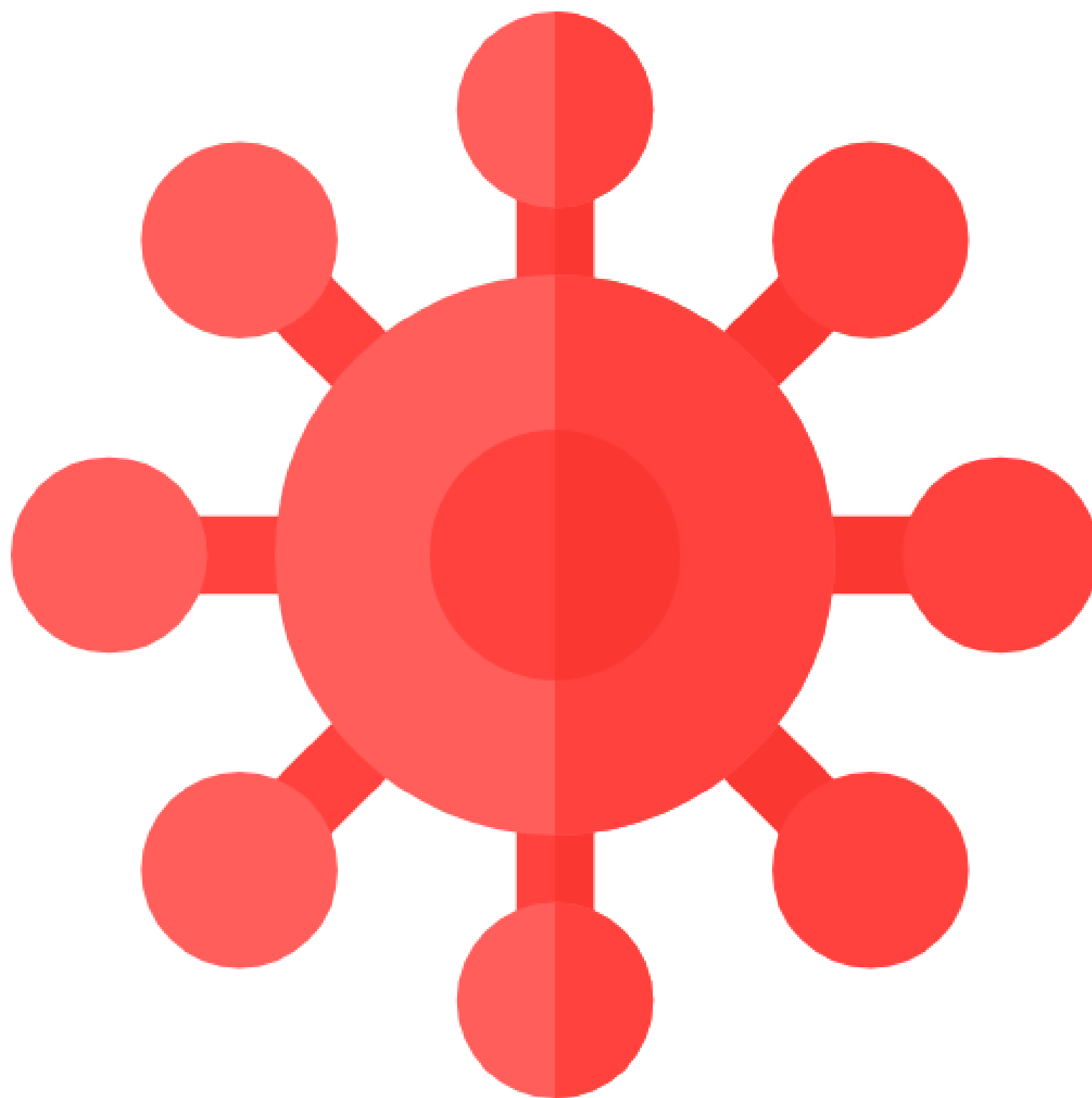




ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS ANTE EL CORONAVIRUS

**Pautas psicológicas y ejercicios prácticos para
hacer mientras #yomequedoencasa**



SEIS ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS

PARA LARGOS PERIODOS

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 y pautas que nos pueden ayudar a sobrellevar esta situación.

