



## CORONAVIRUS

**Cómo convertir esta crisis en una oportunidad**

---

**Guía de Apoyo Socioemocional**

**Diego Arbeláez Muñoz** - Médico. Terapeuta holista y transpersonal, Coach Ontológico, Deeksha Giver O&O India.

**Olga Lucía Muñoz Guerrero** – Psicóloga. Esp. en Educación y desarrollo humano. Coach ontológico, Deeksha Giver O&O India.

**Diego Fernando Rueda** – Médico. Especialista en Medicina Tradicional China y Acupuntura.

# Elementos para reflexionar

Este material está dirigido a la población en general.

1

¿Cómo respondemos los seres humanos frente a las amenazas y crisis?

2

Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido

3

Otras herramientas para enfrentar la crisis



Calidad de las relaciones



Calidad del sueño



Calidad del ejercicio



Calidad de la alimentación



Medicina China y Acupuntura



**Recuerda que la diferencia que hace que nos sintamos mejor, no está tanto en lo que nos pasa, sino en lo que interpretamos y hacemos con eso que nos pasa.**

# 1. ¿Cómo respondemos los seres humanos frente a las amenazas y crisis?

Primero exploremos: Con relación a la pandemia del coronavirus: Responde con un si o no a las siguientes preguntas.

Pregunta	SI	NO
1. ¿Crees que esto tiene poca importancia?		
2. ¿Crees que tu familia está exagerando?		
3. ¿Tienes poco interés en informarte de fuentes oficiales sobre el tema?		
4. ¿Consideras que esto no tiene que ver contigo?		
5. ¿Sabes que así no te pase nada puedes contagiar a un ser querido, pero aún así te importa poco?		
6. ¿Consideras que quedarte en casa no sirve para nada?		

Si alguna de tus respuestas es Sí, el riesgo de que te contagies o contagies a otros es mayor. Veamos porqué actuamos de esa manera.

# 1. ¿Cómo respondemos los seres humanos frente a las amenazas y crisis?

Es común que frente a una amenaza declarada como inminente para la población, **neguemos** inicialmente la posibilidad de que pueda afectarnos. Frente a las epidemias u otras amenazas creemos sentirnos más segur@s si minimizamos el impacto que estas pueden tener sobre nosotros.

Tenemos la ilusión, de que si no interrumpimos las rutinas a las que estamos acostumbrados **tenemos el control** y nada nos puede dañar, pues creemos que nadie cercano está afectado.

Para aumentar un poco más la consciencia de cuidarse y cuidar a otros es importante preguntarnos **¿Es necesario esperar a que me pase algo o le pase a las personas que quiero para aceptar que esto es serio?**



¿Recuerdan el caso del jugador de baloncesto Rudy Gobert quien se burló del tema del Coronavirus y al día siguiente fue diagnosticado como positivo después de haber tocado todos los micrófonos de los periodistas?

<https://www.youtube.com/watch?v=9rXQFgBz67w>

## 2. Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido

Primero exploremos: con relación a mis emociones. Responde con un si o no a las siguientes preguntas.

Pregunta	SI	NO
1. ¿Esta situación me produce miedo pero no se que hacer con él?		
2. ¿Me siento más estresad@ e irritad@ que de costumbre?		
3. ¿Siento rabia por los planes que he tenido que cambiar?		
4. ¿Me siento frustrad@ porque no tengo el control que tenía sobre mis cosas?		
5. ¿Me siento incómod@ así sea trabajando desde la casa?		
6. ¿Respondo con rabia a personas cercanas, por situaciones a las que antes respondía tranquil@?		
7. ¿No estoy siendo capaz de concentrarme cómo lo hacía antes de esta pandemia?		
8. ¿El miedo me ha llevado a hacer compras mayores a las que antes hacía?		
9. ¿Toda esta situación me ha generado miedo a morir?		

Si respondiste más de una pregunta con un Sí, estás en la gran oportunidad de conocer más acerca de tus emociones y aprender a usarlas a favor de tu bienestar y de esta manera a que tus defensas se fortalezcan.

