

RECOMENDACIONES A NIVEL PSICOSOCIAL Covid-19

Ante la situación actual podemos presentar reacciones de estrés como: Pérdida o aumento de apetito, alteraciones de sueño; decaimiento, irritabilidad, confusión, hablar mucho o hablar poco, entre otros. Estas reacciones son normales pero debemos controlarlas de tal manera que no afecte nuestro trabajo, familia y salud; para darles un manejo adecuado, siga las siguientes recomendaciones.

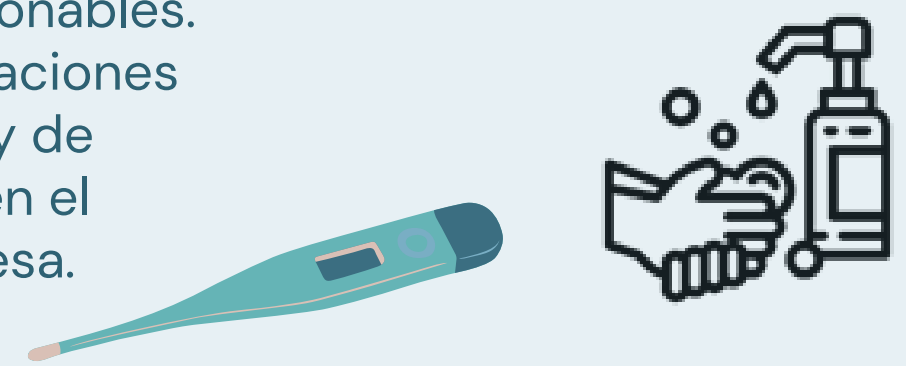
Manejo de Información

Asegúrese de contar con información confiable y no comparta noticias falsas. No dedique todo el tiempo a pensar, discutir, leer o escuchar temas relacionados con el Coronavirus



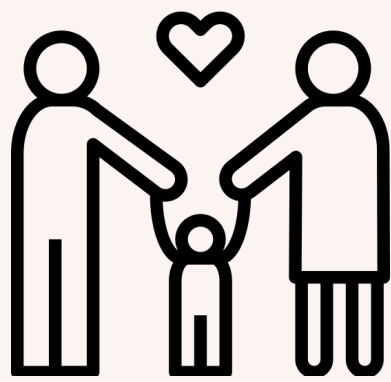
Protocolos de Autocuidado

Adopte medidas preventivas de autocuidado razonables. Siga todas las indicaciones de las autoridades y de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Empresa.



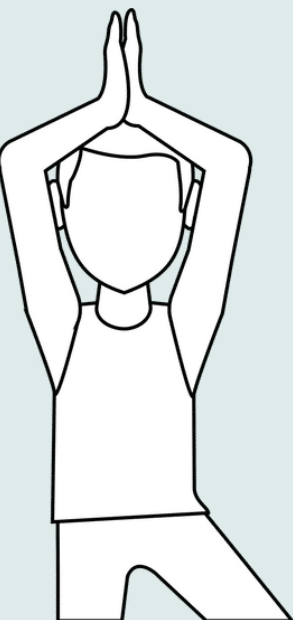
Familia y Amigos

Fortalezca las relaciones familiares y de amigos ya que es una situación que requiere de apoyo emocional y cuidado mutuo.



Manejo de la Ansiedad.

Implemente medidas para el manejo de la ansiedad y las situaciones de estrés generadas por la expansión del Covid-19 como por ejemplo: Ejercicios de meditación, relajación muscular, colorear mandalas, leer un libro, etc.



Buena Actitud.

Evite las discusiones y confrontaciones tanto en el ámbito familiar como laboral. Piense en aspectos positivos y favorables.



Estilos de Vida Saludable.

Fortalezca los estilos de vida saludable, especialmente en alimentación, hidratación, sueño y ejercicio en casa.



Unión y Apoyo

Recuerde que esta es una situación temporal que requiere del apoyo y buena actitud de todos para superarla rápida y de la mejor forma posible.



Ayuda Profesional.

Identifique pensamientos y emociones que le generen malestar por la situación actual del Coronavirus, si estos pensamientos se vuelven repetitivos y afectan su vida cotidiana y sus patrones de sueño, solicite ayuda profesional.

