



ORIENTACIÓN EMOCIONAL

ante un diagnóstico
positivo de Covid-19



1. Introducción

Impacto emocional por COVID-19

2. Reacciones ante el estrés

Cada uno reacciona de manera distinta a las situaciones de estrés

3. Positivo COVID-19

¿Qué hacer si me he contagiado?
Pautas emocionales de autocuidado

4. Recomendaciones ante la ira

¿Cómo puedo lidiar con la ira o con un comportamiento violento?

5. Apoyo profesional

¿Cómo sé si necesito ayuda profesional?

6. Recuperación de COVID-19

Para las personas que se han recuperado de COVID-19

7. Interacción con personas contagiadas de COVID-19

Convivencia con persona contagiada de COVID-19

8. Bienestar personal

Hay momentos que golpean nuestra calma



1

INTRODUCCIÓN



IMPACTO EMOCIONAL POR COVID-19

El brote de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) puede afectar emocionalmente a las personas, teniendo sensaciones fuertes de estrés, miedo, ansiedad, entre otros. En esta guía te presentamos algunas recomendaciones para lidiar con estas emociones para que tú y las personas importantes de tu vida puedan sobrellevar la crisis y se vean fortalecidas.

El estrés durante el brote de la enfermedad infecciosa puede incluir reacciones como:



Temor y preocupación por tu salud y la salud de tus seres queridos



Agravamiento de problemas de salud crónicos



Cambios en los patrones de sueño o alimentación



Agravamiento de problemas de salud mental



Dificultades para dormir o concentrarse



Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas



2

REACCIONES ANTE EL ESTRÉS



CADA UNO REACCIONA DE MANERA DISTINTA A LAS SITUACIONES DE ESTRÉS

La forma en que responde al brote puede depender de sus antecedentes, de los aspectos que lo diferencian de otras personas y de la comunidad en la que vive.

Las personas que pueden tener una reacción más fuerte al estrés de una crisis incluyen:

- Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
- Niños y adolescentes.
- Personas que están colaborando con la respuesta al COVID-19, como médicos, otros proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias.
- Personas con enfermedades mentales, incluidas las personas con trastornos por abuso de sustancias.



Para comenzar esta guía, es importante identificar claramente la diferencia entre los síntomas de COVID-19 y la ansiedad, ya que es posible que algunos síntomas puedan confundirse en algún momento.



SÍNTOMAS DE ANSIEDAD VS SÍNTOMAS DE COVID

Ansiedad

- Dificultad para respirar
- Sensación de ahogo o de estar atrapado
- Hormigueo en alguna parte del cuerpo
- Sudoración (sin fiebre)
- Temblores
- Dificultad para dormir

COVID-19

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Tos seca
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Dificultad para respirar
- Puede aparecer un cuadro de diarrea



3

POSITIVO COVID-19



¿QUÉ HACER SI ME HE CONTAGIADO?



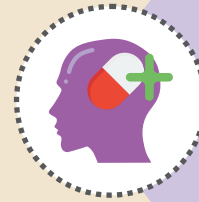
QUÉDATE EN CASA SI TE ENFERMAS: no visites a familiares o amigos, usa medios de comunicación virtual para mantenerte en contacto y brindar apoyo a tus seres queridos y protegerlos.



NO TE ALARMES INNECESARIAMENTE: sigue las instrucciones de los especialistas y mantén una actitud positiva, la mayoría de las personas se están curando.



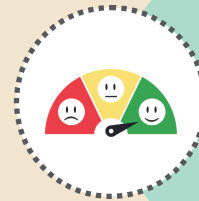
EVITA ALIMENTAR AL MIEDO: cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tienes en situaciones similares. Piensa en las enfermedades que has superado en tu vida con éxito.



IDENTIFICA PENSAMIENTOS QUE TE PUEDAN GENERAR MALESTAR: pensar en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.



EVITA LA SOBREENFORMACIÓN: descarta información alarmista, estar permanentemente conectado viendo noticias de otros casos, podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.



RECONOCE TUS EMOCIONES Y ACÉPTALAS: si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.



PAUTAS EMOCIONALES DE AUTOCUIDADO



Mantén una actitud optimista y objetiva. Recuerda que eres fuerte y capaz.



Lleva a cabo los hábitos adecuados de higiene y prevención recomendadas.



Duerme bien y come nutritivamente, ayuda a tu cuerpo en su proceso de recuperación.



Procura no hablar permanentemente del coronavirus.



Apóyate con familiares y amigos





Toma este tiempo para reencontrarte contigo mismo.



Mantén tu mente en la experiencia en cómo puedes mejorar como persona a través de esta vivencia, eso te lleva a tener un crecimiento y apertura para el aprendizaje.



Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.



No contribuyas a dar difusión a noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.



Si tu estado de salud te lo permite, procura hacer cosas que te provoquen una sensación de bienestar, algún ejercicio, leer, escuchar música, etc.



Cuida las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.



4

RECOMENDACIONES ANTE LA IRA



¿CÓMO PUEDO LIDIAR CON LA IRA O CON UN COMPORTAMIENTO VIOLENTO?

La ira es una reacción normal al trauma, pero puede arruinar relaciones y hacer que sea difícil pensar con claridad. La ira también puede ser aterradora.

Toma un tiempo de reflexión, piensa con calma sobre cómo hablar sobre lo que está sucediendo y sobre cómo resolver el problema. Toma las siguientes recomendaciones:

¿Cómo puedes comunicarte mejor?

