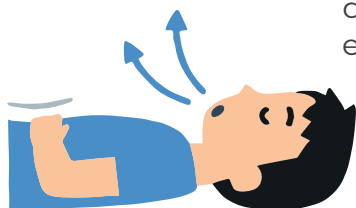


## Respiración Diafragmática

Coloca una mano sobre el estómago. Inspira el aire lentamente (inflando el estómago), como si nuestro vientre fuera un globo al que queremos llenar de aire.



Expulsa el aire poco a poco por la nariz, con los labios cerrados, de manera constante. De esta manera, nuestra mano que se encuentra en el vientre, debe bajar al exhalar.



## Respiración Alternativa

1. Siéntate sobre el suelo o una silla con la columna recta.
2. Con el pulgar derecho tapa la fosa nasal derecha.
3. Exhala, votando todo el aire de la fosa nasal izquierda.
4. Inhala por la fosa nasal izquierda 3 segundos.
5. Abre la fosa derecha, tapa la izquierda y exhala por la derecha 6 segundos.
6. Inhala por la derecha tres segundos, abre la fosa izquierda, tapa la derecha y exhala por la izquierda 6 segundos.

Repite hasta completar tres rondas

### ANEXO



**Rutina de ejercicios  
"Gimnasio Virtual"**



**Ejercicios de Yoga**



**Recetas**



**Recetas saludables**

### REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2020). Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Ministerio de Salud. (2020). Plan de acción Coronavirus. Recuperado de <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/>

Servicio de Salud. (2020). Recomendaciones para cuidar el bienestar y salud mental. Plan de acción coronavirus.

Directora Prof. Verónica López L. : veronicalopez@udec.cl

Ps. Valeria Inostroza G. : vinostrzag@udec.cl

Dr. Alejandro Santa María S. : asm@udec.cl

Dr. Mario Briones L. : mabriones@udec.cl



Universidad de Concepción



03