

Pautas y  
recomendaciones  
para gestionar el  
impacto  
psicológico del  
COVID-19



“ **Inteligencia es la capacidad  
de adaptarse al cambio**

Stephen Hawking

## Contenidos

Mantén a raya tu miedo	3
Cómo hacer frente a la incertidumbre laboral	4
Aprende a manejar tu ansiedad	5
Empieza a gestionar tu estrés	6
Practica hábitos saludables	7
Técnicas de relajación rápida para gestionar tu estrés	8
Consejos para mantener la concentración en el trabajo	9
¿Cómo afrontar esta cuarentena con hijos en casa?	10
¿Con qué riesgos psicosociales podemos encontrarnos en la situación actual?	11
¿Qué factores psicosociales conlleva el teletrabajo?	12



## Siempre hay tiempo para cuidar nuestra salud emocional

Pautas para mantener la preocupación a raya	13
Técnicas de relajación progresiva	14
Ideas para mantener una actitud optimista	15
¿Cómo llevar la cuarentena en pareja?	16
Controla tu estrés	17



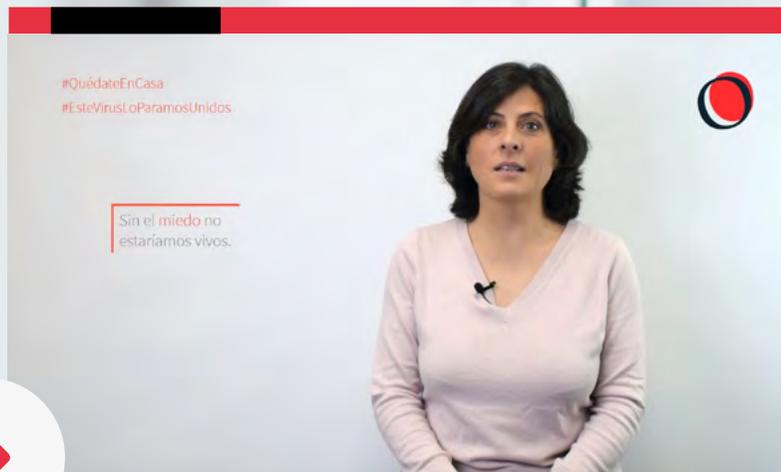
**#JuntosSaldremosAdelante**

# Mantén a raya tu miedo

## “¿Por qué estoy sintiendo este miedo que me bloquea?”

Elena Rubio, del equipo de psicólogos de affor, nos ayuda a reconocer y gestionar estos sentimientos que nos bloquean y nos impiden realizar nuestras tareas con normalidad. “El miedo es una emoción básica

de nuestro sistema emocional, es una reacción normal, sin embargo, en determinadas ocasiones, como ahora, nos puede llegar a bloquear impidiendo gestionar las amenazas con eficacia”.



**#EsteVirusLoParamosUnidos**



# Cómo hacer frente a la incertidumbre laboral

En este vídeo, el equipo de psicólogos affor te ayuda a reconocer y gestionar estos sentimientos que nos bloquean y nos impiden realizar nuestras tareas con normalidad. “En pocos días, los

trabajadores estamos percibiendo grandes cambios en nuestro entorno laboral, lo que nos está generando incertidumbre e incluso podría provocarnos algún tipo de malestar psicológico”.

