

# MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS EN PANDEMIA

## PASO 1: Identifique sus emociones negativas:

Tenga presente que en esta situación es y será natural sentir miedo, ansiedad, tristeza, rabia o irritabilidad, entre otras emociones, y para ello se recomienda lo siguiente:

**Tome consciencia de estas emociones**

- **Realice respiración profunda y pausada** durante unos minutos hasta que sienta calma y control de su cuerpo y emociones. Otra alternativa es el imaginar situaciones agradables pasadas, presentes o futuras.

**Lleve a cabo actividades placenteras**, tales como: leer, escuchar música, jugar, cocinar, actividades manuales o artísticas, de jardinería, del hogar, compartir en línea con amigos o actividades sexoafectivas, entre muchas otras más.



**Seguridad y Salud en el Trabajo**



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



# MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS EN PANDEMIA

## PASO 2: Controle sus pensamientos irracionales:

Las emociones anteriores pueden llegar a ser consecuencia de ideas negativas basadas en hechos imaginarios que suelen adquirir matices dramáticos y de exageración, las cuales generalmente provocan malestar, tales como “me voy a morir”, “soy más débil que los demás”, “este es el fin del mundo”, entre muchos otros pensamientos. Ante estos puede llevar a cabo algunas de las siguientes técnicas:



**Detenga y modifique el pensamiento negativo** por un pensamiento positivo y reconfortante.  
Ejemplo: “esta situación es delicada, pero si me cuido y sigo las recomendaciones podré salir adelante, “¿por qué iba ser yo más débil que los demás?”.

**Evalúe** qué parte de sus pensamientos pueden ser verdad o real y cuál no, y piense de manera analítica y fundamentada (consulte bibliografía confiable si así lo necesita).

Seguridad y Salud en el Trabajo



UNIVERSIDAD LIBRE®  
Vigilada Mineducación



# MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS EN PANDEMIA

## PASO 3:

### Continúe o implemente comportamientos saludables



**Higiene del sueño:** Recuerde descansar de 7 a 8 horas diarias, evite siestas largas en el día, mantenga condiciones ambientales adecuadas antes de dormir. Para mayor información al respecto, consulte la infografía <http://www.unilibre.edu.co/bogota/ul/noticias/noticias-universitarias/4998-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-covid-19#19-pautas-de-higiene-del-sue%C3%B1o>

**Uso adecuado de la información:** Evite la sobreinformación y consulte información confiable.

**Hábitos y estilos de vida saludable:** practique ejercicio regularmente, aliméntese de manera balanceada, tome el sol, dedique tiempo para el ocio. Evite el abuso de los videojuegos, juegos de azar y sustancias psicoactivas (alcohol, cigarrillo y otros).

**Siga las prescripciones médicas:** Si padece una condición médica preexistente, debe continuar con la ingesta de los medicamentos indicados en los horarios recomendados. O, en caso de requerirlo, busque ayuda profesional en salud mental.

**Seguridad y Salud en el Trabajo**



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



# MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS EN PANDEMIA

## PASO 4:

### Gestione su apoyo Social



**Solicite ayuda** asertivamente, tenga en cuenta que siempre podrá contar con alguien que lo aprecie.

**Mantenga el apoyo** familiar y social, ya que es un medio valioso para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Ayude a su familia y amigos a mantener la calma, a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.

**Mantenga los horarios** y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad.

Busque la mejor forma de **conciliar la vida laboral y familiar.**

**Evite** compartir información no válida para no generar temores o pánico en su entorno. Informe a familiares, especialmente a ancianos y niños, de igual forma proporcione explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.

Seguridad y Salud en el Trabajo



UNIVERSIDAD LIBRE®  
Vigilada Mineducación



# MANEJO DE EMOCIONES NEGATIVAS EN PANDEMIA



## ¿QUÉ HACER EN CASO DE QUE UNA PERSONA ENTRE EN CRISIS? – PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

### Escuche activamente a la persona:

No juzgue, no compare, no grite, no hable de sus propias vivencias, no entre en detalles, no realice promesas que no vaya a cumplir, recuerde que simplemente es un acompañamiento, permítale al otro expresar lo que siente. Esto puede tomar un tiempo, así que tenga paciencia.

### Guíe una respiración diafragmática:

es decir, una respiración profunda y pausada durante unos minutos, por lo menos unas 5 veces o más, hasta que pueda observar una disminución de la crisis.

Redireccione a redes especializadas: En salud mental: Línea 106, Whatsapp 3007548933, 018000112439. Atención a mujeres: 018000112137, whatsapp 3007551846, [lpurpura@sdmujer.gov.co](mailto:lpurpura@sdmujer.gov.co). Otras páginas: [www.hablalo.com.co](http://www.hablalo.com.co), ARL Sura <https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

Psicoeducación: Explíquelo con cariño y paciencia, cuando la crisis haya pasado, los 4 pasos sobre el manejo de emociones negativas.

Seguridad y Salud en el Trabajo



UNIVERSIDAD LIBRE®  
Vigilada Mineducación

