



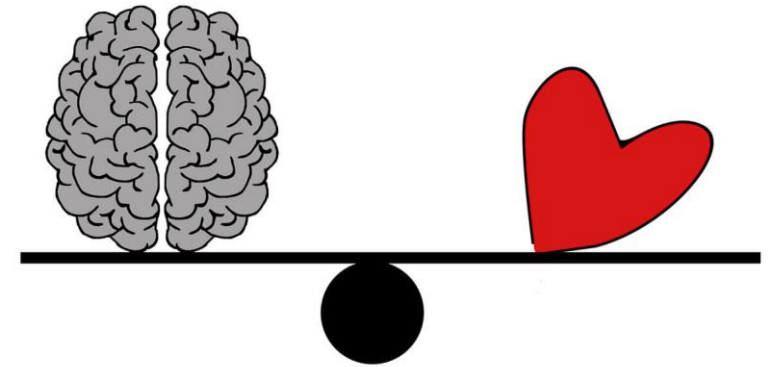
Primeros Auxilios Psicológicos en contexto COVID-19

Oficina de Educación Médico Veterinaria
Facultad de Ciencias Veterinarias
Universidad de Concepción
Ps. Valeria Inostroza Guíñez

Herramientas de apoyo que nos ayudan a recuperar el equilibrio emocional en contextos que generan altos niveles de estrés.

¿En qué consisten los primeros auxilios psicológicos?

¿Cómo prepararse mentalmente durante el brote de COVID-19?



1. Rutina diaria.
2. Autocuidado.
3. Identificación de emociones.

A. Planifica tareas a realizar durante tu cuarentena:

1. Rutina diaria



- 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).

1. Rutina diaria.



B. Mantén una rutina diaria estable:

- Establece un **horario de higiene** (ducha, vestimenta, evita estar todo el día acostado en pijama).
- Horario de trabajo.**
- Horario de ocio y tiempo libre:** Incorpora actividades de entretenimiento, juegos de mesa, pintar, hobbies, entre otros.
- Horario y hábitos de comida:** Es importante respetar nuestras comidas y así impedimos comer compulsivamente.

2. Autocuidado



A. 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.

B. Desconéctate:

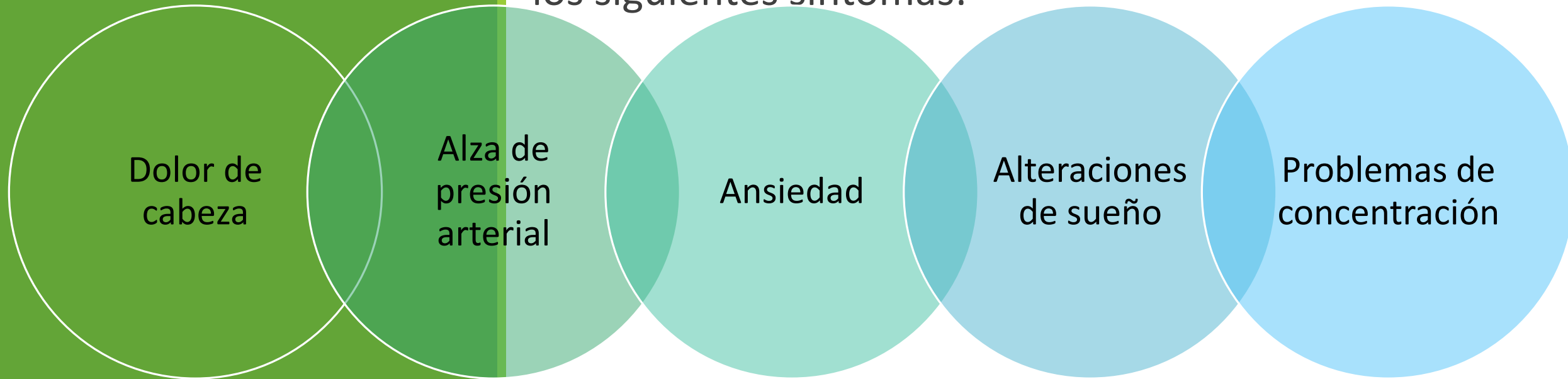
- Evita la sobreexposición a las noticias y redes sociales (No veas videos en Whatsapp acerca del Coronavirus, no reenvíes a tus contactos).
- Infórmate **solo 2 veces** al día.