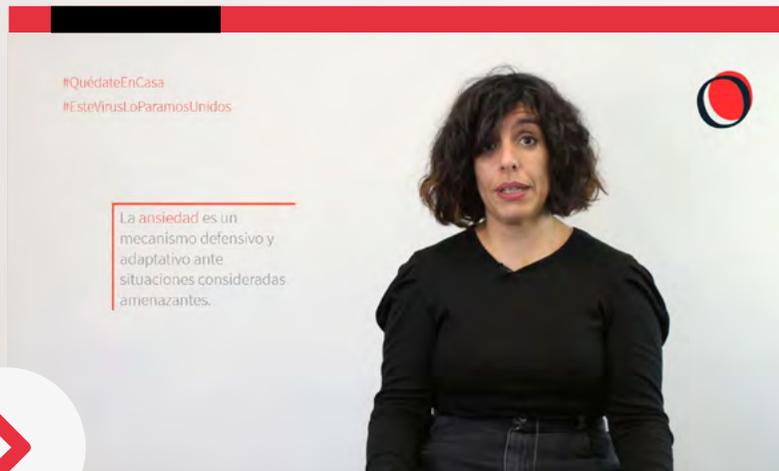


**#JuntosSaldremosAdelante**

# Aprende a manejar tu ansiedad

Nuestra Coordinadora del Área de Psicología de affor, M<sup>a</sup> Carmen Rodríguez, nos recomienda algunas pautas para manejar adecuadamente la ansiedad que nos provocan las noticias sobre el COVID-19.

“La falta de aire, presión en el pecho, o el nudo en la garganta son algunos de los síntomas que podemos sentir cuando tenemos ansiedad”.



**#EsteVirusLoParamosUnidos**



## Tips

- Acepta y comparte tus emociones
- Haz ejercicios de relajación
- Trata de hacer ejercicio y cuida tu alimentación.



# Empieza a gestionar tu estrés

El estrés puede causarnos problemas de rendimiento. Es necesario empezar a gestionarlo para que no nos afecte. En este vídeo encontrarás una técnica de relajación guiada para comenzar a ello.

“Cuando los trabajadores sufrimos estrés, en este caso provocado por la crisis del Coronavirus, se producen consecuencias en nuestro desarrollo profesional, como problemas de concentración y memoria, descenso del rendimiento, etc”.



**#JuntosSaldremosAdelante**

# Practica hábitos saludables

Marina Dasso, del equipo de psicólogos affor, nos cuenta la idoneidad de practicar una serie de hábitos saludables, como una adecuada higiene del sueño, una

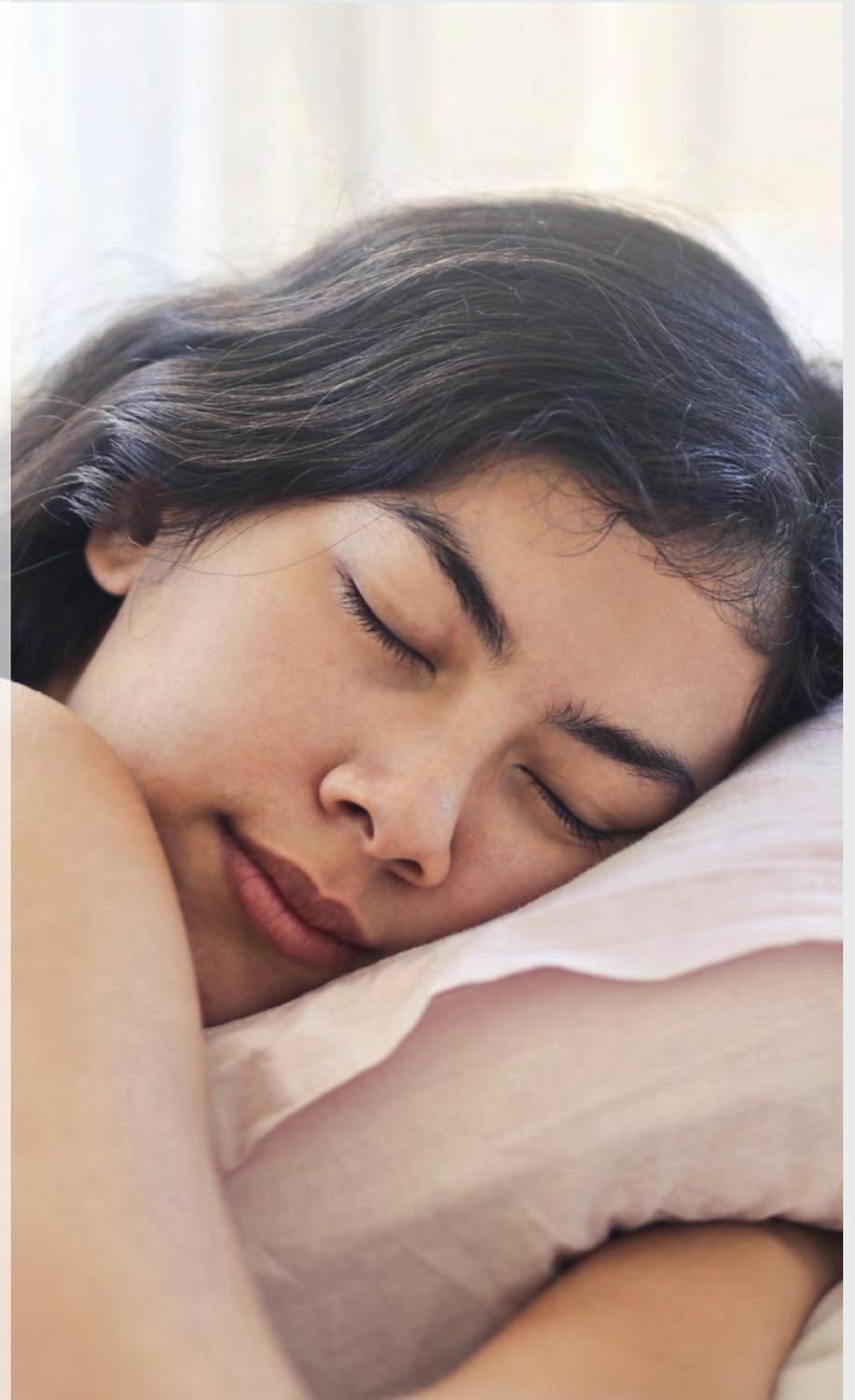
alimentación equilibrada y ejercicio físico para promover nuestro bienestar psicológico durante el confinamiento derivado de la crisis del COVID-19.