1. "VAMOS A HACER LO CORRECTO"

Permanecer en casa es lo más correcto,
es **imprescindible**.

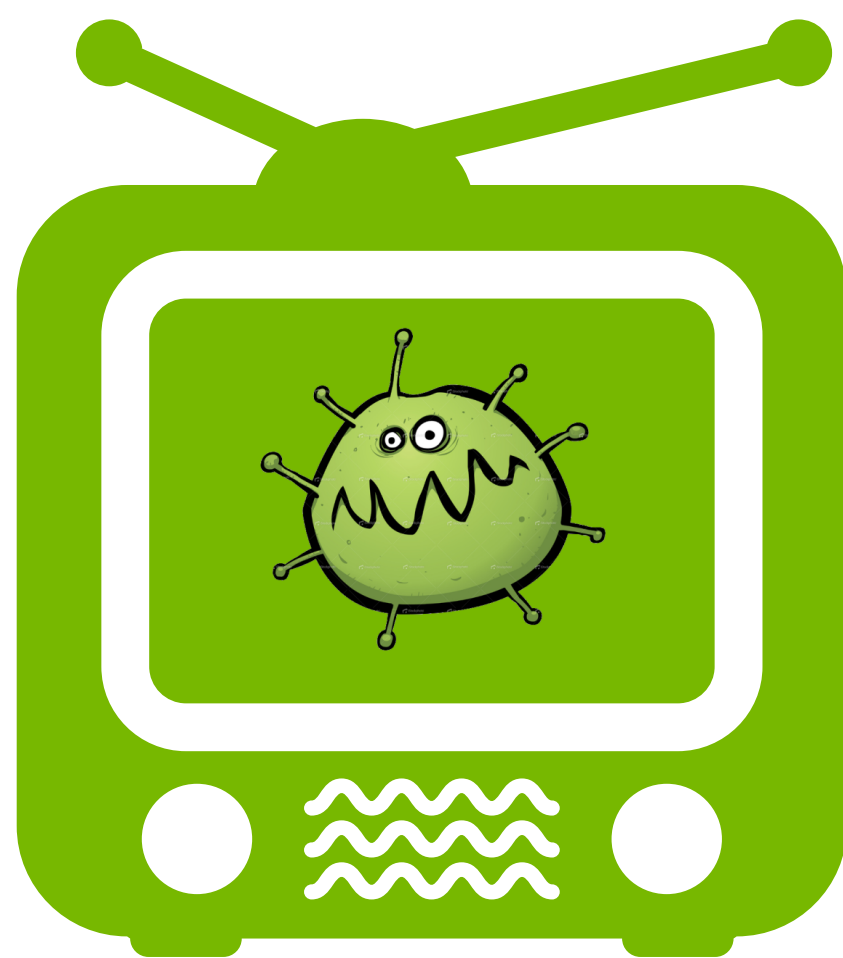
La situación depende mucho de nosotros mismos.
Cumplir con las recomendaciones es ahora, casi,
nuestra principal **responsabilidad**.



2. INFORMARSE, EN SU JUSTA MEDIDA Y ADECUADAMENTE

Busquemos información **oficial y contrastada**, pero **evitemos la sobreinformación**, que puede generar muchísima ansiedad y sensaciones de desasosiego. Cuidemos asimismo el consumo de **redes sociales**, por todas esas noticias falsas que **afianzan el temor**.

Ejercicio: Decidir solo informarnos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente (por la mañana, tarde o noche). El resto del día estaremos ocupados haciendo otras actividades.



3. PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

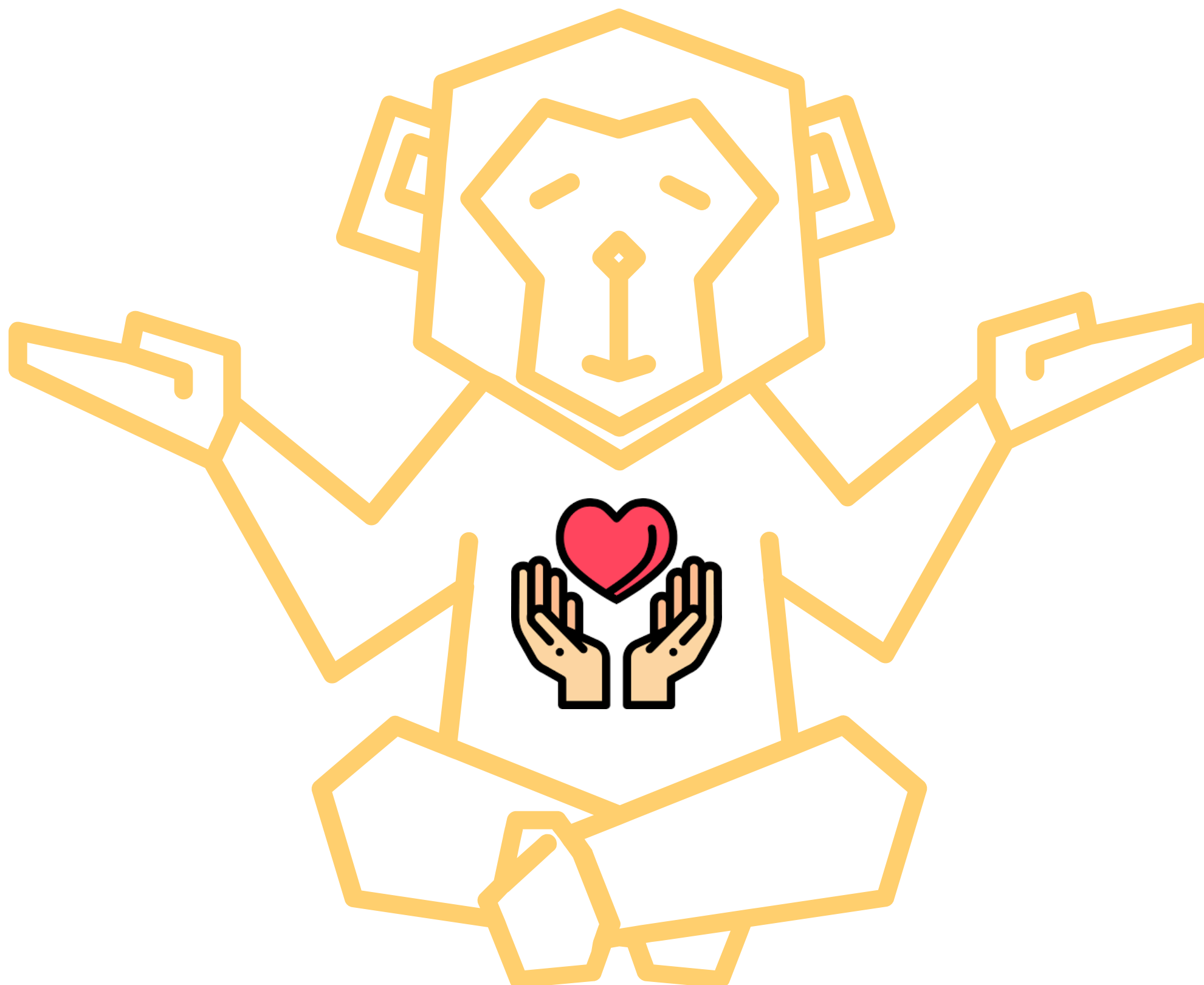
Planear una **rutina diaria** que diseñemos para nosotros mismos previamente y cumplirla.

Ejercicio: crear una lista de todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir (brainstorming). Dibujar un horario que estará visible para todos y podrá modificarse con el acuerdo de quienes compartís la experiencia.



