



**COL
PSIC**

**GUÍA DE MANEJO EMOCIONAL
PARA PERSONAS QUE HAN SIDO
DIAGNOSTICADAS CON
COVID-19 Y SUS
CUIDADORES**





Realizado por:

María Fernanda Valderrama
Liliana Bueno
Jenny Guzmán
Profesionales en psicología Clínica

Revisado por:

Angélica Nieto
Coordinadora de Bienestar Emocional

Revisado y aprobado por:

Diana Melissa Quant
Gerente

Equipo Bienestar Emocional

Lifesense S.A.S.
Marzo 2020

ÍNDICE

1. Introducción
2. Uso óptimo de la información
3. Recomendaciones generales
4. Recomendaciones generales si está cuidando a una persona que tiene el virus
5. Recomendaciones generales si ha contraído el virus COVID-19
6. Herramientas emocionales si está padeciendo la enfermedad o está siendo cuidador(a) de una persona diagnosticada con el virus
 - Pensamientos irracionales
 - Relajación muscular progresiva
 - Respiración diafragmática
 - Mindfulness
 - Actividades placenteras
 - Higiene del sueño
7. ¿Cuándo buscar ayuda psicológica?
8. ¿A quién puedo acudir?

INTRODUCCIÓN

Puede ser angustiante tener a un familiar que ha contraído el virus o ser la persona que ha sido diagnosticada con la enfermedad. Pueden surgir pensamientos y emociones que le generan un alto grado de malestar. Dese el tiempo para sentir todo aquel malestar, no lo evite, eso no hará que la realidad cambie. Es importante que aplique herramientas útiles que le ayudarán a gestionar sus emociones y a reducir el nivel de estrés que produce esta situación. En esta guía encontrará información útil y herramientas puntuales para enfrentar los desafíos psicológicos que acompañan la enfermedad.

USO ÓPTIMO DE LA INFORMACIÓN

En la actualidad es muy fácil acceder a una cantidad ilimitada de información; sin embargo, es importante hacer un consumo de información de fuentes oficiales que sean verificables y confiables. Estas fuentes cuentan con un grupo de expertos a nivel mundial, que se basan en la evidencia científica para brindar un concepto claro de la enfermedad. Acudir a esta información permitirá que se tenga claridad de la realidad de la enfermedad, las medidas preventivas y el actuar eficaz frente a un posible contagio. La información es poder y el poder en este caso, reside en evitar reacciones de pánico individual y colectivo. Al tener una percepción objetiva del riesgo de infección, se pueden centrar todos los esfuerzos en optar las medidas de prevención indicadas por las autoridades sanitarias para cuidar a toda la comunidad.

Para mayor información visite:

Web oficial de la Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Web Oficial en Colombia sobre el Coronavirus <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/index.html>

Web del Ministerio de Salud de Colombia https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx





RECOMENDACIONES:

- La mejor manera de hacer frente al COVID-19 es mantenerse informado, pero recuerde, solo información de fuentes objetivas.
- Evite cadenas de WhatsApp que inciten el pánico sobre la enfermedad.
- Procure verificar las fuentes de información que le llegan a sus redes sociales sobre el COVID-19. Comparta solo aquella información que provenga de fuentes oficiales y verificables.
- Evite la sobreinformación, no busque con constancia información sobre la enfermedad, no es necesario estar informado hora a hora sobre lo que sucede. Esa conducta puede provocar zozobra y preocupación excesiva.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las siguientes recomendaciones se realizan de forma general, siendo dirigidas especialmente a los cuidadores de personas contagiadas por el virus. Si usted ha sido diagnosticado con el virus, siga las recomendaciones médicas y acoja las recomendaciones de esta guía que se ajusten a su estado de salud.

- Evite hablar del tema constantemente. No consulte frecuentemente fuentes de información. Esa conducta aumentará los niveles de ansiedad.
- Sea precavido y prudente, siga las recomendaciones y medidas de prevención realizadas por las autoridades sanitarias.
- Organice su día: piense qué debe hacer en el día, por ejemplo, comprar insumos y comida. Qué actividades desea realizar o qué ha aplazado (es un muy buen momento para reto-

marlos). Puede crear horarios familiares para realizar actividades en conjunto y establecer hábitos saludables (horas de comida y horas para dormir). Sea creativo, retome juegos familiares y cree nuevas rutinas. Organice los horarios de lavado de ropa y aseo del hogar (recuerde que esta es una actividad que deberá realizar con constancia si vive con una persona que presenta la enfermedad).