**Unos minutos al día son suficientes**



**#EsteVirusLoParamosUnidos**





# Técnicas de relajación rápida para gestionar tu estrés

Desde el equipo affor, te invitamos a que incluyas en tu rutina diaria esta sencilla técnica de relajación rápida

que te ayudará a combatir el estrés o el posible malestar psicológico que puedas estar sintiendo.



**#JuntosSaldremosAdelante**

# Consejos para mantener la concentración en el trabajo

En situaciones de estrés y ansiedad, como los que podemos estar viviendo debido a la crisis provocada por el Coronavirus, es normal que nuestros niveles de concentración y atención en el trabajo puedan

disminuir. En este vídeo te facilitamos algunas pautas para conseguir un nivel óptimo de concentración.



**#EsteVirusLoParamosUnidos**



## Tips

Empecemos la rutina con las tareas más sencillas o automatizadas. Es una forma de sentir que podemos hacer las cosas bien.

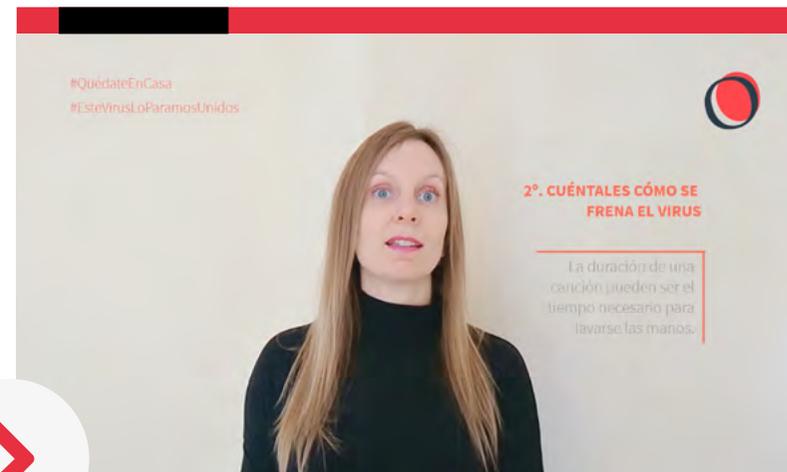




# ¿Cómo afrontar esta cuarentena con hijos en casa?

Somos conscientes de que esta cuarentena es un momento complicado para todos. Y especialmente, para los

más peques. ¿Qué podemos hacer para ayudarlos a sobrellevar esta nueva situación que vivimos?