## 2. Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido.

A medida que crecen los contagios por **coronavirus** a escala mundial, la preocupación y el pánico **aumentan**. Y no es de extrañar que nos repitan constantemente cómo **protegernos mejor** de la infección. Pero, ¿cómo te mantienes a salvo en este clima y **simultáneamente te aseguras de que el miedo no se apodere de tu vida?**

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-03-14/coronavirus-ansiedad-global-detener-salud\\_2488128/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-03-14/coronavirus-ansiedad-global-detener-salud_2488128/)



### **Hablemos del Miedo.**

El miedo es una respuesta natural del Ser Humano ante una amenaza, con el fin de protegernos y mantenernos a salvo. Sin embargo, cuando este se mantiene en el tiempo se convierte en ansiedad y/o pánico, el cual se ha generalizado en la población, por la sobrecarga de información y por la circulación de noticias falsas.

El cortisol, hormona que se libera como respuesta a esta emoción, empieza a producir una serie de alteraciones en el cuerpo cuando la percepción de la amenaza continúa, afectando además la respuesta adecuada del sistema inmunológico. **A más y mayor miedo más se afectan nuestras defensas.** Ampliar en *Efectos y síntomas del estrés en el cuerpo* en: <https://muysaludable.sanitas.es/salud/efectos-sintomas-del-estres-cuerpo/>

## 2. Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido.



### La rabia, la frustración y la culpa:

Estas emociones suelen considerarse de manera negativa, sin embargo, no hay emociones buenas o malas, estas solo son agradables o desagradables.

Estas emociones están allí para avisarnos que algo necesita ser solucionado, reparado o sanado.

Por eso, es importante ser consciente de pasar de la actitud de víctima a ser responsable, pasar de atribuir el problema a los demás a asumir nuestra parte y buscar soluciones junto a otras personas pues asilarse genera más problemas.



**¿Qué haces cuando te sientes así?**

**¿Con quién puedes conversarlo?**

## 2. Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido.

### Tristeza e impotencia:

Es abrumador escuchar todos los días no solo que las cifras de contagiados aumentan, que las muertes también y que los equipos de salud se están agotando de cansancio. Es normal que esto genere tristeza e impotencia.

La manera de transformarla, es hacer lo que nos corresponde. Autocuidarnos, cuidar a otros y practicar el aislamiento social disminuye todas las cifras. **ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.** En Las mías, en las tuyas.

### Veamos el ciclo completo por el que pasamos



Fuente: Guía para superar el impacto emocional del coronavirus.  
[https://elpais.com/elpais/2020/03/16/laboratorio\\_de\\_felicidad/1584365848\\_234280.html](https://elpais.com/elpais/2020/03/16/laboratorio_de_felicidad/1584365848_234280.html)

## 2. Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido.

1. **Aclarar los juicios y creencias** que tengo sobre el coronavirus
  - ¿Son ciertas?
  - ¿Estoy asumiendo las medidas de protección cómo el aislamiento social?
  - ¿He hablado de lo que siento y pienso con otras personas que tengan información confiable?

### ¿Y QUE HACER?

2. **Pausar.** Hacer un alto en el camino para respirar conscientemente.
  - Sentarte, cerrar los ojos un minuto y sólo poner la atención en la respiración.
  - Esto quiere decir bajar el volumen de ruido de tu mente.

**DESCARGA:**



**DESCARGA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=v1I8N5HtZk0>

## 2. Gestión de las emociones = Mayor bienestar, un sistema inmunológico más fortalecido.

### ¿Y QUE HACER?

#### 3. Regular tus emociones.

- **Identifico lo que siento.** ¿cómo se pone mi cuerpo cuando tengo miedo, rabia, tristeza, frustración y culpa?
- **Nombro lo que siento.** Darle nombre es muy importante porque reconozco lo que está pasándome y también puedo entender qué lo causa.
- **Expresar lo que siento:** Puedo hacerlo sin hacerme daño o hacerlo a otras personas.

HAY OTRAS MANERAS DE EXPRESAR LO QUE SENTIMOS Y QUEREMOS Y HACERLO POR EL BIENESTAR DE TOD@S



**DESCARGA:** [https://www.youtube.com/results?se arch\\_query=el+puente](https://www.youtube.com/results?se arch_query=el+puente)

### 3. Otras herramientas para enfrentar la crisis.

- Calidad de las relaciones

#### Alternativas para compartir en familia

##### Pregunta para conversar con otras personas

1. ¿Con quién quisiera hablar de las cosas que me pasan?
2. ¿Cómo podemos ser más solidarios para afrontar esta crisis de la mejor manera?
3. ¿Qué necesito pedir y a quién para estar mejor?