- Mantener las redes de apoyo: comunicarse con familiares y amigos para escuchar y comentar cómo se está manejando la situación será vital; esto le ayudará a disminuir los niveles de estrés y ansiedad que surgen (Hombrados, García y Gómez., 2013). Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento realista en cada situación.
- Realice deporte, esto procura la reducción del estrés y la ansiedad (Pickett, Kendrick, y Yardley, 2017) y mejora el estado de ánimo (Bailey et al., 2017). Identifique las cosas positivas que tiene en su vida en este momento.
- Pida ayuda si lo necesita.

RECOMENDACIONES GENERALES SI ESTÁ CUIDANDO A UNA PERSONA QUE TIENE EL VIRUS

- Las siguientes son recomendaciones que la realiza la Organización Mundial de la Salud: Las personas pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso, es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma (OMS, 2020). Quédese en otra habitación o separado de la persona, tanto como sea posible. Use un dormitorio y baño separados, si están disponibles.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga 60 a 95% del mismo.





- Usted y la persona deben usar una máscara facial desechable si están en la misma habitación. También use guantes cuando toque fluidos corporales de la persona contagiada. No los reutilice.
- No comparta artículos de la casa como platos, vasos, vasos, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con la persona enferma. Después de que la persona use estos artículos, lávelos a fondo.
- Lave bien la ropa. Lave inmediatamente los tendidos de cama que contengan fluidos corporales.
- Ventile con frecuencia las habitaciones.
- Intente mantener la calma ante la persona que está cuidando, puede ser sumamente difícil pero eso le proporcionará calma a esa persona.
- No discuta con la persona que está cuidando. Seguramente esa persona puede estar sintiendo temor, frustración y angustia por el diagnóstico y el aislamiento; esto puede procurar que esté más reactiva. Si es un tema importante, mantenga la comunicación sin alzar la voz, acusar o gritar. Si identifica que está realmente molesto(a) con esa persona no continúe la discusión, abandone el lugar, tome consciencia de su malestar, espere a que haya descendido y cuando esté más calmado(a) retome la conversación.
- Facilite a la persona que está cuidando, herramientas con las que pueda realizar actividades para pasar el tiempo (si lo permite su estado de salud).

RECOMENDACIONES GENERALES SI HA CONTRAÍDO EL VIRUS COVID-19

Estas son las recomendaciones que realizan los centros para el control y prevención de enfermedades:

- Siga las indicaciones médicas al pie de la letra. Quédese en casa con excepción de recibir atención médica. No use transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- Permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Evite compartir artículos de uso personal y del hogar.
- Use mascarilla. Si se le dificulta hacer uso de ella, las personas que ingresen a su habitación deberán usarla.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Limpie todas las superficies con las que tiene contacto frecuente.
- Si su enfermedad empeora, comuníquese para recibir atención médica urgente.
- Deberá permanecer en casa en aislamiento hasta que su médico evalúe y tome la decisión de cuándo podrá interrumpir su aislamiento



HERRAMIENTAS EMOCIONALES SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD O ESTÁ SIENDO CUIDADOR(A) DE UNA PERSONA DIAGNOSTICADA CON EL VIRUS

Ante este diagnóstico puede sentir ansiedad, tensión, frustración, zozobra, pánico, ira, trisza, entre otros. Es natural que surjan emociones y pensamientos que estén relacionados con la sensación de peligro inminente, usted está enfrentando una situación impredecible, que no está bajo su control. Si usted reconoce que estas alteraciones psicológicas se presentan con alta intensidad y son persistentes, a continuación se le brindarán herramientas psicológicas de las que podrá hacer uso si sus síntomas fisiológicos no son graves.