**#JuntosSaldremosAdelante**

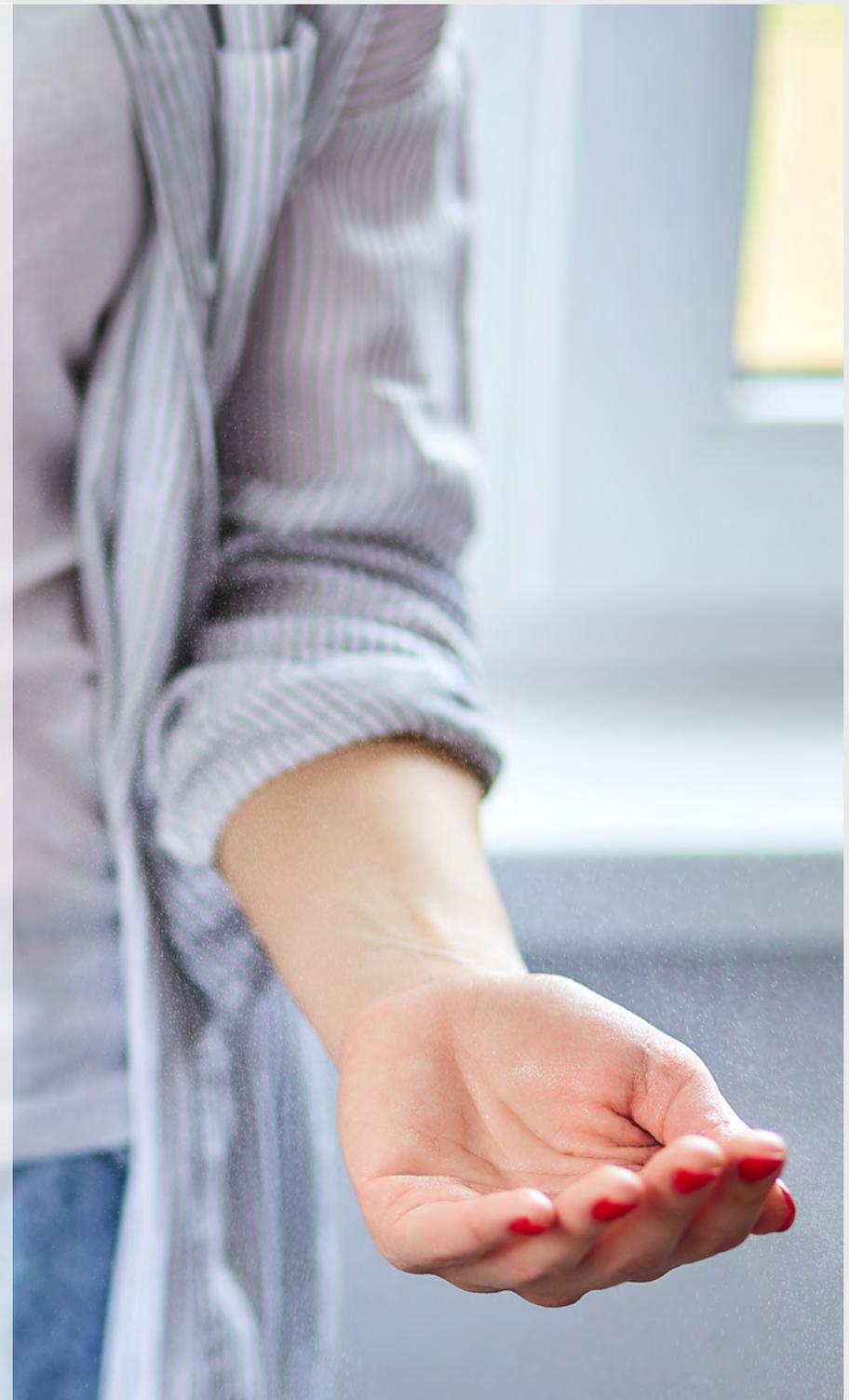
# ¿Con qué riesgos psicosociales podemos encontrarnos en la situación actual?