#### PARA NO ABURRIRTE EN CASA

@roadtobasics



ordena tu armario



ordena tu despensa



limpia tu casa a fondo



haz una sesión de belleza



cocina una receta nueva



lee esos libros pendientes



entrena en casa!



llama a tus amigos y familiares



mira tu película favorita otra vez



aprende algo con un curso online

### 3. Otras herramientas para enfrentar la crisis.

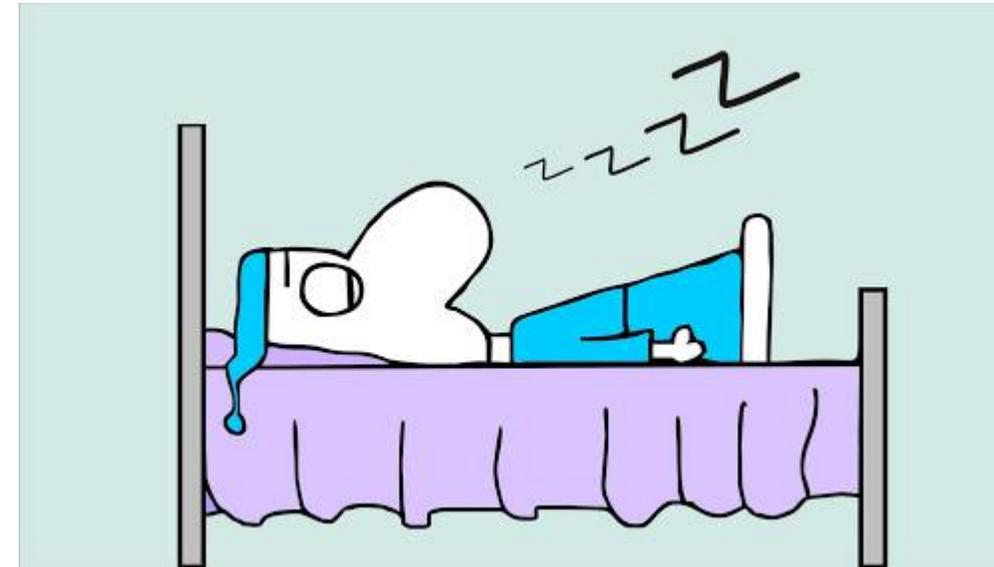
- **Calidad del sueño**

#### Pregunta para conversar con otras personas

1. ¿Te impide dormir por estar pensando en lo que pasa ahora?
2. ¿Te despiertas con sobresaltos en la noche?
3. ¿Te levantas cansad@ como si no hubieras dormido bien?

#### Higiene del Sueño:

- Evitar utilizar el celular o el tv al menos 30 minutos antes de dormir.
- Comer al menos 2 horas antes de dormir
- Evitar sobrecarga de información y ruido
- Buscar tener la temperatura ideal para dormir
- Respirar conscientemente (ver pausar) y estirar el cuerpo antes de dormir.



