

DECÁLOGO DEL ESTRÉS

ADOPTA RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO

Pon en marcha las medidas de **prevención del contagio recomendadas**, es cuestión de responsabilidad individual.

HAZ UNA VALORACIÓN REAL DE LA PROPIA SITUACIÓN

Cuidado con dar rienda suelta a las **preocupaciones excesivas**.

Si no se ha estado expuesto, no hay motivo para alertarse.

Chequearse continuamente favorece la autosugestión y genera ansiedad.

CONSTRUYE UNA COMUNICACIÓN CERTERA Y ADAPTADA

Explica la situación a los menores y ancianos de tu entorno con un lenguaje **acorde a su edad y vocabulario**. Ayúdate de **material visual o manipulativo**. Aumenta tu **lenguaje interno** con frases positivas.

DETECTA PENSAMIENTOS INTRUSIVOS Y DISTORSIONADOS

Cuestiona su validez y trata de buscar otros menos catastrofistas.

Genera **pensamientos alternativos**.

Dedica unos minutos al día para practicar, meditación o **mindfulness** y calmar tu mente.

CONSTRUYE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ADAPTATIVAS

Atiende a informaciones que generan **emociones positivas**, y fomenta situaciones de **humor**.

Repasa qué **habilidades te sirvieron** para superar otras situaciones adversas.

Céntrate en las cosas que **SÍ puedes controlar individualmente**, y acepta lo que no está en tus manos.

A continuación, una serie de recomendaciones psicológicas para la gestión del miedo y la angustia ante el SARS-coV-2. Previenen el bloqueo o la limitación de nuestra capacidad para reaccionar de manera adaptativa en nuestro día a día.

ELIGE MOTIVOS PARA NO ALARMARSE, NI ESTAR HIPERVIGILANTE

Evita la sobreinformación, estableciendo horas concretas para informarte, y utiliza fuentes de información **fiables**.

CONSERVA LA NORMALIDAD

Continúa con tu **rutina** y **agenda**.

Haz vida social **digital**, y elude **conversaciones** alarmantes, priorizando sobre otros temas importantes.

MANTÉN ACTITUD POSITIVA

Intenta ser lo más realista posible centrándote en el presente, y **evitando anticiparte al futuro**. Realiza **actividades agradables**, como escuchar música que te motive. ¡Vive el hoy!

IDENTIFICA Y ACEPTA SENTIMIENTOS

Impotencia, tristeza, angustia, confusión, enfado, miedo, etc. Son emociones normales, **acéptalas**, y comparte cómo te sientes con personas de confianza.

EVITA EL CONSUMO DE TÓXICOS

El consumo de sustancias, como forma de evadirte de la realidad, **dificulta el control de las medidas de prevención**.

"Cuando lleguemos a ese río, cruzaremos ese puente" Julio Cesar.