El COVID-19 está comenzando a tener gran repercusión en el mundo empresarial, lo que puede estar ocasionando la aparición de riesgos

psicosociales en los trabajadores, como el estrés. Sobre ello, te hablamos en este vídeo.



**#EsteVirusLoParamosUnidos**





# ¿Qué factores psicosociales conlleva el teletrabajo?

Una de las medidas adoptadas por las empresas para reducir los posibles contagios por COVID-19 de sus trabajadores ha sido el teletrabajo. Te contamos cuáles son los principales factores psicosociales a tener en cuenta.

“El teletrabajo era ya una lucha desde hace unos años por gran parte de los trabajadores para favorecer la flexibilidad horaria, la conciliación, etc. Ahora, en algunos casos, se ha convertido en una forma de trabajar obligatoria, debida al COVID-19”.

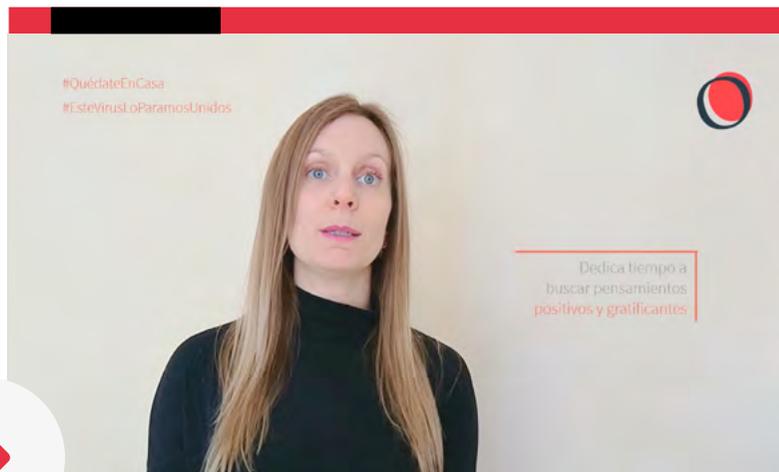


**#JuntosSaldremosAdelante**

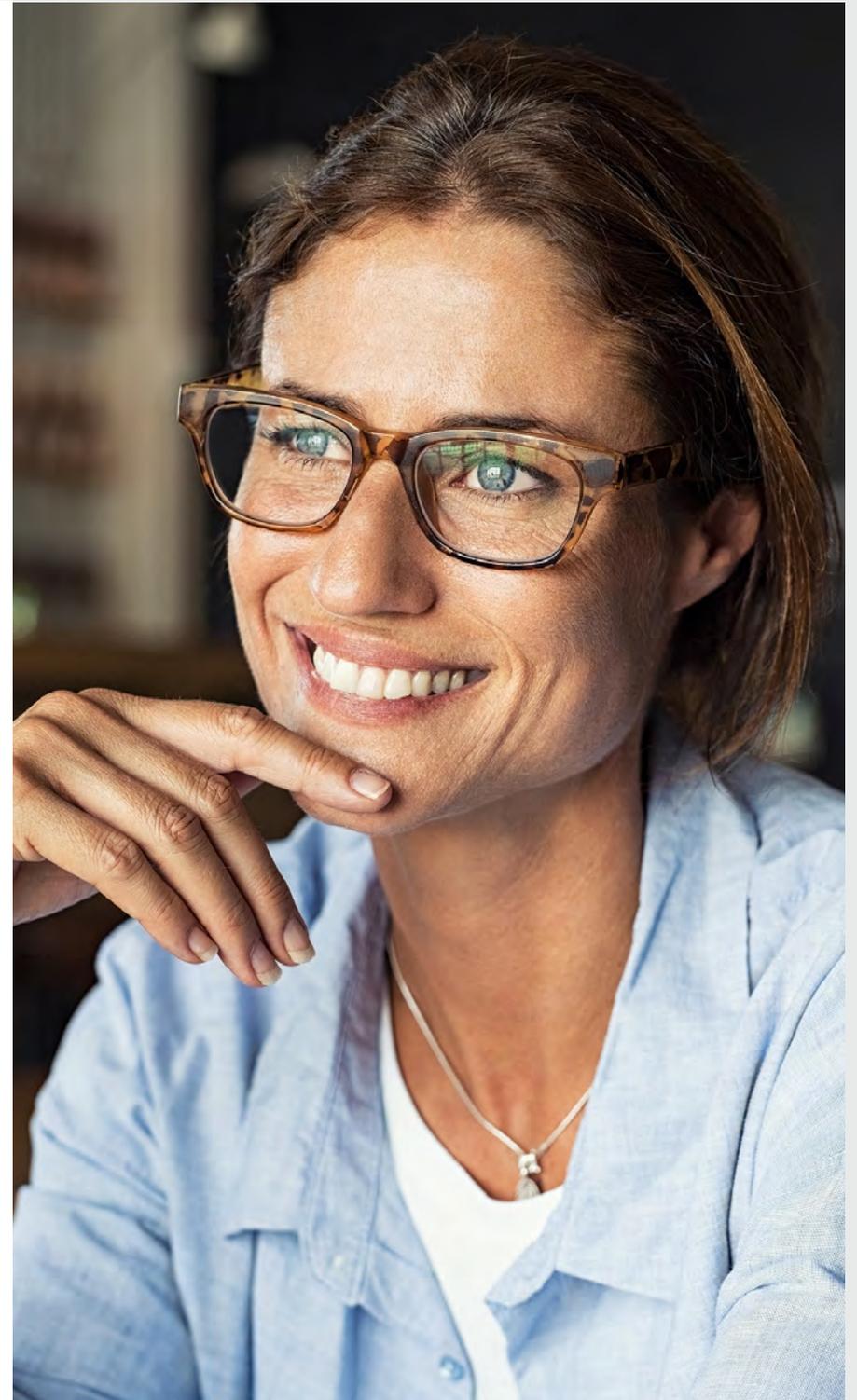