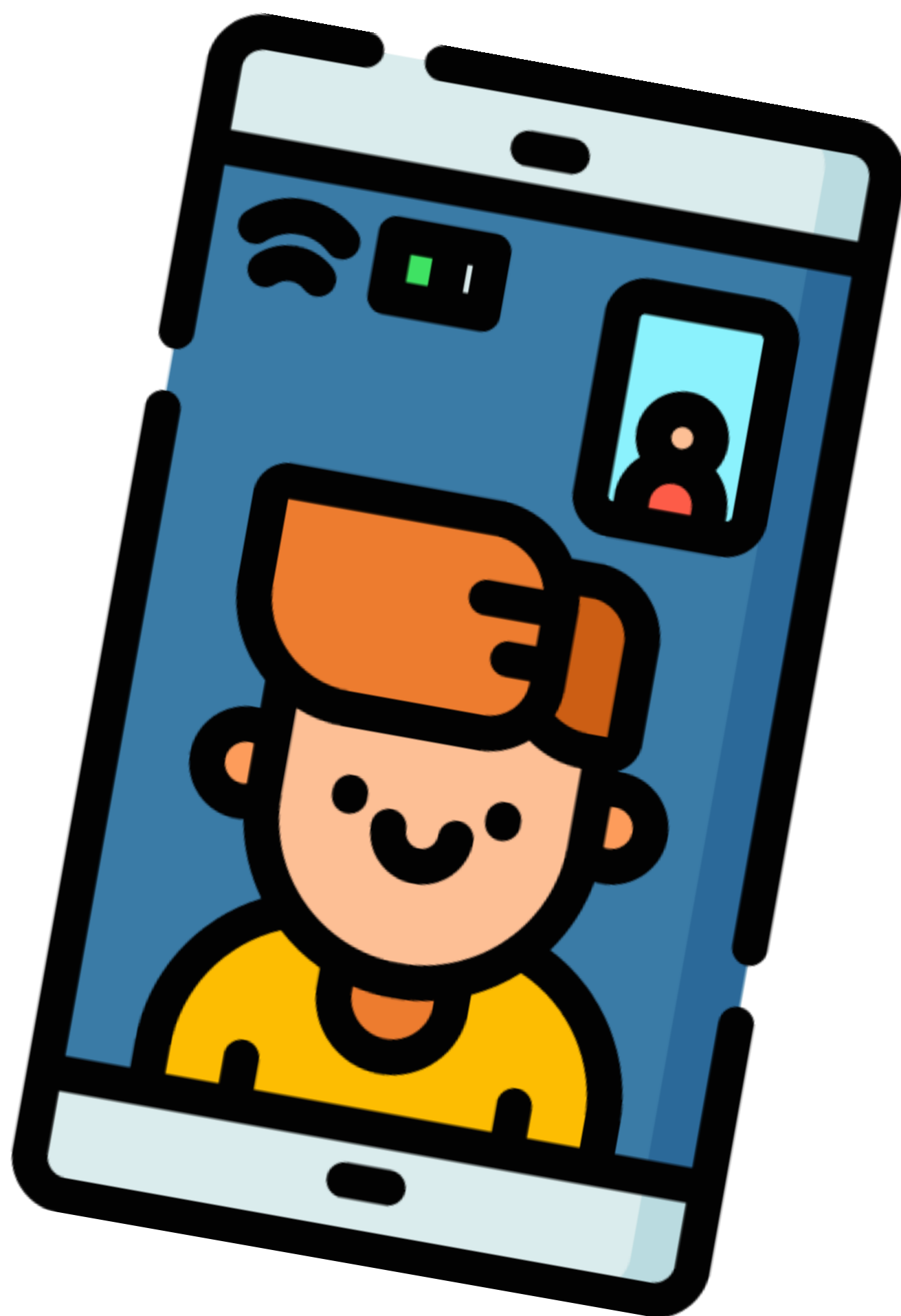
4. AFRONTAMIENTO POSITIVO

Debemos centrarnos no en que no nos permiten salir, sino que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos **haciendo un bien** para los demás y la sociedad. Aprovechemos esta nueva situación, que será **temporal**, para hacer cosas y **disfrutar de momentos** que casi nunca podemos vivir por el ritmo de nuestras vidas.