PENSAMIENTOS IRRACIONALES

En medio de esta situación pueden aparecer algunos pensamientos recurrentes, puede ser que piense que va a suceder lo peor de manera anticipada. Pero es importante que sepa que según el Ministerio de Salud de Colombia: “Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto” (Ministerio de Salud de Colombia, 2020). Aun así, si los pensamientos son recurrentes como por ejemplo: “inevitablemente voy a morir”, “todos vamos a contraer el virus”, “yo me siento muy mal, creo que mi caso es muy grave”, “mi familiar va a morir”, “los esfuerzos médicos no serán suficientes en mi caso”. Puede ser natural que aparezcan estos pensamientos, pero recuerde que estos no son hechos y no ayudarán a la hora de enfrentar la enfermedad. A continuación, encontrará la explicación de lo que es una creencia irracional, así logrará identificar si su pensamiento es racional o no.

Las creencias irracionales se caracterizan por:

- 1) Derivar de deducciones imprecisas no apoyadas en la realidad.
- 2) Se expresan como demandas, deberes o necesidades.
- 3) Conducen a emociones que generan alto grado de malestar.
- 4) Interfieren en la obtención y el logro de las metas personales.

(David, Lynn & Ellis, 2010).



El primer paso para trabajar en ellos es saber identificarlos, si cumplen las características antes mencionadas, puede preguntarse:

- 1.¿Puedo racionalmente apoyar este pensamiento?
- 2.¿Dónde está la evidencia de la falsedad de este pensamiento?
- 3.¿Existe alguna evidencia de la verdad de este pensamiento?
- 4.¿Cuáles son las cosas que actualmente me pueden pasar si yo no obtengo lo que pienso que tengo (o tengo lo que yo pienso que tendría que tener)?
- 5.¿Qué es lo peor que podría actualmente suceder si no obtengo lo que pienso que tendría (u obtengo lo que pienso que no tendría)?
- 6.¿Qué cosas buenas pueden ocurrirme si no obtengo lo que pienso que tendría (u obtengo lo que pienso que no tendría que obtener)?

Si ha identificado que es una idea irracional, recuerde situaciones previas en las que también se han presentado estos pensamientos, de esta manera aprenderá a reconocerlos y a debatirlos cada vez que aparezcan.



NOTAR QUE LOS PENSAMIENTOS SON SOLO PENSAMIENTOS

Algo importante de notar cuando aparecen los pensamientos, es que muchas veces asumimos que lo que el pensamiento nos está informando es un hecho; sin embargo, si prestamos atención en muchas ocasiones los pensamientos no corresponden con la realidad; lo problemático es que podemos comportarnos como si TODO lo que dice nuestra cabeza fuera cierto y así podríamos terminar siendo poco efectivos en la situación y generando más estrés para nosotros mismos y para los demás.

Este ejercicio ayuda a dejar pasar los pensamientos y de esa manera permitir que nuestra cabeza descansa, es importante tener en cuenta que cuando una emoción está presente la cabeza podrá aumentar la cantidad de pensamientos que nos da, eso dificultará el ejercicio, pero vale la pena intentarlo:

- a)** Identificar el pensamiento
- b)** Contrastarlo con los hechos: verificar si lo que la cabeza dice corresponde con lo que está pasando en la realidad
- c)** Etiquetar el pensamiento: ponerle una etiqueta ayudará a saber qué hacer con el pensamiento
 - Anticipación: pensamientos centrados en el futuro
 - Anticipación catastrófica: pensamientos centrados en un futuro negativo y con en las peores consecuencias posibles
 - Rumiación: pensamientos centrados en el pasado (p.e. y si yo hubiera hecho... y si yo hubiera elegido...)