# Pautas para mantener la preocupación a raya

Además de la preocupación que nos genera la crisis del coronavirus, tenemos que destacar las preocupaciones posteriores a la pandemia. ¿Qué pasará cuando esto acabe? Sobre cómo mantener la

preocupación controlada os hablamos en este vídeo. “Es importante identificar qué depende de mí o qué está en mi mano y separarlo de aquello que no depende de mí”.



## #EsteVirusLoParamosUnidos





# Técnicas de relajación progresiva

Si estás sintiendo ansiedad, te encuentras más nervioso/a de lo habitual o estás bajo presión, esta técnica de relajación te permitirá

conseguir autocontrol y un nivel de relajación elevado que favorecerá tu bienestar psicológico.

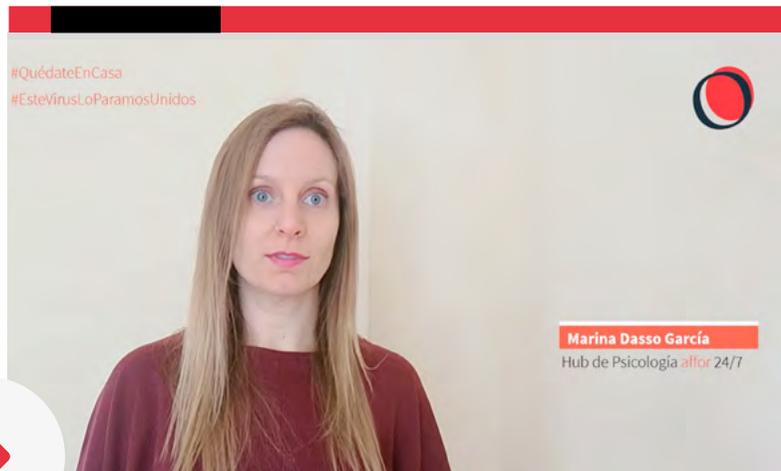


**#JuntosSaldremosAdelante**

# Ideas para mantener una actitud optimista

En estos días de confinamiento nos asaltan todo tipo de emociones, y cuidar la salud emocional se hace necesario para sobrellevar esta

situación de la mejor forma posible. En este vídeo aportamos algunas ideas para mantener una actitud optimista.