1

Utiliza frases que comiencen con “Yo”, como “Yo pienso” o “Yo siento”. El uso de frases que comienzan con “Tú” puede sonar

2

Ábrete a las ideas de cada uno.

3

Sé claro y conciso.

4

Sé positivo. Culpar al otro y los comentarios negativos no ayudarán a la situación.

5

No des consejos a menos que te lo pidan.

6

Escucha. No discutas ni interrumpas. Repite lo que escuchas para asegurarte de que entiendes y haz preguntas si necesitas saber más.



7

Pon tus sentimientos en palabras. Tu ser querido puede no saber que te sientes triste o frustrado(a), a menos que seas claro(a) sobre tus sentimientos.

8

Pregunta cómo puedes ayudar.

9

Ayuda a tu familiar a poner sus sentimientos en palabras. Pregunte: ¿Te sientes enojado? ¿Triste? ¿Preocupado?

A continuación, te compartimos un ejercicio que te servirá para que tomes un momento de reflexión durante tu aislamiento y que enfoques esa energía en nuevos aprendizajes.

Detente un momento, toma unos minutos para reflexionar cómo has estado los últimos días y pregúntate:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué podría hacer para sentirme mejor?
- ¿Qué puedo aprender de esto?
- Analiza y acepta todos los cambios que se están dando en tu vida y en el mundo y recuerda que pronto tendremos una nueva realidad y nuevos aprendizajes.



5

APOYO PROFESIONAL



¿CÓMO SÉ SI NECESITO AYUDA PROFESIONAL?

- ▶ Cuando la intensidad de los síntomas descritos es muy elevada.
- ▶ Cuando la presencia de estos síntomas interfiere en mi vida (familiar, social o laboral).
- ▶ Me siento muy tenso o con miedo la mayor parte del tiempo.
- ▶ No puedo encargarme de mis obligaciones o tareas cotidianas.
- ▶ Consumo sustancias o alcohol de manera frecuente para mitigar el sufrimiento.
- ▶ Sufro sobresaltos.
- ▶ No puedo dejar de pensar en este tema.
- ▶ Me enfado constantemente con la gente de mi entorno cercano.
- ▶ No disfruto de ninguna actividad.
- ▶ Cuando me siento solo o desamparado.
- ▶ Me lavo las manos en exceso, sin situaciones de riesgo asociadas.
- ▶ Chequeo y observo en exceso a las personas que me rodean.
- ▶ Pienso en la muerte de manera recurrente.



6

RECUPERACIÓN DE COVID-19



PARA LAS PERSONAS QUE SE HAN RECUPERADO DE COVID-19

Las reacciones emocionales después de salir de una cuarentena pueden incluir:



Sentimientos encontrados incluido el alivio.



Temor y preocupación por la salud de tus seres queridos.



Estrés a raíz de la experiencia de monitorearse o estar bajo vigilancia de otros para detectar signos y síntomas de COVID-19.



Tristeza, enojo o frustración porque tus amigos y seres queridos tienen temor infundado de contraer la enfermedad por tener contacto contigo, aún cuando se haya determinado que ya pasó la fase de contagio.



Culpa por no poder desempeñar tus tareas normales o tus obligaciones parentales durante la cuarentena.



Otros cambios en la salud emocional o mental.

¿Sabías qué?... Los niños también pueden sentirse molestos o tener otras emociones fuertes si ellos, o alguien que conocen, tienen un diagnóstico positivo.

7

INTERACCIÓN CON PERSONAS CONTAGIADAS DE COVID-19



CONVIVENCIA CON PERSONA CONTAGIADA DE COVID-19

Recuerda seguir las medidas preventivas si convivimos en casa con una persona contagiada de COVID-19:

Distanciamiento social



No reciban visitas, manténganse aislados.

Aseo personal



Si es posible, utiliza una habitación y un baño separado para el familiar enfermo y manténganse aislados.

Artículos de uso personal



Utiliza cubiertos, utensilios de cocina, toallas y ropa de cama específicamente para el familiar enfermo.

Aseo en espacios y artículos



Limpia y desinfecta diariamente las superficies y artículos que utiliza. Lava las prendas de vestir, sábanas y toallas frecuentemente por separado.

Uso de cubrebocas



Utilicen cubrebocas al estar en la misma habitación que el familiar enfermo. Asegúrate de no tocar tu cara. Desecha o lava el cubrebocas inmediatamente después de usarlo.

Lavado de manos



Lávate las manos con frecuencia utilizando agua y jabón, sobretodo después del contacto con el enfermo y con su entorno.

Alimentación saludable



Asegúrate que la persona enferma descansa, tome suficientes líquidos y consuma alimentos nutritivos.

Actitud optimista



Mantén una actitud positiva, comparte a tu familiar información útil con historias de esperanza de personas que se han recuperado.

8

BIENESTAR PERSONAL



HAY MOMENTOS QUE GOLPEAN NUESTRA CALMA

Si hoy es uno de esos recuerda que tu bienestar es importante y debes tener en cuenta lo siguiente:

- Pide ayuda
- Sanar lleva tiempo. Acéptalo.
- Nada es para siempre, todo pasa.
- Encuentra una actividad para relajarte.
- Sé compasivo contigo mismo.

Aprende a observar la adversidad y la incertidumbre desde el aprendizaje y la gratitud, recuerda que **todos juntos estamos trabajando para salir de esto**.





“

Cuando ya no podemos
cambiar una situación,
tenemos el desafío de
cambiarnos a nosotros
mismos ”

Viktor Frankl