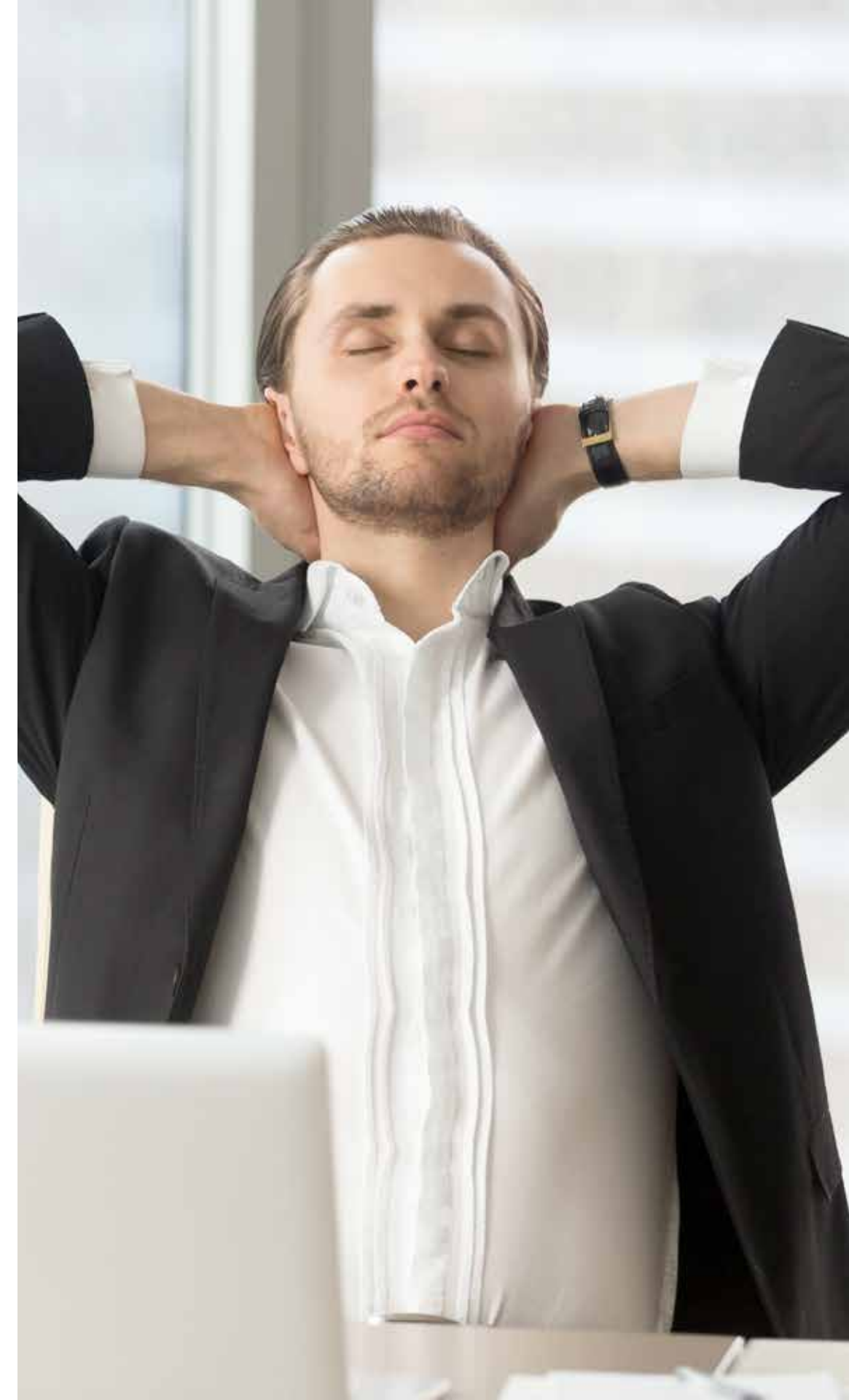


- Juicios: pensamientos con el contenido de bueno, malo, catastrófico (los juicios aumentan el malestar emocional)
 - Descripciones: poner en palabras lo que están diciendo los hechos
- d)** Si el pensamiento es: anticipación, anticipación catastrófica, rumiación, juicio, lo recomendable es dejarlo pasar (ver ejercicio para dejar pasar los pensamientos)
- e)** Si el pensamiento es una descripción, orientar las acciones a lo que se puede solucionar en el momento teniendo en cuenta las capacidades y recursos disponibles.

EJERCICIO PARA DEJAR PASAR LOS PENSAMIENTOS

En algunos momentos tenemos en nuestra cabeza una gran cantidad de pensamientos diferentes que nos pueden abrumar. Dejar pasar los pensamientos sin detenernos en ninguno, puede ayudar a reducir el malestar emocional. Cuando aparezcan pensamientos que cargan emocionalmente, se recomienda realizar este ejercicio por mínimo 1 y máximo 5 minutos. Posteriormente, se recomienda centrarse en la realización de otra actividad.