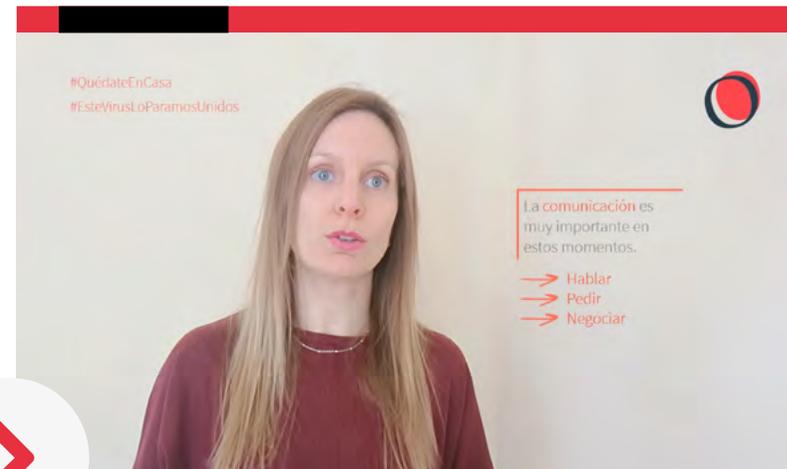
**#EsteVirusLoParamosUnidos**



# ¿Cómo llevar la cuarentena en pareja?

La cuarentena por coronavirus puede convertirse en un difícil reto para muchas parejas que se ven en la situación de compartir techo durante estos días.

Sin embargo, puede ser una gran oportunidad para salir fortalecidos. Aquí podéis consultar algunas pautas para convivir en pareja durante cuarentena.



**#JuntosSaldremosAdelante**

# Controla tu estrés

Las técnicas de relajación pueden convertirse en una gran herramienta para controlar el estrés, manejar la ansiedad y/o la impulsividad, pausar

el ritmo e incluso ayudarnos con la concentración. Desde este espacio affor, te invitamos a que comiences a practicar esta técnica.



affor | Prevención Psicosocial



**#EsteVirusLoParamosUnidos**

# Índice

**01**

Mantén a raya tu miedo

**02**

Cómo hacer frente a la incertidumbre laboral

**03**

Aprende a manejar tu ansiedad

**04**

Empieza a gestionar tu estrés

**05**

Practica hábitos saludables

**06**

Técnicas de relajación rápida para gestionar tu estrés

**07**

Consejos para mantener la concentración en el trabajo

**08**

¿Cómo afrontar esta cuarentena con hijos en casa?

**09**

¿Con qué riesgos psicosociales podemos encontrarnos en la situación actual?

**10**

¿Qué factores psicosociales conlleva el teletrabajo?

**11**

Pautas para mantener la preocupación a raya

**12**

Técnicas de relajación progresiva

**13**

Ideas para mantener una actitud optimista

**14**

¿Cómo llevar la cuarentena en pareja?

**15**

Controla tu estrés

**#JuntosSaldremosAdelante**



## #PAE

El Programa de Ayuda al Empleado (#pae) es un servicio de asesoramiento psicológico que ayuda a los empleados a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectándote emocionalmente en su día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

### ¿Para qué sirve el #pae?

Gracias a este servicio siempre hay un psicólogo o psicóloga disponible en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

### ¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas como la identidad son totalmente ANÓNIMOS Y CONFIDENCIALES.

### ¿Cuándo puede usarse?

Es ilimitado. Puede usarse tantas veces como se quiera, cuándo y dónde se necesite.

### ¿Quién atiende la consulta?

El #pae es atendido por un equipo de psicólogos sanitarios especialistas, colegiados y con experiencia, de **affor**.

## #EsteVirusLoParamosUnidos

**#JuntosSaldremosAdelante**

affor | Previsión  
Psicosocial