2. Autocuidado

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

❑ 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:



2. Autocuidado

E. ¿Cómo abordar nuestras 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.

2. Autocuidado

F. Práctica ejercicios de respiración:

➤ Busca un espacio tranquilo y sin ruidos en tu hogar (si esto no es posible, coloca música de relajación, que te permita aislar los otros sonidos).

I. Realiza la **Respiración Diafragmática**.

II. **Respiración Alterna**.

III. **Meditación de un minuto**.

I. Respiración diafragmática:

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



I. Respiración diafragmática:

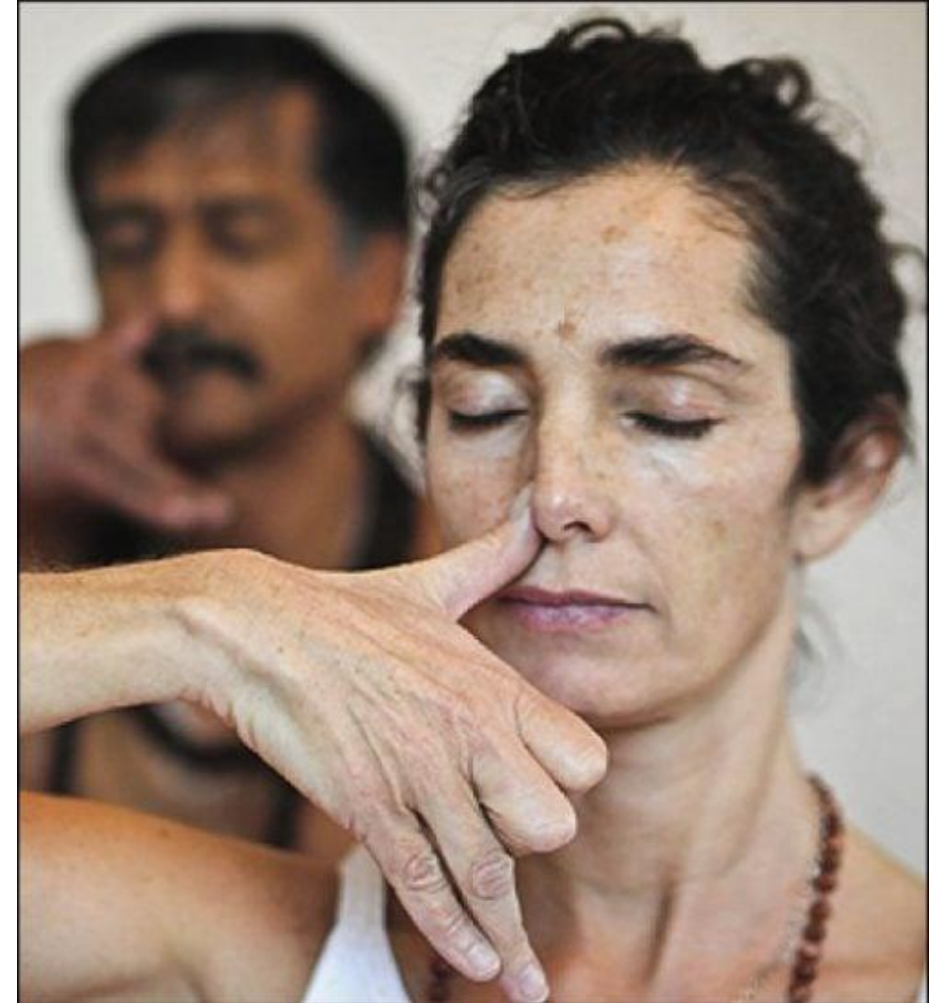
3. Expulsa el aire poco a poco por la nariz, con los labios cerrados, de manera constante. De esta manera, nuestra mano que se encuentra en el vientre, debe bajar al exhalar.



II. Respiración Alterna:

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



III. Meditación de un minuto



Postura incorrecta



Postura incorrecta



Postura correcta

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.
4. Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos.

Realiza este ejercicio una vez al día, minutos antes de dormir.

Mientras dure esta emergencia.....

Las atenciones Psicoeducativas presenciales impartidas por la Oficina de Educación Médico Veterinaria están temporalmente suspendidas.

Como medida de resguardo ante el contexto COVID-19 se solicita a quienes deseen mantener sus acompañamientos psicoeducativos, comunicarse directamente con la Psicóloga Valeria Inostroza al correo vinostrozag@udec.cl

En el correo, debes indicar tus datos personales (Nombre, Campus, rut, celular, asignaturas a cursar durante el año 2020 y motivo de la atención).

Podemos ayudarte así que no dudes en contactarnos.