



## **GUIA PSICOLOGICA EN PANDEMIA**

En estos momentos de crisis, **Bienestar y Empleabilidad del Estudiante** quiere acercarse a ti para explicarte algunas de las emociones que puedes estar sintiendo y orientarte sobre cómo puedes gestionarlas.

**Incertidumbre y miedo**

**Frustración**

**Rabia y enfado**

**¿Que  
estoy  
sintiendo?**

**Ambivalencia**

**Desorientación y  
desorganización**



**Aburrimiento o  
desmotivación**

**Tristeza**

**Sentimiento de  
soledad y vacío**

**Agobio y  
claustrofobia por  
sentirnos atrapados y  
no poder salir**

**Ansiedad y  
angustia**

*No olvides que cada día que pasa es un día más cercano  
hacia el fin de la crisis de COVID-19.*

**NO ESTAS SOLA**



## GUIA PSICOLOGICA EN PANDEMIA

### ¿Qué debo hacer?

Sigue estos Cuatro pasos: A. Identificar, B. Aceptar C. Intentar cambiar y D. Relajarte.

### A. IDENTIFICAR

Es saber observar, mirar, entender y comprender por qué estamos sintiendo todo esto. Además, es importante saber en qué manera nos están afectando en nuestras conductas día a día. Magnificación y minimización: se trata de agrandar o desvalorizar las consecuencias de esta situación. Es irse a los extremos.

P.ej. como está el corona virus voy a perder mi trabajo o como soy joven no me pasa nada.

Filtraje: llevamos la atención solamente hacia la información negativa que nos llega sobre el problema.

Por ejemplo: solo atiendo a la tasa de fallecidos y no a la de recuperados.

Necesidad de control: el ser humano tiene esa necesidad de llevar a cabo acciones para manejar el entorno. En este caso el control excesivo no es la solución sino parte del problema por la naturaleza incierta del mismo. P.ej. como no quiero quedarme sin comida, me llevo medio supermercado, aunque sepa que se va a poner gran parte de esa comida mala.

La búsqueda del responsable: cuando atribuimos la responsabilidad del problema a algo o alguien en concreto sin una base de realidad. P.ej. la culpa de todo la tiene el gobierno por no actuar antes.

Cómo deberían o tendrían que ser las cosas: cuando creemos que hay una serie de reglas por las que debemos regirnos nosotros, los demás y la sociedad (de forma rígida e inflexible). P.ej. la gente no debería comprar tanto, tendrían que prohibirles entrar en los supermercados o poner multas.

Anticipación de catástrofes: cuando, sin una base de probabilidad real, realizamos predicciones que se alejan de la situación que se está viviendo. P.ej. y si... estalla una guerra entre China y Estados Unidos.

Comprensión de las emociones como enemigas: pensar que las emociones están ahí para dañarnos y sería mejor no sentirlas, experimentarlas ni expresarlas. P.ej. me preguntan qué tal estoy y contesto que muy bien (en realidad estoy agobiado y necesito irme al baño a respirar en soledad...).

Autocuidado descuidado: cuando la situación nos hace abandonarnos como parte de una evitación o negación de lo que está sucediendo a través del abandono. P.ej. no puedo con ello, hoy no me ducho, ya no como, pospongo el deporte para cuando pase todo, para qué voy a madrugar.





## GUIA PSICOLOGICA EN PANDEMIA

### ¿Qué debo hacer?

Sigue estos cuatro pasos: A. Identificar, B. Aceptar C. Intentar cambiar D. Relajarte.

## B. ACEPTAR

1. ¿Y si en vez de intentar cambiar lo que sentimos o pensamos, lo aceptamos como parte de la naturaleza humana y tomamos las riendas de nuestras acciones?
2. Parte del problema es dejar la mente volar al futuro y no contactar con lo que realmente está sucediendo en el presente; desde la atención en el "aquí y ahora" y la integración de lo que nos sucede, podemos pasar a la acción.
3. Este es un buen momento para que todos los que estamos en el mismo barco, pongamos un STOP, nos paremos a pensar, reflexionar y flexibilizar la mente en búsqueda de alternativas.

