



**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN GENERAL ANTE LA CRISIS SANITARIA (COVID-19)

- **Establecer rutinas:** realiza un horario para mantener las actividades y hábitos de la vida diaria en la medida de lo posible: aseo, desayuno, actividad determinada (leer, estudiar, trabajar, limpiar la casa), comida, actividad audiovisual, ejercicio, contactar con familiares y amigos, cena y descanso. Todo ello, mantendrá tu mente ocupada, siendo más fácil dejar de lado los pensamientos continuos relacionados con la situación. Si vives con familiares o con otras personas, planificad alguna actividad diaria conjunta, y permitid, también, que cada uno tenga su espacio y pueda realizar sus propias actividades.
- **Mantener la higiene:** tanto de la higiene personal como del hogar todos los días. El orden y la limpieza es importante para sentirnos bien.
- **Realizar ejercicio físico.** Programa actividades diarias de mantenimiento de tu estado físico. Hay multitud de tutoriales y canales por redes sociales con diferentes niveles de dificultad de la actividad que más interese (entrenamiento funcional, yoga, pilates, zumba, estiramientos...)
- **Alimentación equilibrada.** Intenta comer productos frescos y variados todos los días (frutas, verduras, carne, pescado y legumbres). Evita los productos procesados y los dulces. Planifica las comidas e intenta no picar o aliviar el estrés consumiendo comida y/o bebidas alcohólicas, lo cual puede generar problemas de salud.
- **Descansar.** La rutina del sueño es muy importante para sentirte bien. No tomes medicación para dormir si no ha sido pautado por un profesional previamente. Seguir el resto de recomendaciones de este documento ayudarán a conciliar el sueño.
- **Uso de pantallas** (móviles, tablets, ordenadores, TV...). A pesar de que son útiles para reducir el aburrimiento (series, películas, juegos...) y para obtener información, debes evitar

**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

caer en su uso abusivo, ya que pueden interferir o limitar algunas de las recomendaciones previas. *Recuerda: Programa el contenido y el tiempo diario de su uso.*

- **Mantener los contactos sociales.** Numerosos estudios muestran que la cantidad y calidad de contactos social es uno de los principales determinantes de nuestra felicidad. Las aplicaciones y redes sociales son herramientas importantes. Es relevante incrementar el contacto directo a través de videollamadas y llamadas telefónicas. Es importante dedicar todos los días tiempo a esta actividad y pensar en quienes más lo necesitan: los familiares de más edad. *Recuerda: habla con las personas que sean significativas para ti, todos los días.*
- **Altruismo y generosidad.** Sentir que gracias a nuestro comportamiento otros se beneficiarán reduce nuestro estrés y le da sentido a esta situación. Es importante reforzar la idea de que gracias al seguimiento estricto de las normas estamos ayudando a que otras personas, además de aquellas con las que convivimos, estén seguras. También es importante participar y fomentar la participación de otros en las muestra de agradecimiento de la población hacia diferentes colectivos profesionales. *Recuérdate a ti mismo y a los demás que lo que haces tiene sentido.*
- **Mantener la tranquilidad y mostrar seguridad.** Nos ayudará a sentirnos mejor con nosotros mismos y a los que nos rodean. A pesar de ello, es normal que en ciertos momentos podamos sentirnos ansiosos, preocupados, enfadados, confusos.... ante esta situación con noticias negativas y de gran incertidumbre. *Recuerda: es normal que aparezcan.*

¿Qué podemos hacer? Ante las primeras señales de enfado y ansiedad, “PARA” y cuenta hasta diez para conseguir distancia y respira profunda y lentamente durante al menos 15 minutos. Intenta distraerte con alguna actividad, centrarte y actuar en el momento presente y deja a un lado la imaginación sobre escenarios futuros que no controlamos y no conocemos. En particular, si sientes enfado o se enfadan quienes te rodean, habla más lentamente y baja en volumen y anima a que otros lo hagan.



