



PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING CLAVES PARA EL MANEJO DEL MIEDO AL CORONAVIRUS

Abril de 2020



INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. CLAVES PARA EL MANEJO DEL MIEDO AL CORONAVIRUS.....	4

1. PRESENTACIÓN

Grupo Preving es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

Grupo Preving

Juntos hacia una empresa saludable



2. CLAVES PARA EL MANEJO DEL MIEDO AL CORONAVIRUS

Ante una situación que identificamos como peligrosa nos ponemos en alerta y una de las emociones que podemos sentir es miedo.

El miedo es una respuesta adaptativa y necesaria que nos libra de cometer actos inseguros y nos ayuda a reaccionar para ponernos a salvo.

Pero si se mantiene y no lo controlamos puede llevarnos a bloquearnos y paralizarnos, impidiendo que podamos seguir con nuestras actividades cotidianas.

Para que esto no ocurra te proporcionamos las siguientes pautas:

- Identificar y reconocer que tenemos miedo para, posteriormente, aceptarlo como una reacción normal a la situación que estamos viviendo
- Estar bien informado solamente por Fuentes Oficiales y no por las que nos llegan a través de las Redes Sociales
- Compartir nuestras emociones con nuestras personas cercanas
- Evitar los pensamientos catastrofistas ya que la mayoría son infundados
- Buscar otros temas de conversación
- Buscar actividades gratificantes como lectura, cine, música, etc.
- Hacer uso del sentido del humor y afrontar los problemas con una actitud positiva
- Realizar ejercicio físico
- Practicar técnicas de respiración