

Índice

1. Guía sobre aislamiento y cuarentena 2
2. Guía sobre ansiedad ante la enfermedad 3
3. Guía sobre la incertidumbre 4
4. Guía sobre el insomnio 5
5. Guía sobre el duelo 6
6. Guía sobre la convivencia con niños durante el aislamiento 7



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

AISLAMIENTO Y CUARENTENA

¿Te resulta complicado y angustiante organizar el tiempo diario?

¿Estas experimentando reacciones físicas y emocionales intensas desde la situación de cuarentena?

¿Te invade el sentimiento de soledad y sientes que no cuentas con apoyos o personas cercanas?

Los periodos de aislamiento como el que estamos viviendo a causa del covid-19, llevan asociados una serie de efectos psicológicos desagradables que alteran nuestra salud física y mental. Si te sientes identificado con estas preguntas, es muy probable que estés experimentando los efectos del confinamiento y es importante que pongas en marcha una serie de pautas y recomendaciones que pueden ayudarte a manejar el malestar.

Organización vital

Es importante elaborar una rutina ajustada a la situación, que incluya aspectos tan relevantes como el sueño, los horarios de trabajo, de comidas y de limpieza, así como de actividades de ocio y actividades físicas y mentales, delimitando espacios de casa para cada tarea. Es recomendable también que reserves al menos 10 minutos para asomarte por la ventana o salir a la terraza (sobre todo en horas de sol).

Infórmate un máximo de dos veces al día y por no más de 1 hora (en total). Quita en el WhatsApp la opción de que los medios audiovisuales se descarguen automáticamente y habla con tus personas cercanas de temas que no estén relacionados con el covid-19.

Evita la sobreinformación

Rutina de activación

Dos veces al día, una por la mañana y otra por la tarde, dedica 30 minutos a hacer deporte. Es recomendable que una de las veces (mejor la de por la tarde) la actividad suponga cierto desgaste energético. La otra puede ser algo más relajante como yoga, pilates...

Mantén conversaciones con tus amigos o familiares sobre temas que no tengan que ver con el covid-19. Haz que estas videollamadas sean distintas cada vez: jugad a algún juego en línea, tomaos algo en la distancia...

Mantener una buena red social de apoyo

No busques un por qué sino un para qué

Con tanto tiempo libre es lógico que pensemos más e intentemos buscar una explicación a los acontecimientos. Piensa que esto es algo que va a pasar pronto y que, solo con quedarte en casa, ya estás haciendo una labor encomiable. Cuando tengas pensamientos negativos puedes utilizar frases que te ayuden a recordarte esto. Agradécete por ayudar a la gente que te importa y a la sociedad.

Sentir malestar es normal y lógico. No trates de controlar esas emociones puesto que puedes conseguir el efecto contrario e intensificar el malestar. En vez de esto, permítete sentir las sin juzgarlas. Para ello, una buena estrategia es escribir sobre cómo te sientes durante un rato, o expresar estas emociones a tus seres queridos o fuentes de apoyo. Si ves que estas están siendo muy desagradables no dudes en acudir a profesionales que puedan ayudarte.

Permítete sentir emociones



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

ANSIEDAD ANTE LA ENFERMEDAD

¿Tienes dificultades para apartar de tu mente pensamientos sobre tu salud?

Cuando tienes una sensación corporal, ¿te preguntas qué significa?

¿Con frecuencia piensas que tienes el covid-19 aunque un profesional te haya dicho que no?

Si consideras que estas preguntas te representan, tal vez estés presentando ansiedad excesiva ante la posibilidad de enfermarse. Estas recomendaciones podrían serte de utilidad:

Información clara

Aunque la comunidad científica no tenga certezas absolutas sobre el virus, es bueno tener información real de la evolución de la enfermedad en la sociedad, qué personas tienen mayor riesgo, expectativas, las pautas para la ciudadanía... Es importante que estas vengan de fuentes oficiales.

Infórmate un máximo de dos veces al día. Habla con tus amigos y familiares de asuntos no relacionados con la enfermedad

No a la sobreinformación

Busca otras posibles causas

Si la preocupación por los síntomas es muy elevada se recomienda escribir los síntomas y hacer una lista con otras causas posibles para dichas sensaciones. Después realizar otras actividades que le distraigan: leer, juegos...

Diseña un plan con diferentes alternativas de acción en función de la gravedad. Por ejemplo, si tengo tos, pero no tengo fiebre, esperar; si noto cambios en mi capacidad respiratoria durante dos días, llamar para pedir ayuda.

Elabora un plan de acción "realista"

No busques síntomas

Evita realizar "chequeos" corporales o buscar información sobre los síntomas en internet.

Dedica tiempo a otras actividades que impliquen atención sana a sensaciones fisiológicas y que utilices normalmente: técnicas de desactivación, mindfulness, deporte, ejercicios funcionales, yoga...