**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

- **Expresar las emociones propias y escuchar las de los demás.** No es aconsejable negar el impacto emocional que genera esta situación. Por ello, **HABLA** con las personas de tu entorno sobre lo que te está pasando. Hazlo con honestidad y en primera persona (“me siento enfadado por...” “Estoy agobiado por...”). También podemos **ESCUCHAR** a los demás, respetando las diferentes opiniones y sin restar importancia a sus emociones. Acepta que cada uno ve las cosas a su manera. Quienes te rodean están sometidos a la misma situación que tú y sufren, también, variaciones en su estado emocional. Hazles ver que lo que te dicen te importa. ¿Cómo?  
Repite con tus propias palabras su mensaje. Pregúntales sobre lo que les inquieta para que puedan hablar más sobre ello. Etiqueta con tus palabras las emociones que descubras en ellos (“veo que estás muy preocupado por...”, “estás muy enfadada por...”). Anima al cambio (“¿Qué crees que puedes hacer para aliviar tu preocupación, tu enfado?”  
*Recuerda: Muestra interés por tus preocupaciones y por las de los demás.*
- **Evita los mensajes alarmistas que te rodean y la sobre información.** Es importante estar informado, eso disminuye los sentimientos de incertidumbre. Pero estar pendiente continuamente de la situación tampoco nos va ayudar a sentirnos mejor, incluso puede generarnos mayor sufrimiento. Establece una frecuencia diaria para ver la información y siempre recurre a fuentes oficiales. No contribuyan a la expansión, por redes sociales, de mensajes alarmistas, con muestras de ira y de búsqueda de culpables. Su difusión no contribuye a la calma colectiva.
- **Potenciar lo positivo.** Sin duda, por muchas variaciones que sintamos en nuestro estado emocional, no todas ellas serán negativas. Quienes nos rodean, con toda probabilidad, harán o dirán cosas que nos gusten en algún momento. Busca y pon el foco de atención en las cosas positivas de esta situación, tanto a nivel personal (hacer aquellas cosas que no tenías tiempo de hacer, pasar tiempo en familia...) como social (la solidaridad mostrada por los demás, el vuelco de la sociedad en los distintos profesionales...). Díselo a los demás (“Valoro el esfuerzo que haces para...”, “Me ha gustado mucho que...”, “Estoy contento por...”). En esta línea, también es importante potenciar el sentido del humor (encontrar lo cómico de la



**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

situación actual) y el optimismo realista. *Recuerda: Los pequeños detalles pueden ser de ayuda para sentirnos mejor.*

- **Información a los niños y jóvenes.** Los niños y adolescentes observan y se dan cuenta de todo lo que pasa a su alrededor. Por ello, es necesario informarles adecuadamente de la situación, siempre adaptándonos a un lenguaje que puedan entender en función de su edad. No es necesario informarles de manera detallada y de una forma alarmista. Pero, ocultarles la información no va a suponer que deje de existir para ellos, sino que pueden ser que lo vivan con más injusticia, confusión. Si no obtienen respuestas, construirán sus propias teorías, siendo a veces más limitadas y confusas. *Recuerda: responde a sus preguntas y permita la expresión de sus emociones.*
- **Plantearse la duración del confinamiento.** Es una realidad que podría alargarse y por tanto hay que mantener la disciplina diaria. No hay que ponerse en lo peor, pero tampoco minimizar los riesgos potenciales. Tener esperanza en el futuro y transmitir esperanza también es importante.
- **Centrarse en el aquí y ahora y movilizar los propios recursos.** Muchas personas han vivido situaciones de incertidumbre sobre su futuro por diferentes causas (enfermedades graves, etc). Una actitud que suele ayudar es pensar en el día a día, centrarse en el aquí y en el ahora, pero asumiendo de modo realista las consecuencias que se pueden derivar de la situación actual y movilizando los recursos personales y familiares disponibles en previsión y anticipación de consecuencias que puedan ocurrir a corto y medio plazo: qué problemas se pueden plantear, qué recursos personales, familiares tienes para ayudar a resolverlos.