- a)** Parar un momento la actividad que se esté realizando
- b)** Hacer 3 respiraciones profundas
- c)** Identificar el pensamiento
- d)** Elegir alguno de las siguientes metáforas para dejar ir el pensamiento:
 - Podemos imaginar que estamos parados en la cima de una montaña y vemos pasar un tren, vamos poniendo los pensamientos en cada uno de los vagones y dejamos ir el tren



- Imaginar que estamos frente a un río y va pasando una flota de barcos, poner cada pensamiento en cada uno de los barcos y dejarlos ir
 - Imaginar que estamos jugando con burbujas de jabón, poner el pensamiento en una burbuja de jabón y dejarla ir
 - Imaginar el pensamiento en la sección de créditos de una película, podemos ver como sube y después desaparece
- e)** Hacer lo mismo con el siguiente pensamiento
- f)** Si en algún momento notamos que nos distraemos desarrollando uno de los pensamientos, notamos la distracción y volvemos a dejar ir el pensamiento

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Esta estrategia es útil para disminuir los niveles de estrés y si hay dificultades para conciliar o mantener el sueño puede ser una buena alternativa. A continuación se señalarán los pasos para realizarla:

Inicie realizando tres respiraciones profundas. Intente que la espiración dure el doble que la inspiración. Luego sacuda los brazos y déjelos colgar a ambos lados del cuerpo. Primero contraerá de manera paulatina todos los grupos musculares por 10 segundos y luego los relajará. Son 16 grupos de músculos en todo el cuerpo: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen y piernas (muslos y pantorrillas). Repita este ejercicio al menos por 10 días consecutivos (Schwarz y Schwarz, 2017).

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Esta es otra herramienta útil para reducir los niveles de ansiedad percibidos tras recibir el diagnóstico o al saber que uno de sus allegados ha contraído la enfermedad (Rodríguez et al., 2018).

Realice este ejercicio entre 5 a 10 minutos

- a)** Sentarse y acostarse en el suelo
- b)** Deberá explorar el cuerpo en busca de signos de tensión
- c)** Coloque una mano sobre el tórax y otra sobre el abdomen.
- d)** Tome aire lenta y profundamente por la nariz y procure que llegue hasta el abdomen levantando la mano que este sobre este.
- e)** Expulse el aire suavemente
- f)** Realice respiraciones largas, lentas y profundas
- g)** Al finalizar explore su cuerpo en busca de tensión



MINDFULNESS

Esta práctica le ayudará a reducir el estrés (Kabat-Zinn, 2013), a aumentar la aceptación de la situación actual y a reducir el malestar que puede estar presentando actualmente.

Mindfulness de los cinco sentidos (Verni, 2015)

Siéntese en un lugar cómodo y siga las siguientes instrucciones:

Vista: observe su entorno y descríballo, seguramente habrán muchas cosas que observar pero inténtelo. Describa los colores, formas y detalles.

Tacto: Comience tomando conciencia de las sensaciones del contacto de su ropa con la piel, luego elija un objeto cercano, cierre los ojos y descríballo.

Oído: Con los ojos cerrados, escuche los sonidos cercanos y lejanos. Intente captar la mayor cantidad de sonidos posibles.

Gusto: Elija un alimento que le agrade, lleve un pedazo pequeño a su boca, manténgalo quieto y describa, no lo consuma ni lo mastique, simplemente manténgalo quieto y no deje de describir. Poco a poco va a pasar ese alimento por toda su boca sin masticarlo, describa las sensaciones, describa el sabor que va desprendiendo y por último, mastique el alimento muy lentamente. Al finalizar trague el alimento por completo y describa las sensaciones que quedan en la boca.

Olfato: Elija diversos aromas, cierre los ojos y lleve uno a su nariz, descríballo, puede ser difícil describir los componentes del aroma, pero inténtelo. ¿Es dulce o amargo? ¿intenso o suave? ¿va aumentando su intensidad o por el contrario va disminuyendo? ¿le recuerda a algún otro aroma o a una experiencia?, describa. Continúe con el siguiente aroma, repita la instrucción.

MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN

Esta práctica se centra en notar las experiencias y sensaciones al respirar, llevando íntegramente la atención a la respiración (García-Campayo y Demarzo, 2015). Para realizar esta práctica deberá seguir las siguientes indicaciones:

- 1)** Adopte una posición cómoda. Note las sensaciones de su cuerpo en ese momento. Realice una o dos respiraciones profundas.
- 2)** Poco a poco tome conciencia de su respiración. Describa sin juicios de valor (bueno o malo/ agradable o desagradable) los movimientos que ocurren en el pecho y abdomen. Describa como ingresa y como sale el aire, las cualidades del aire que pueden ir cambiando entre la inspiración y la espiración.
- 3)** Si aparecen pensamientos o algún tipo de distracción, con amabilidad retome la atención a la respiración, continúe describiendo.

VALIDACIÓN DE LA EMOCIÓN

Validar es el proceso en el cual se le da lugar a la experiencia emocional, buscando encontrar genuinamente el sentido para que la emoción esté presente. Es importante tener en cuenta que cuando experimentamos una emoción pueden aparecer pensamientos perturbadores y comportamientos poco efectivos, así que es importante diferenciar la emoción, de lo que pienso cuando tengo la emoción y de lo que tengo ganas de hacer o hago cuando tengo la emoción. Este ejercicio es útil para abordar efectivamente las emociones:





a) Etiquetar las emociones: identificar la emoción ayuda a comprender por qué está presente. Hay que tener en cuenta que en una situación pueden aparecer varias emociones en un corto periodo de tiempo.

- Sentimos miedo o ansiedad cuando vemos amenazada nuestra vida, salud o bienestar, o la de alguien que nos importa
- Sentimos tristeza cuando perdemos algo importante o las cosas no van de acuerdo con nuestras expectativas
- Sentimos ira cuando una meta importante es obstaculizada
- Sentimos culpa cuando hacemos cosas que están en contravía de lo que es importante para nosotros

b) Pregúntese, ¿tiene sentido que sienta *poner las emociones identificadas* ?

c) Permita a la emoción estar por unos minutos, sin intentar hacer algo para que se vaya, comprendiendo que de alguna manera tiene sentido que esté presente

d) Mientras sintiente la emoción observe los pensamientos sin quedarse enganchado en ellos, también...

e) Observe lo que tenga ganas de hacer, sin hacer nada

f) Permita que progresivamente la emoción vaya bajando sin hacer nada

MINDFULNESS DE LA EMOCIÓN

Intente describir dónde se encuentra ubicada la emoción y desígnele un color. No juzgue esa emoción, simplemente descríbala. Recorra su cuerpo de pies a cabeza y vuelva a descender. Note si la emoción sigue conservando las mismas cualidades o por el contrario ha disminuido o desaparecido la sensación que se había descrito anteriormente.

A continuación, encontrará los siguientes links, donde podrá encontrar audios guiados e información importante:

Información del uso de Mindfulness del Colegio Colombiano de Psicólogos: <https://www.colpsic.org.co/noticias/mindfultips/2191>

Meditaciones del libro de Jon Kabat-Zinn: <https://www.letraskairos.com/mindfulness-para-principiantes-audios-2>

Meditaciones guiadas de la Universidad de Zaragoza <https://www.masterenmindfulness.com/audios-de-mindfulness/>

Meditaciones guiadas <https://psicologo.barcelona/mindfulness-meditaciones-guiadas/>

ACTIVIDADES PLACENTERAS

Las actividades de cuidado hacia la persona afectada por el virus son importantes pero recuerde buscar actividades placenteras que pueda realizar en soledad o con otros miembros de su entorno. Si usted se encuentra afectado por el virus, busque en su entorno actividades que pueda realizar en soledad, por ejemplo: uso de videojuegos, realizar lecturas, ver películas, dibujar, escribir, entre otras.

Higiene del sueño

Son múltiples los factores emocionales, cognitivos y psicológicos que causan estrés y que impiden o interfieren con la conciliación del sueño (González, Morales, Pineda y Guzmán, 2017).

A grandes rasgos la higiene del sueño se refiere a aquellas conductas que favorecen la consolidación del sueño. Entre las más importantes destacan las siguientes (Sierra, Jiménez y Martín, 2002; Monterrosa, Ulloque, Carriazo, 2014):

- 1) Despertarse y levantarse a la misma hora.
- 2) Evitar ingerir alimentos o sustancias estimulantes como alcohol, café y tabaco.
- 3) También ciertos tipos de medicamentos como antidepresivos, antiinflamatorios y anticonceptivos podrían causar insomnio.
- 4) Procurar tener una cena ligera, de preferencia una hora como mínimo antes de ir a la cama.
- 5) Realizar ejercicio físico.