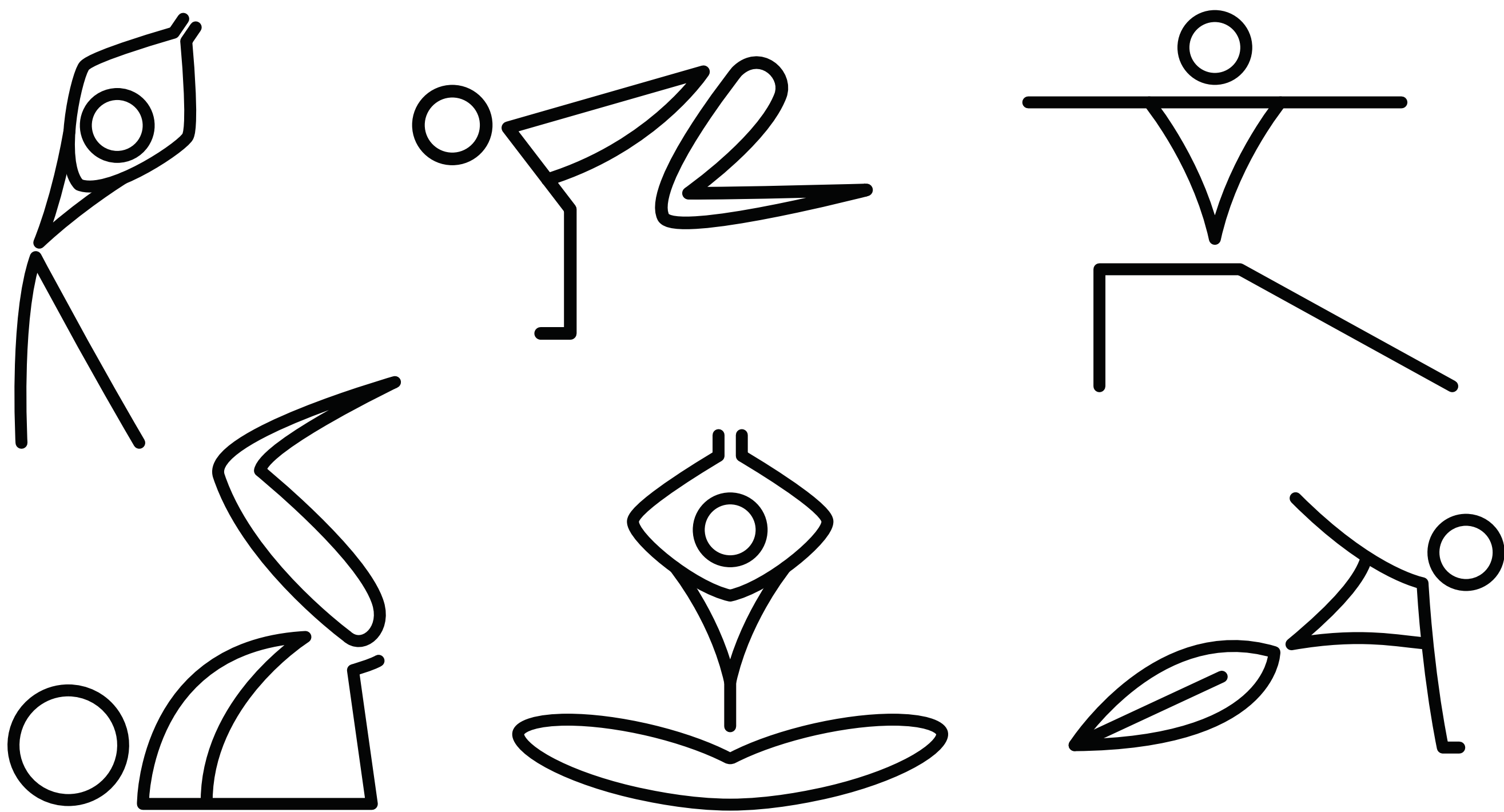
5. MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Utilizar la **tecnología** para mantenernos **unidos** a nuestros seres queridos. **Conversar y charlar** con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes.