Tu cuerpo es mucho más



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

INCERTIDUMBRE

¿Te asusta lo que pueda pasar con la salud, el trabajo, tu familia?

Al no poder anticipar qué va a ocurrir, ¿encuentras difícil dejar de preocuparte o relajarte?

¿Estas preocupaciones sobre qué va a pasar interfieren con tus actividades o tus relaciones?

En situaciones de incertidumbre, estas preguntas podrían representarnos a todos debido a la falta de certezas y a todas las preguntas para las que no tenemos respuesta. Estas recomendaciones podrían serte de utilidad:

Normaliza tu emoción

Es normal sentir incertidumbre en esta situación. No sabemos cuánto puede durar, qué consecuencias va a tener. Es normal tener innumerables interrogantes acerca de lo que estamos viviendo

En ocasiones, podemos sentir una incertidumbre más intensa si además no comprendemos lo que está pasando o tenemos información errónea o que se contradice. Busca información veraz pero evita la sobreinformación.

Comprende lo que está ocurriendo

Lo que sabemos es con lo que contamos

Cuando nos encontramos ante un momento de incertidumbre, las personas tendemos a buscar respuestas que nos den sensación de control. Esto nos lleva a anticiparnos, muchas veces de manera perjudicial, con anticipaciones catastróficas.

Intenta no darle todo el protagonismo al virus o la cuarentena. Trata de cambiar los temas de conversación durante los ratos de ocio o ver otro tipo de contenido en la TV distinto a los programas informativos que hablan de la situación actual. Un rato es suficiente para estar actualizado.

Cambia el foco

Mantente conectado

Podemos recibir información de nuestros seres queridos, saber como están puede calmar la incertidumbre. Mantenerse conectado es una estrategia que levanta el ánimo y nos ayuda a saber que los nuestros están bien.

Sentir incertidumbre e inquietud en una situación desagradable nos ayuda a prepararnos para protegernos y actuar. Sin embargo, cuando la situación se alarga y no podemos anticipar, la incertidumbre constante no tiene un propósito. No estás siendo irresponsable por aparcarla un tiempo al día.

Parar también ayuda



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

INSOMNIO

¿Te resulta complicado dormir?

¿Has notado últimamente que cuando te vas a dormir estás muy ansioso y tienes pensamientos negativos?

¿Notas que aunque duermes no descansas o que te levantas varias veces durante la noche?

La nueva situación vital en la que nos encontramos, no sólo ha implicado la aparición de un virus, sino la ruptura de un montón de rutinas y actividades que están generando, a su vez, cierto malestar en la población. Debido a la pérdida de rutina y la falta de horarios estrictos en los que nos encontramos sumidos, es posible que hayas comenzado a notar que, a la hora de dormir, no tienes sueño; que, aunque duermes, te levantas súper cansado; o que, por las noches, te despiertas más veces que antes. Es posible, incluso, que te estés notando muy cansado por el día y con un estado de ánimo irritable, ansioso o triste. Si es así, estas pautas pueden ser de ayuda:

Higiene del sueño

Es importante que cuides las actividades que pueden afectar al sueño. Te recomendamos que evites tomar bebidas con cafeína o teína, por lo menos, 6 horas antes de irte a dormir y que evites realizar ejercicio físico intenso o ingerir grandes cantidades de comida en las dos horas previas a irte a dormir. Con respecto al tabaco o al alcohol, es preferible que nos los consumas en las 2-3 horas anteriores.

Estructura tu día de manera que las horas de actividad sean en horas de luz (y no por las noches). Estipula una hora para irte a la cama que se ajuste a la hora de irte a dormir y que sea antes de la 01:30. Evita usar la cama para nada que no sea esto (ni si quiera para procrastinar). Trata de levantarte pronto, aunque te cueste y evita realizar siestas. Duerme como máximo 8-9 horas.

Organización vital

Rutina de activación/relajación

Dos veces al día, una por la mañana y otra por la tarde, dedica 30 minutos a hacer deporte. Es recomendable que una de las veces (mejor la de por la tarde) la actividad suponga cierto desgaste energético. La otra puede ser algo más relajante como yoga, pilates... Antes de dormir trata de hacer relajación o mindfulness.

Cuando sea la hora de ir a dormir realiza siempre la misma rutina. Trata de ponerte el pijama justo antes de meterte en la cama y evita tener cerca cualquier aparato electrónico (móvil, Tablet, ordenador...) que pueda actuar como distractor.