6) Mantener un ambiente adecuado para el sueño, como la habitación limpia, templada y ventilada.

7) Utilizar la habitación únicamente para dormir, es decir, omitir realizar tareas que exijan una actividad mental, como un libro, la tv o laptop.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PSICOLÓGICA?

Si identifica que las emociones son “incontrolables”, no se puede concentrar en las actividades cotidianas, no puede dejar de pensar una y otra vez en la enfermedad de su allegado, en el riesgo de contagio o en su propia enfermedad. Si siente que se encuentra en un estado de alerta, constante, supervisando sus sensaciones corporales y se cuestiona si son síntomas del virus y esto impide que usted lleve una vida con “normalidad”. Si ha puesto en práctica las herramientas que se le han brindado en esta guía y aun así el malestar se mantiene. Es importante que busque ayuda profesional. Debajo de este apartado encontrará las líneas de atención médica y psicológica, así como las páginas web a las que podrá acudir.

¿A QUIÉN PUEDO ACUDIR?

- 1)** Línea 123 (línea única de emergencias) para que un profesional asista a su hogar y realice una valoración pertinente.
- 2)** El Ministerio de Salud de Colombia ha establecido una línea de Atención COVID-19. Línea nacional 192. Línea nacional 018000-955590.
- 3)** Línea 106 (espacio para niñas, niños y adolescentes de Bogotá). Un psicólogo atenderá la llamada las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También se podrá optar por atención vía Skype por el nombre de Linea106 SDS o por WhatsApp al número 3007548933.
- 4)** Para las personas que se encuentran en el resto del país. Estas son las líneas de atención psicológica que brinda el Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf>
- 5)** Líneas telefónicas de las EPS en el país: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/coronavirus-telefonos-eps.pdf>
- 6)** El Colegio Colombiano de Psicólogos está instaurando una red de apoyo a nivel nacional, con el fin de ofrecerle a los colombianos una atención psicológica oportuna y eficaz en estos momentos. Para mayor información visite: <https://www.youtube.com/watch?v=rm4glZbKxZ-g&feature=youtu.be>
- 7)** El Colegio Colombiano de Psicólogos tiene destinado exclusivamente un espacio web sobre el COVID- 19, con la finalidad de responder a la ansiedad y reacciones de pánico que pueden aparecer en la población colombiana: <https://www.colpsic.org.co/covid-19>

REFERENCIAS

Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 1–20. Doi: 10.1017/S0033291717002653

Centros para el control y prevención de enfermedades. (2020). Qué hacer si contrae la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Obtenido de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-sp.pdf>

David, D., Lynn, S. J. & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory and Clinical Practice*. United States of America: Oxford University Press

García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Zaragoza: Siglantana.

González, B., Morales, C., Pineda, J., & Guzman, R. . (2017). Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 5(10).

Hombrados, M.I., García, M.A., & Gómez, L. (2013). The Relationship between Social Support, Loneliness, and Subjective Well Being in a Spanish Sample from a Multidimensional Perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013-34. DOI: 10.1007/s11205-012-0187-5.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uK.

Ministerio de Salud de Colombia. (2020). Preguntas frecuentes sobre le Coronavirus. Obtenido de <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/preguntas-frecuentes.html>

Monterrosa A, Ulloque L, Carriazo S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Duazary*. 11(2): 85-97

Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Pickett, K., Kendrick, T., & Yardley, L. (2017). “A forward movement into life”: A qualitative study of how, why and when physical activity may benefit depression. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 100 – 109.

Rodríguez Medina, D. A., Domínguez Trejo, B., Leija Alva, G., Ortiz Omaña, M., & Carreño Morales, C. (2018). Efectos psicofisiológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo. *Acta de investigación psicológica*, 8(2), 101-113.

Sierra J, Jiménez C, Martín J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*. 25(6):35-43.

Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial HISPANO EUROPEA.

Verni, K. (2015). *Mindfulness practicando*. Madrid: Gaia Ediciones.