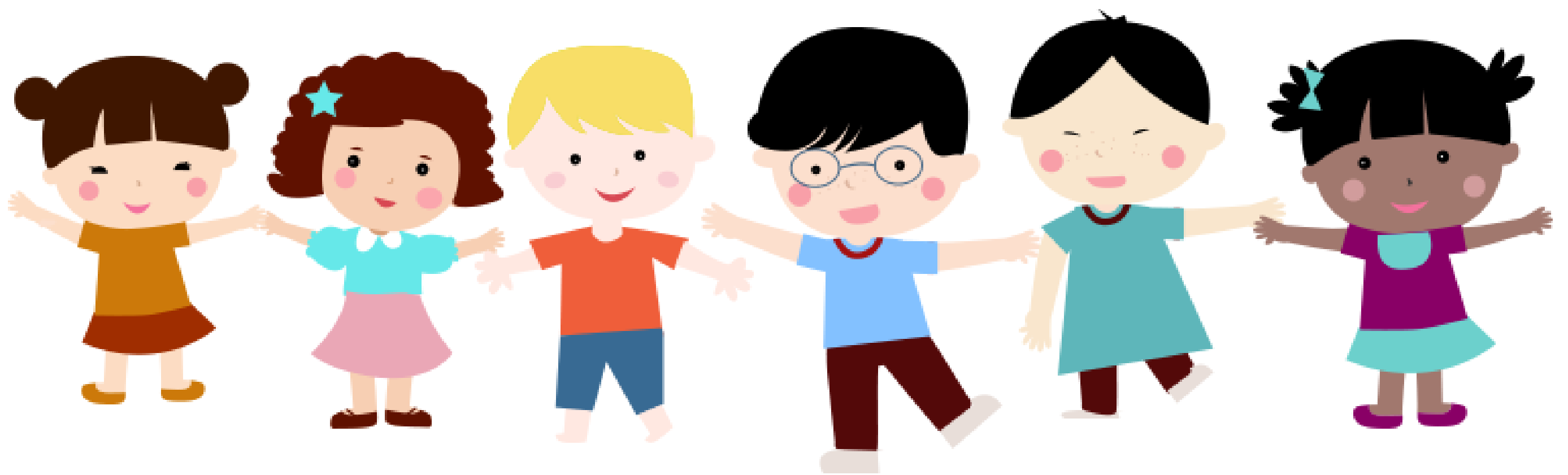


6. MANTENERSE ACTIVO

Limitar el tiempo que pasamos conectados y pegados a las pantallas. Buscar actividades de **movimiento y manuales**. Además de divertido, nos mantendrá en forma, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro y **aumenta la sensación de bienestar**.



...Y EN ESPECIAL PARA LOS NIÑOS/AS



Es muy importante **cómo explicárselo:**

- No ignorar sus miedos o dudas
- Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos
- Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información
- Hablar con frecuencia sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido
- Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener
- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho,...)

¡Darles el **SÚPER PODER** para protegerse!

Lavarse las manos con jabón *"mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés"* frotando con fuerza, en la superficie y los lados.

Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura *"como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos"*

Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca *"como un juego en el que pierde un punto quien lo haga"*

GO TEAM!



Y es fundamental **mantener un horario y una rutina**

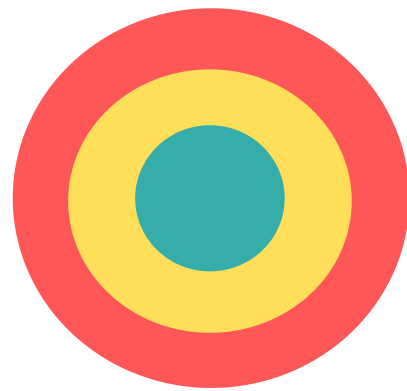
EJERCICIO PRÁCTICO PARA AFRONTAR EL MALESTAR PSICOLÓGICO ANTE LA SITUACIÓN DE CORONAVIRUS



CÍRCULO DE CONTROL

Hacer una LISTA de pensamientos y preocupaciones que vamos teniendo a lo largo del día. Ir actualizando esa lista a medida que pase el tiempo y los días.

