	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTINGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 1 de 8

## GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTINGENCIA COVID-19

Frente a la grave crisis generada en nuestro país por la presencia y expansión del coronavirus - COVID-19, que ha obligado al Gobierno Nacional a declarar el Estado de emergencia económica, social y ecológica, así como tomar drásticas medidas de cuarentena, indispensables para evitar los devastadores efectos ocasionados en otros países, -medidas que Fedepanela apoya decididamente-, se requiere más que nunca, unificar esfuerzos y expresar toda la solidaridad y aportes de los diferentes sectores, entre ellos el de la producción panelera.


El gremio panelero constituye en estos momentos una FUERZA VITAL para enfrentar la difícil situación que vive nuestro país, garantizando la producción y distribución de un alimento básico de la canasta familiar del noventa y seis por ciento (96%) de los colombianos.

Por eso **FEDEPANELA-FONDO DE FOMENTO PANELERO**, dispone el siguiente protocolo para promover el autocuidado y manejo de emociones para su bienestar, el de su familia, el de todos(as) los habitantes de su comunidad y todos(as) los colombianos(as) con el fin de reducir el riesgo.

### RECOMENDACIONES

#### **1. Interiorice decálogo para quedarse en casa y tener una salud mental saludable:**


- ✓ Entender que no es un encierro, ni una imposición es por el bienestar de nosotros y de toda la comunidad.
- ✓ Establecer horarios de actividades, procurar estar activos dentro de los horarios determinados con las pautas correspondientes

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página <b>2</b> de <b>8</b>

- ✓ Establecer horarios de alimentación, Desayuno, onces, almuerzo, onces, cena como se esté acostumbrado y que este concertado con todo el grupo familia.
- ✓ Reconozca los sentimientos de alteración, entre ellos los de la ansiedad que se puede manifestar en la alimentación, comer con frecuencia, analice porque lo hace, manifiéstelo, hágalo y buscar otras alternativas de control de la ansiedad.
- ✓ Establezca horarios para descansar, levantarse y acostarse, cocértelo con el grupo familiar.
- ✓ Hábitos, continúe con el ejercicio. En caso de no tenerlo cambie de posición haga pausas activas de estiramiento y cambio de lugar dentro de la casa, establezca descansos dentro del grupo familiar.
- ✓ Evite la monotonía, realice actividades diferentes, si está en el grupo familiar, elabore un calendario de actividades que puedan hacer entre todos y un calendario personal.
- ✓ Empatice y colabore con los miembros del hogar, respete espacios y sea tolerante con los demás, establezca buenas relaciones, evite conflictos
- ✓ Este en contacto con sus familiares y amigos, escríbales, llámelos y hable de otros temas diferentes a los de la noticia.
- ✓ Información manténgase informado, escoja medios de comunicación acertados y verifique que sean confiables, establezca horario(s) para retroalimentarse, no difunda información sin tener la certeza de la fuente.

## 2. Identifique sentimientos:

Se pueden presentar diferentes sentimientos durante el cambio debido a situación particular de contingencia de salud pública - COVID 19,

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página <b>3</b> de <b>8</b>

identifíquelos para darle manejo dentro de la casa con nuestro grupo familiar, amigos y demás.

Es normal sentir miedo, preocupación, pánico y ansiedad, estamos enfrentados a algo nuevo que puede afectar nuestra salud, pero lo importante es hablar de estos sentimientos, reconocerlos y utilizarlos en acciones proactivas para poderlos manejar, no existe un orden que se manifieste, cada persona presenta síntomas particulares.

### Recuerde:

¡¡¡¡ Siempre tiene un apoyo, busque la ayuda!!!!

- ✓ **Sentimiento de ansiedad:** Es un estado de alerta por el cambio de actividad que tenemos, una vez reconocida debemos calmarnos y ocupar la mente en una actividad diferente, establecer contacto con los seres queridos (hacer uso de la tecnología).

*Síntomas que se pueden presentar:*



Elevación  
Frecuencia  
Cardíaca



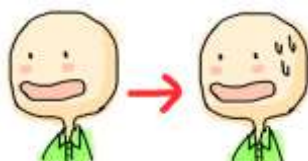
Sensación  
de hongo



Opresión en  
el pecho




Miedo o  
Pánico



Sudoración  
o escalofríos



Nauseas o  
dolor  
abdominal

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 4 de 8



Mareo o desmayo



Hormigueo /entumecimiento



Dolor de Cabeza


- ✓ **Sentimiento de miedo:** Sensación desagradable provocada por la percepción de peligro, real o imaginario. Se evidencia en la alteración del estado emocional del ser humano.



*Tips para manejarlo:*

- Reconocer el miedo y manifestarlo
- Entenderlo que es normal y escuchar a los del entorno
- Manejarlo con técnicas de respiración
- Generar espacios de confianza y seguridad, especialmente a los menores de edad o los más vulnerables dentro del hogar

- ✓ **Sentimiento de pánico:** Alteración del estado emocional del ser humano. Episodio repentino de miedo intenso que provoca graves reacciones físicas cuando hay peligro real o causa aparente.