## C. LA ACCIÓN. INTENTAR CAMBIAR

1. Establecimiento de rutinas: seguir horarios, rutinas y tareas establecidas nos ayuda a sobrellevar la situación. P.ej. destinar un tiempo a estudiar, teletrabajar, cocinar o limpiar siguiendo un pequeño horario.
2. Escuchar mis necesidades: este momento es también perfecto para prestar atención a nuestro autocuidado y dedicarnos un tiempo dentro de esa rutina a satisfacer nuestras necesidades. P. ej. disfrutar de un baño o ducha relajante, leer un buen libro, ver una serie que nos guste.
3. Estar en el presente: practicar el sentirme aquí y ahora a través de los sentidos, la respiración y nuestras sensaciones. P.ej. notar el agua en la mano al fregar un vaso, escuchar música con los ojos cerrados, mirar fotografías prestando atención a los detalles.
4. Búsqueda de conexión y apoyo: conectar con nuestros seres queridos y compartir las emociones que hemos sentido con ellos, si no puede ser de forma presencial, a través de otros medios (teléfono, internet/videollamada, redes sociales).
5. Hacer buen uso de los medios de comunicación: las redes sociales, internet, whatsapp, pueden ser nuestros mejores aliados o potenciar más las emociones desbordadas. Es el momento de colaborar en no difundir o maximizar mensajes que podrían no ser ciertos y complicarán la situación.
6. No dar protagonismo a las emociones: después de identificar la tristeza, el miedo o la angustia, no dejar que estas emociones tomen las riendas de mis acciones, sino yo. P.ej. porque el miedo me empuje a salir a comprar compulsivamente, no tengo por qué escucharle y reaccionar a él.

Plantearnos la utilidad de la preocupación: en momentos en los que la mente nos lleva a este punto, preguntarnos si esto nos está ayudando a generar soluciones o por el contrario a aumentar la sensación de malestar.





1. Vamos a intentar ocuparnos y no "pre-ocuparnos".
2. Dedicar un tiempo al cuerpo, no oxidarnos: aunque es cierto que no podemos practicar deporte como solíamos hacerlo, en todos los domicilios y con recursos audiovisuales podemos crear pequeñas tablas para movernos. P.ej., realizar una rutina de yoga, utilizar la bicicleta estática (¡por fin!), o hacer videos recomendados por la Cruz Roja sencillos con nuestros mayores.

## D. ENTRENATE, PRACTICA EJERCICIOS DE RELAJACION Y MEDITACION

- **PREPARATE:** Escoge una postura cómoda, cierra los ojos.
- **RESPIRA:** centra tu atención en la respiración, inhalar y exhalar y sus sensaciones.
- **AGRADECE:** lleva tu mente hacia todo aquello de lo que puedes sentirte agradecida.
- **RELAJATE:** Vuelve la atención a tu respiración. Tras un minuto abre los ojos.
- **DISFRUTA EL AHORA:** centra tu atención en lo que decidas hacer en ese momento.



## ATENCION EN PSICOLOGIA: A LA COMUNIDAD DEL IESPPMM

TELECONSULTAS  
TELEORIENTACION SINCRONICA  
TELEORIENTACION ASINCRONICA  
TELEMONITOREO DE USUARIOS



**Contáctanos:** lunes 2.30 a 5.30 y miércoles: 9.30 a 12.00

**Línea** Cel+51-972678043 - [evallejosiesppmm@gmail.com](mailto:evallejosiesppmm@gmail.com)

**Otros:** Psicólogos contigo <https://is.gd/oXiBQK>

**Línea** MINSA: 113 Opción 5. O también [inism.gob.pe](http://inism.gob.pe): 01-7485135

Línea 119. Para comunicarse con familiares lejanos y amigos a través de un mensaje de voz del Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones (MTC).

Central telefónica: 01-6149200 Anexo 1048 – INSM-HD-Hideyo Noguchi.