DIBUJAR en una hoja 3 CÍRCULOS como en la imagen de la página siguiente.



Ubicar en cada ZONA de esos círculos aquellas situaciones, pensamientos o preocupaciones que vamos teniendo a lo largo del día. Es como una diana en la que lanzaremos todas nuestras preocupaciones. Además, esto nos ayuda a guiarnos también como si fuera un mapa, a la vez que nos ayuda a identificar y ocuparnos de aquello que está en nuestra mano y soltar aquello que no lo está.

ZONA DE CONTROL

De todo lo que aquí escribas es en lo que sí puedes **TOMAR ACCIÓN**, trabajar cada punto y confiar en lo que sí puedo hacer.

ORGANIZAR Y HACER

Ejemplos Coronavirus:

No sabemos qué hacer en casa tanto tiempo - Plantear en una lista ideas de cosas que hacer en casa (CONTROL)
Mi familia no para de ver la tv y está muy preocupada - Favorecer un estado de calma y optimismo (CONTROL)

Ante todo lo que sí puedes hacer es #quedarteencasa

ZONA DE INFLUENCIA:

Aquí se trata de **DETECTAR** cuándo mi mente se está desbordando y **REDIRIGIR** a las zonas de control/no control. Tratamos de responsabilizarnos de ciertas situaciones, pero esta área nos sirve para detectar y desglosar en las otras zonas, redirigiendo a aquello que está o no en nuestro control.

DETECTAR Y REDIRIGIR LA ATENCIÓN

Ejemplos Coronavirus:

Me llega información en Whatsapp (NO CONTROL) - Comprobar y compartir esa información contrastada (CONTROL)
Ver que no están respetando las recomendaciones (NO CONTROL) - Informar de los riesgos de salir de casa (CONTROL)

En la zona de influencia es muy fácil quedarse estancado, por eso es importante **REDIRIGIR TU ATENCIÓN** a aquello que sí que está en tu mano y puedes hacer (zona control). Sin embargo, es importante reconocer que no puedes tener el control de los resultados, es decir, las acciones y las decisiones de los demás, ya que no están a tu alcance por mucho que lo desees y quieras que las cosas cambien.

ZONA DE NO CONTROL:

