



CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA LARGOS PERÍODOS DE ESTANCIA DENTRO DE CASA

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico.

Afortunadamente se han estudiado algunos factores de protección que nos van a ayudar a sobrellevar esto:

1. Evitar la sobreinformación

La sobreinformación puede generar mucha ansiedad. Para cuidarnos, evitaremos estar con la televisión encendida todo el día, escuchando noticias sobre el coronavirus.

Sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero una sola vez al día.

El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

2. Afrontamiento positivo

Debemos pensar no en que no nos dejan salir, sino en que gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y para la sociedad.

Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.

Enfocarnos en que aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

Centrarse en lo que sí se puede hacer, y no en lo que no se puede hacer.

Quizás sea el momento perfecto para estudiar algo, acabar ese libro que llevas tiempo queriendo retomar...

3. Utilizar la tecnología para mantenernos unidos a nuestros

seres queridos

Somos seres sociales y nos importa estar en contacto con esas personas que significan tanto para nosotros, nuestra familia, nuestros amigos.

Quizás este sea el momento más apropiado para utilizar las tecnologías a nuestro alcance y seguir manteniéndonos cerca de ellos, sin necesidad de incurrir en una expansión mayor de la pandemia.

4. Mantenerse activo

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas del móvil, ordenador... por ejemplo cocinando, ordenando los armarios, haciendo jardinería.....

Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa. Podemos a través de youtube seguir clases por ejemplo de zumba.. Muchos monitores están haciendo clases en sus canales.

5. Planear una rutina diaria

Planear un horario, una rutina diaria que diseñaremos nosotros mismos y que cumpliremos cada día es importantísimo.

6. Ayudarse mutuamente

Tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.

Hacer un acuerdo de paz, mediante el cual vamos a colaborar y vamos a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

Podemos sacar lo mejor de nosotros mismos; una sociedad más cohesionada y más empática. De esta situación puede salir algo bueno.

7. Acepta tus sentimientos

El miedo es una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta y a tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos, ya sea por la vía de evitar el peligro o de buscar la manera de afrontarlo. Por eso te insto a que no lo rechaces ni lo tapes. Reconoce tus sentimientos y acéptalos; y si hace falta, compártelos con las personas más próximas.

Esto vale para el miedo pero también para la tristeza, la angustia, confusión, el enfado y cualquier otra emoción que pueda surgir ante la amenaza del coronavirus. Te recomiendo hablarlo con amigos o familiares y, si la angustia persiste, buscar ayuda de profesionales sanitarios. Al mismo tiempo, es desaconsejable recurrir al alcohol, fármacos o cualquier tipo de droga para esconder o lidiar con estas emociones.

8. Usa el humor

Usa el sentido del humor. El humor es una emoción que te ayudará a mantener el miedo (que es otra emoción) a raya.

En este sentido, las redes sociales sí que pueden resultar de gran ayuda. Por whatsapp, por ejemplo, circulan gran cantidad de memes, parodias y mensajes divertidos sobre el tema.

9. Tira de experiencia

Junto al humor, otra herramienta útil para gestionar la angustia y la incertidumbre que provoca la expansión del brote de Covid-19 es la propia experiencia.

Repasa las habilidades que ya has aplicado en el pasado para afrontar y manejar otras circunstancias adversas que se te han presentado en la vida; utilizar esas habilidades te ayudará a controlar también tus emociones ante este desafío.

10. Para los niños

El consejo de mantener un horario y una rutina es esencial. Por ejemplo por la mañana haremos los deberes, después de comer vemos la televisión o jugamos con la tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

Los niños deben de comprender por qué no debemos de salir de casa, no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.

Mucho ánimo.