

Seis recomendaciones para cuidar la salud emocional durante la cuarentena por coronavirus

El distanciamiento social propiciado por el Estado de Alarma puede provocar situaciones de estrés, ansiedad, preocupación o miedo que afectan psicológicamente a las personas en confinamiento. Por eso, desde ASPY Prevención optan por fomentar la responsabilidad individual y ofrecen 6 recomendaciones para mantener la calma y salir de esta crisis sanitaria lo antes posible

Investigadores del departamento de Medicina Psicológica del King's College de Londres han realizado un estudio sobre el impacto psicológico que las cuarentenas implantadas a nivel global están teniendo sobre la salud mental de los ciudadanos. El estudio afirma que el 57% de las personas confinadas presentan cuadros de irritabilidad y un 73%, bajo estado de ánimo.

Además, los estudios muestran una variedad de otros efectos como depresión, insomnio, ira, miedo, ansiedad, estrés postraumático, aburrimiento, tristeza, agotamiento emocional... entre otros.

Por eso, María José Valverde, Psicóloga experta en salud psicosocial de ASPY Prevención, añade que una de las emociones más primarias que está sufriendo la sociedad actual es el miedo: "Es una emoción negativa y desagradable pero que tiene una finalidad muy básica: protegernos de los peligros y ayudarnos a sobrevivir. No obstante, en exceso nos lleva a un bloqueo emocional que nos paraliza y anula nuestra capacidad de reaccionar y buscar soluciones o alternativas que nos ayuden a estar mejor. Es por esto que no debemos dejar que el miedo se apodere de nuestra mente".

La experta de Aspy ofrece seis consejos que pueden ayudarte a pasar por esta situación de una manera más positiva:

- Mantener la calma y asumir la realidad: Ante sensaciones de pánico o ansiedad pensar que es una situación pasajera. Hay que centrarse en el aquí y ahora e intentar crear un entorno agradable en casa, así como mantenerse ocupado. Realizar ejercicio o sesiones de yoga o meditación es clave para combatir el estrés.
- Recordar que se está haciendo lo correcto: En estos momentos la principal responsabilidad es cumplir con las directrices de las autoridades sanitarias y contribuir a la contención de la pandemia.
- Establecer una rutina: Planificar un horario de acciones diarias que incluya tanto obligaciones, como actividades de ocio. Esto ayuda a mantener la cabeza ocupada durante todo el día.
- Cuidar la higiene y alimentación: Estar en cuarentena no significa descuidar aspectos tan importantes como la higiene y la alimentación. Ahora más que nunca, hay que aumentar la higiene diaria, así como

intentar respetar los horarios de las comidas con dietas equilibradas. El sueño y el descanso son muy importantes para la salud mental.

- Mantener el contacto con los seres queridos: El distanciamiento social es algo que afecta mucho a las emociones. Por eso, es importante mantenerse conectado con familia y amigos a través de videollamadas, mensajes o cualquier otro medio.

- Pedir ayuda si es necesario: la situación actual es muy complicada pero también refuerza la solidaridad y cooperación de todos. Por eso, es primordial expresar las emociones y saber pedir ayuda si se necesita. La comunicación es clave para superar la crisis.

Sobre ASPY Prevención

A SPY Prevención presta servicios de prevención ajenos a más de 41.000 empresas desde su constitución en 2006. Con un concepto de servicio preventivo integral y exclusivo ofrece a sus empresas clientes cobertura desde las cuatro especialidades preventivas: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicosociología Aplicada. Su equipo de 1200 profesionales, y sus 220 puntos de servicio en todas las provincias españolas garantizan a empresas y trabajadores una adecuada actuación preventiva y un completo asesoramiento técnico y sanitario.

Datos de contacto:

Press Corporate Com
910910446

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>