

TIPS PARA NO TOCARSE LA CARA

CONSULTA DE PSICOLOGIA

JORGE GONZALVO

TLF 666 097 796

Alcázar de San Juan

psicologo@jorgegonzalvo.es



INTRO



De media, nos tocamos la cara 30 veces por hora. Sabemos que es algo a evitar para prevenir el contagio, somos conscientes de ello, pero es una conducta automática, inconsciente, que hacemos sin darnos cuenta. Y tenemos que poner nuestro esfuerzo en mentalizarnos para dejar de hacerlo.



¿CÓMO PODEMOS EVITAR EL CONTAGIO?



No existe vacuna aún, así que está en nuestras manos. Es **nuestra responsabilidad** aplicar todas las medidas que podamos, lo que incluye:

- Uso correcto de mascarilla
- Mantener la distancia social, incluso con visitas en casa
- Toser en la parte interior del codo
- Lavarnos las manos con frecuencia
- Evitar tocarnos la cara, sobre la T (ojos, nariz, boca)

Este último punto es el más difícil, lo hacemos de forma automática, y es por lo tanto uno en el que deberíamos centrar nuestra atención para lograr cambiar el hábito.

ALGUNOS NUEVOS HÁBITOS SON MAS FÁCILES DE INCORPORAR QUE OTROS



Ya estamos bastante familiarizados con el lavado de manos y el uso de mascarilla, o con toser en la parte interna del codo.

Nos puede resultar incómodo o grosero hacer que las visitas, nuestros familiares, se pongan una mascarilla cuando vengan a casa, pero deben hacerlo. Es una señal de **cuidado y respeto**, deben venir con ella puesta y si no es así debes pedir que se la ponga o vuelva luego con ella.

Y como decíamos el hábito más complicado de cambiar será el de no tocarnos la cara

¿CÓMO NOS ACOSTUMBRAMOS A NO TOCARNOS LA CARA?



Es más fácil incorporar un nuevo hábito en "positivo" (lavarnos las manos, ponernos mascarilla...) que en "negativo" (no tocarnos la cara). Este tipo de hábitos se suele trabajar incorporando **conductas alternativas**, que sean contrarias a la que queremos eliminar. Así p.ej., podemos:

- Llevar siempre **kleenex** limpios y si hemos de rascarnos o tocarnos la cara, hacerlo con el kleenex
- Usar la **parte interior de la muñeca** para rascarnos
- Acostumbrarnos a tener las **manos en los bolsillos** o cruzarnos de brazos con las **manos bajo las axilas**
- Llevar **barreras físicas** (mascarilla, pantallas, gafas de sol...)
- Pierde la vergüenza a llevar mascarilla, de hecho debes sentir vergüenza por no llevarla. Tenemos que cuidarnos entre todos
- Juega con las mascarillas y encima de ellas colócate un tapabocas con un estampado que te guste; ir a la moda puede ayudarte a superar esta pequeña vergüenza

Por último piensa que si no haces todo lo anterior, el uso de guantes no sirve para nada. Llevar guantes y tocarse la cara aumenta el riesgo de contagio. Es mejor que te acostumbres a llevar las manos en los bolsillos y te las laves frecuentemente.



powered by

 PIKTOCHART