### 3. Otras herramientas para enfrentar la crisis.

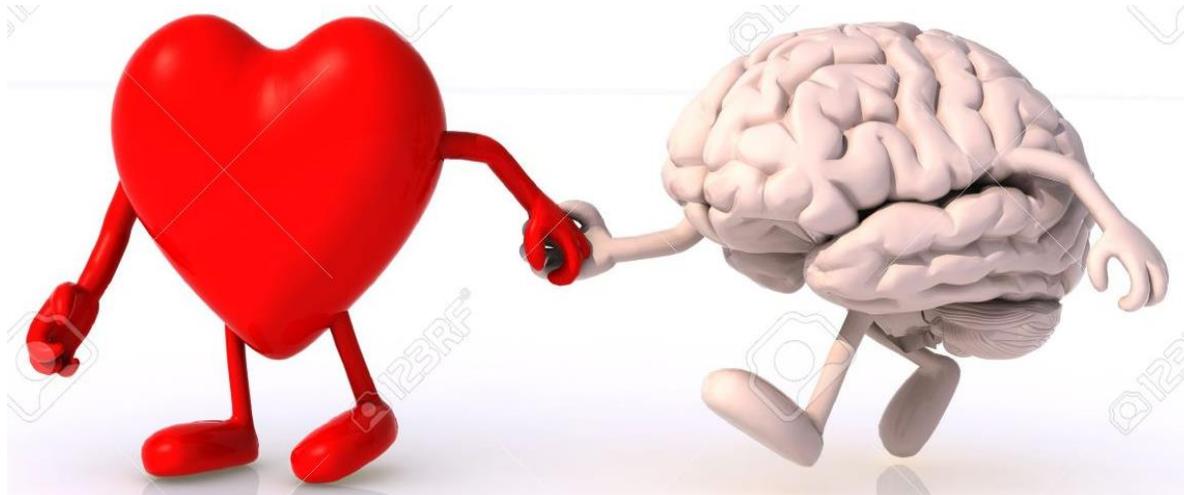
- **Calidad del ejercicio**

#### Pregunta para conversar con otras personas

1. ¿Haces ejercicio al menos 3 veces por semana durante 30 minutos?
2. ¿Juegas, danzas en compañía de otras personas?
3. ¿Cuáles son las señales que te da tu cuerpo? ¿Flexibilidad? ¿Rigidez?

#### Beneficios del ejercicio físico:

- Ayuda a reducir el estrés
- Mejora el sistema inmunológico (defensas del cuerpo)
- Ayuda a tener la mente en presente y enfocada
- Mejora todas las funciones corporales
- Mejora el fortalecimiento físico y metabolismo de los alimentos.



### 3. Otras herramientas para enfrentar la crisis.

- **Calidad de la Alimentación**

#### Beneficios de una alimentación saludable

#### Ampliar en:

<http://www.vittal.com.ar/beneficios-alimentacion-saludable/>

#### Pregunta para conversar con otras personas

1. ¿Con quién puedes contar para mantener o fortalecer una hábito de alimentación saludable?
2. ¿Comes suficientes frutas y verduras todos los días?
3. ¿Evitas gaseosas, alimentos procesados de paquete, y dulces?

#### Alimentación Sana

Si bien la alimentación responde a necesidades personales según la edad y estado de salud, una alimentación con poca sal, poca azúcar, una buena cantidad de verduras, frutas y proteínas de buena calidad, puede ayudar a mantener un sistema de defensas en buenas condiciones.

### 3. Otras herramientas para enfrentar la crisis.

- **Herramientas de Medicina china**

#### Una infusión para Fortalecer la Energía defensiva del Sistema Respiratorio.

Esta infusión eleva la temperatura corporal, estimulando la activación y liberación a las mucosas respiratoria, gastrointestinal y al torrente sanguíneo, de células inmunológicas encargadas de responder a las infecciones.

##### Ingredientes:

- Canela 2x (20g)
- Guayaba 1x (10g)
- Espirulina 0.5x (5g)
- Propóleo 0.5x (5g)
- Mentol 0.1x (1g)
- Jengibre fresco 2x (20g)

##### Elaboración:

- Cocer en 2 litros de agua a fuego lento durante 10 min, colar y agregar el mentol (no hervir con la mezcla).

##### Indicaciones:

- Tomar 2 tazas al día (aproximadamente 250 ml cada 12h)



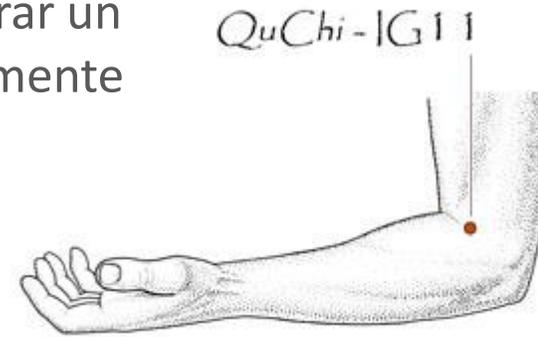
### 3. Otras herramientas para enfrentar la crisis.

- **Herramientas de digitopuntura.**

Estos puntos maestros en la acupuntura se encargan de generar un estímulo en la activación del sistema inmunológico principalmente en sistema respiratorio y digestivo movilizando la energía defensiva.



- **Con el dedo pulgar hace localización del punto sugerido realizar presión y girar en sentido de las manecillas del reloj lapso de 1 -3 minutos hasta que el punto se torne rojo o caliente.**



**SI TU TE CUIDAS ME CUIDAS**

**QUEDATE  
EN CASA**



 @ser\_con\_tacto

 Ser Contacto

 sercontacto111@gmail.com

Este material es el aporte de Ser Contacto a la comunidad en general. Está prohibido su uso con fines comerciales.