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 5 de 8



*Tips para manejarlo:*

- Reconocer el pánico y la alteración que este maneje
- Entenderlo que es normal y escuchar a los del entorno
- Manejarlo con técnicas de respiración
- Generar espacios de confianza y seguridad, especialmente a los menores de edad y personas de riesgo

- ✓ **Sentimiento de preocupación:** Alteración del estado de una persona que genera cambios en su comportamiento se puede manifestar como desasosiego, temor o angustia, puede generarse por un cambio brusco en una situación, de la cotidianidad, un problema específico, por una persona y/o por deferentes factores.




Los síntomas en algunos casos son manifestados internamente y no se evidencian síntomas externos.

No todos los síntomas se manifiestan o reconocen, cada ser humano es diferente y puede presentar uno o varios síntomas a la vez.

### 3. Manejo emocional:

- ✓ Aislarse no es, estar solo (a).

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 6 de 8

- ✓ Mantenga el aseo en el hogar.
- ✓ Aliméntese balanceadamente y dentro de los horarios acostumbrados.
- ✓ Si tiene rutina de ejercicios, continúe con ella, busca las APP para continuar con los ejercicios. Vuelva a sus hobbies o aquellos que disfrute más.
- ✓ Descansé bien.
- ✓ Escuche música, haga ejercicios mentales.
- ✓ Colabore en los quehaceres varios del hogar en los ratos libres.
- ✓ Comparta con su familia con juegos de mesa (parques, domino, ajedrez, cartas etc.)
- ✓ Retome planes aplazados en los ratos libres.

#### 4. Controle sus ideas y pensamientos


Las ideas y pensamientos negativos no fundamentados en la realidad, adquieren componentes dramáticos y sobrevalorados. Generalmente, provocan malestar en las personas que los alberga.

Pese a que pueden estar lógicamente fundamentados, es común que aparezcan en situaciones estresantes y no esperadas.

Identifique los pensamientos negativos que no aportan a superar la situación, dele importancia y reemplácelos por pensamientos **más optimistas y positivos**, que aumenten la capacidad de afrontar y mejorar la forma perceptiva de visualizar la situación.

#### 5. Contacte la ayuda oportuna

En momentos difíciles es normal tener los sentimientos anteriormente descritos, si presenta alguna alteración que requiera ayuda acuda y/o

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 7 de 8

busque el apoyo de un profesional en el área, no se auto medique, para ello se establecieron unas líneas de atención psicológica desde el Ministerio de Salud a continuación se relacionan:


### **Directorio de líneas de atención en salud mental y consumo de sustancias psicoactivas**

Dependencia: Dirección de Promoción y Prevención.

Ministerio de Salud y Protección Social

Ciudad y fecha: Bogotá, marzo de 2019

Territorio Nombre de la línea territorio	Nombre de la de la línea y # telefónico	Territorio de cobertura	Horario de atención	Otros Recursos
Atlántico	CRUE (5) 3309000 Extensión: 5131 (5) 3308100 - (5) 3308101	Todos los municipios del departamento	24 horas todos los días	
Antioquia	Línea Amiga (4) 4444448 Medellín	Medellín	Lunes a viernes: 7:30 am a 7:30 p.m. Sábados: 7:30 a.m. a 2:30	
	Línea 123 social o Mujer	Medellín	24 horas todos los días	
Arauca	Línea 125 de Atención a Urgencias y Emergencias en Salud	Todos los municipios del departamento	24 horas todos los días	
Barranquilla	Línea de la vida (5) 3399999	Barranquilla y área Metropolitana	24 horas todos los días	
Bogotá D. C.	Línea 106 <b>“El poder de ser escuchado”</b> Línea de atención,	Bogotá D.C	24 horas de domingo a domingo Jornada Continua	Whatsapp: 3007548933

	<b>Federación Nacional de Productores de Panela – Fondo de Fomento Panelero</b>	Código: SST-No.001
	<b>GUIA BASICA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL CONTIGENCIA COVID-19</b>	Fecha: 24/02/2020
	Proceso Seguridad y Salud en el Trabajo	Página 8 de 8

	ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis			
	Línea psicoactiva <b>“Activa tu mente, transforma tu vida”</b> 018000112439 .Aborda el consumo de sustancias psicoactivas.	Bogotá D.C.	Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 10:00p.m. Jornada continua.	
Bolívar	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias (5)6645612 – (5) 6644675	Todos los municipios del Departamento	7 días de la semana / 24 horas	Instagram: cruebolivar Facebook: CrueBolívar

## BIBLIOGRAFIA

- ✓ <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>
- ✓ Acciones prácticas para el fortalecimiento emocional COVID-19. ARL Positiva Compañía de Seguros S.A. Bogotá 2020.
- ✓ <http://www.verticespsicologos.com/sites/default/files/Diccionario-de-psicologia.pdf>
- ✓ <https://www.facebook.com/RevistaSemana/videos/vb.97041406678/636858553819402/?type=2&theater>