

El **coronavirus**, considerado una **pandemia mundial**, está provocando **gran preocupación y malestar emocional en la población** por la incertidumbre que genera el desconocimiento y el rápido contagio de este virus que provoca la enfermedad conocida como la **COVID-19**.

Estas **semanas** estamos viviendo una **situación de confinamiento** en nuestros hogares, algo **impensable e imprevisto** que **tiene consecuencias** en nuestro **estado de ánimo y salud psicológica** y que puede **generar ansiedad, preocupación y miedo**.

Durante la **cuarentena** nos vamos a **enfrentar a situaciones** como por ejemplo: *no saber la duración del confinamiento, miedo al contacto con los demás por riesgo de contagio, etc...* **que tendremos que sobrellevar de la mejor forma posible**. Para ayudarte en tu día a día te **proponemos** a continuación una serie de **consejos** que te harán sentir mejor.



➔ **Consejos para afrontar los miedos durante las siguientes situaciones:**

1- NO SABER LA DURACIÓN DE LA CRISIS relativa a la COVID-19. No sabemos cuánto va a durar y sin fecha límite fiable nos cuesta más adaptarnos a la situación lo que provoca un estado de desasosiego importante.

➤ Por ello es **interesante practicar la atención plena**, focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo en estos momentos, no más allá del día a día. **Ejercicios de mindfulness pueden resultar de ayuda en estos momentos**. Sin embargo, para aquellos que no sepan lo que es, os aconsejamos que dediquéis 1 minuto (varias veces al día) a ejercitar el músculo del presente: “si te das cuenta de que tu cabeza está pensando en mañana, o en dentro de unos días, recupera tu atención en lo que estás haciendo ahora, y en lo que puedes hacer hoy: sin irte más lejos.”



➤ Para **iniciarte en mindfulness** puedes consultar el video de **umivale Activa** que encontrarás en el siguiente [enlace](#).

2- MIEDO A LA INFECCIÓN por COVID-19: es normal tener ansiedad ante algo que no conocemos, algo que es nuevo, y que además puede afectar a la salud de nuestras personas más queridas.

- > Por ello es aconsejable obtener la información de la COVID-19 que necesitamos de páginas fiables y/o gubernamentales, y evitar la sobreexposición a tanta información. En ocasiones podemos tener la sensación de que estar todo el día conectados a las noticias nos ayuda a calmarnos, y puede ser cierto a corto plazo, sin embargo crea una adicción cada vez más voraz de información que impide que puedas desconectar, consiguiendo así el efecto contrario a medio y largo plazo.



- > Para vencer el miedo a la infección de la COVID-19 hay que cumplir las medidas preventivas establecidas, una de ellas es mantener una adecuada higiene de manos. Tienes toda la información de cómo hacerlo de forma correcta en las infografías que puedes consultar clicando el siguiente [enlace](#).

3- La FUSTRACIÓN y/o el ABURRIMIENTO debido al confinamiento: es un estresor muy potente que arrastra nuestro estado de ánimo a la desesperanza o a la ansiedad.

- > Para vencer esta sensación tan devastadora debemos marcarnos unos hábitos diarios, que incluyan tanto tareas obligatorias como placenteras; cognitivas y físicas; retos diarios/fáciles y semanales/difíciles. No olvides realizar una diferenciación entre los días de entre semana y los fines de semana con actividades o menú especial.

¿Qué hábitos podemos adoptar en nuestro día a día?



- > Llevar a cabo una **alimentación saludable**. Puedes encontrar más información sobre alimentación saludable en los videos que tenemos en nuestra web, en el siguiente [enlace](#).



- > **Hacer ejercicio**. En nuestra web podrás conocer cuales son los **beneficios del deporte para tu salud** clicando en el siguiente [enlace](#).

Plan General de Actividades Preventivas 2020