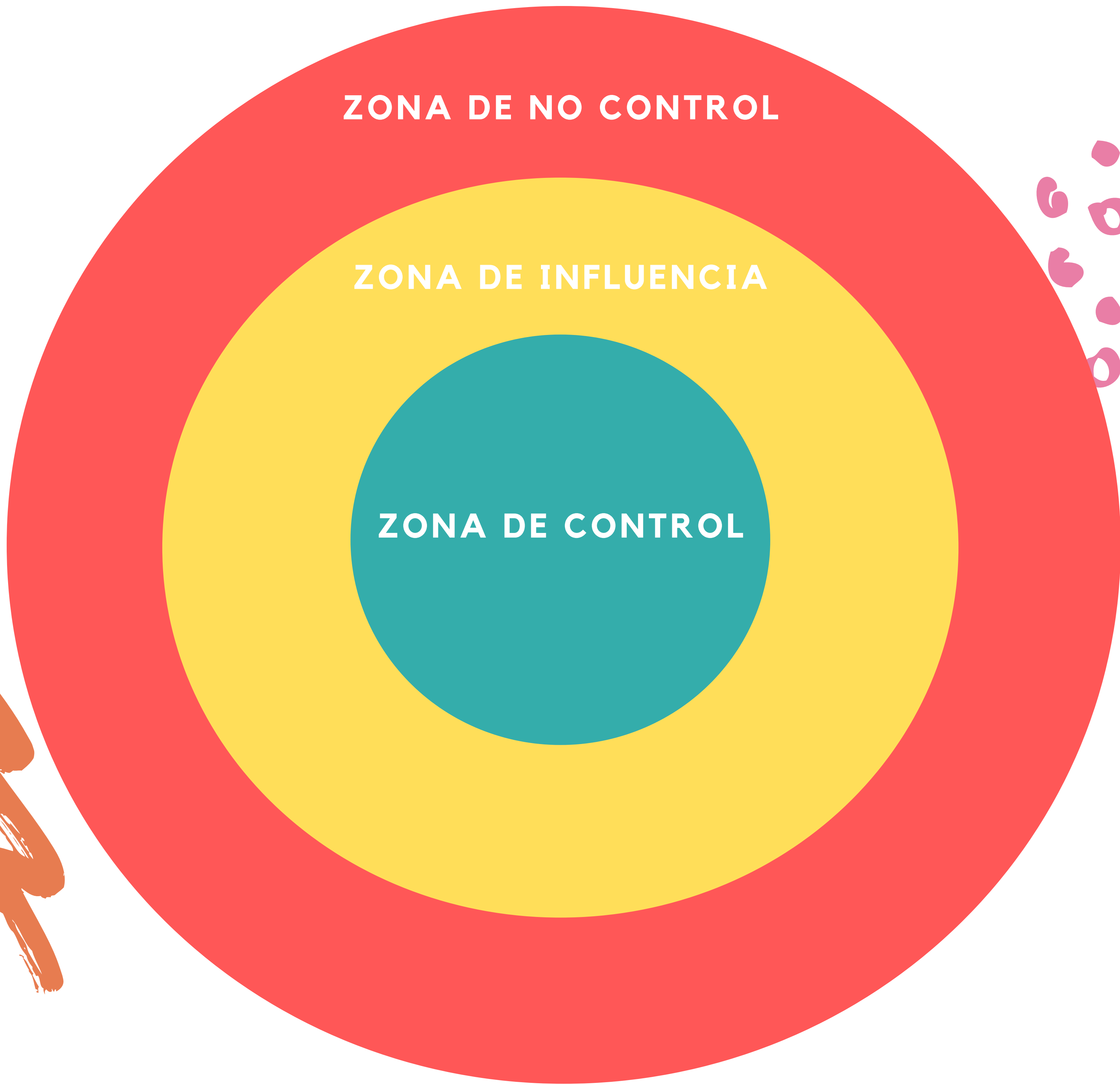
Aquí se trata de escribir aquellas cosas que no podemos controlar, **ACEPTAR** que están ahí y aprender a vivir con esa incertidumbre.



SOLTAR y ACEPTAR

Ejemplos Coronavirus:

Las decisiones del Gobierno (NO CONTROL)
La irresponsabilidad de los demás de no seguir las recomendaciones (NO CONTROL)

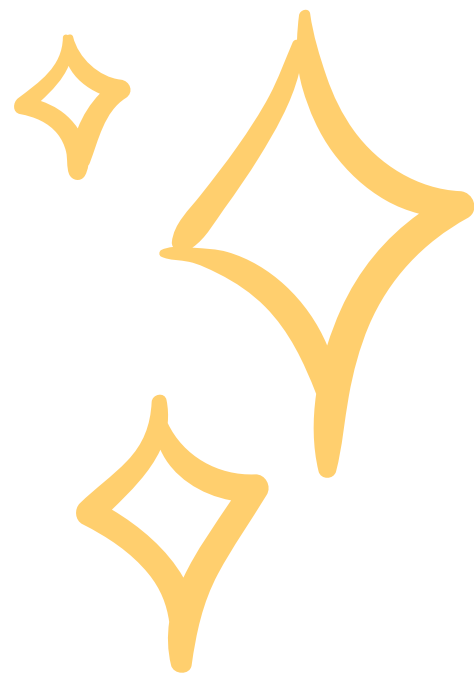
Hay que cosas que, por mucha rabia que nos dé, no podemos controlar





ESPERO QUE OS SEA DE AYUDA

¡MUCHO ÁNIMO!



ADAPTADO DE FUENTE:

COP MADRID

(COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE MADRID)



https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf

https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf

https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-psicologicas-para-explicar-a-ninos-y-ninas-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6b4d4b25373.pdf



Creado por Elena Sanz Madrigal - Psicóloga General Sanitaria
Colegiada M-33743