Evita cualquier objeto que te impida dormir

Si no puedes dormir, abúrrete

Cuando uno está en la cama y siente que no se puede dormir tiene la tendencia de realizar actividades que le gustan (mirar el móvil...). Si, a los 15 minutos de estar metido en la cama, observas que no estás siendo capaz de dormirte, levántate y haz una actividad que te desagrade o aburra (plancha, lee apuntes, haz ganchillo...). El hecho de acostarte más tarde debido a esta actividad no implica levantarse más tarde. La hora de despertarse siempre será la misma (9:00 como muy tarde)

Estamos en un momento de elevada incertidumbre por lo que es normal que, cuando llegues a la cama, que es un momento de mayor calma, aparezcan pensamientos que eleven tu malestar y ansiedad. Para evitar que esto pase, te proponemos dos actividades: 1. piensa en todas las cosas buenas que hayas hecho en el día y agradécete por ellas, 2. Proponte estar el mayor tiempo posible despierto. Esto último, paradójicamente, te hará distraerte y dormir.

Somos 10% lo que pensamos y 90% qué hacemos con ello





RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

DUELO

¿Ha fallecido alguna persona relevante para ti en las últimas semanas?

¿Has notado cambios en tu estado de ánimo: mayor irritabilidad y/o sensación de estar desconectado/a de lo que está ocurriendo?

¿Se han visto alteradas tus actividades cotidianas (alimentación, higiene, descanso...)?

Lamentablemente, cada vez es más frecuente que cualquiera de nosotros sufra la pérdida de algún familiar o conocido a causa del covid-19. Dada la situación excepcional a la que nos enfrentamos, es posible que el desarrollo normal de este proceso se vea dificultado (ya que las pérdidas son repentinas y no podemos realizar ritos de despedida). Las preguntas anteriores reflejan mucha de la sintomatología normal que las personas desarrollamos cuando perdemos a un ser querido. Sin embargo, para favorecer un afrontamiento adecuado de esta situación, queremos ofrecerte algunas recomendaciones que podrían serte de utilidad:

Permitirse estar en duelo

Permite emociones asociadas con la pérdida y normaliza pensamientos o conductas que pudieran generarse a raíz de la misma. Además, es aconsejable evitar tomar decisiones importantes de forma precipitada.

El duelo es un proceso de adaptación normal, lo que significa que todo el mundo pasamos por él cuando perdemos a un ser querido, pero cada persona lo vive de una forma diferente. El paso del tiempo no es lo único que ayuda, también podemos hacer cosas voluntariamente para elaborarlo.

Comprender lo que está ocurriendo

Buscar apoyo

Busca apoyo de familiares y amigos. Recuerda que los medios telemáticos pueden ser igualmente válidos. Lo más importante es que durante este proceso te sientas arropado y acompañado.

Concédete permiso para seguir viviendo y realizando aquellas actividades que te generan bienestar. Pequeñas actividades gratificantes pueden ayudar a avanzar el proceso de duelo.

Concederse permiso para disfrutar

Mantener el autocuidado

No abandones el cuidado de la alimentación, higiene y sueño. Puede ser de ayuda establecer un horario con aquellas actividades que deben ser atendidas o que son importantes para ti, facilitando un desempeño diario normal.

Las condiciones actuales dificultan llevar a cabo ritos de despedida, pero puedes generar espacios de recuerdo a los que acudir cuando lo necesites (caja de recuerdos, álbum de fotos, etc.). Estos rituales no tienen que realizarse inmediatamente tras la pérdida. Tómate tu tiempo y haz lo que te haga sentir mejor.

Dedica un espacio para el recuerdo



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

CONVIVENCIA CON NIÑOS EN EL AISLAMIENTO

¿Qué sabe el menor con respecto al coronavirus?
¿Cómo ha sido informado?

¿Cómo está actuando el menor ante el desconcierto propio de esta situación?

¿Qué estáis haciendo los adultos responsables del menor ante este escenario?

Si tienes dudas a la hora de afrontar estas preguntas con tus hijos, estas recomendaciones podrían serte de utilidad.

Informa y resuelve dudas

Responde las preguntas que el menor te plantee. Debe ser el cuidador principal quien informe, siempre al ritmo del niño y usando datos de fuentes fiables.

Apóyate en recursos materiales como cuentos para explicar la situación de manera gráfica y clara. Adapta el lenguaje a su edad, capacidad y madurez. Todo lo que digas ha de ser verdad.

Apóyate en recursos visuales

Ayuda a expresar

Crea espacio de diálogo para que pueda expresar sus preocupaciones y emociones. Transmítele sensación de seguridad y no te alarmes ante su aburrimiento. Aprovechalo para desarrollar su creatividad

Enséñale a centrarse en el momento presente. Elaborad un diario de gratitud para fomentar emociones agradables que recoja tres cosas positivas de cada día (los niños lo pueden dibujar). Practicad técnicas de relajación como la respiración

Fomenta emociones agradables

Establece normas

Consensua las normas con el resto de adultos y el niño. Juntos, detalladlas y colocadlas en un sitio visible. Elaborad una lista de acciones pendientes en el día para hacer conjuntamente.

Estableced horarios y espacios de vida estructurados en el hogar, representándolos en una agenda con imágenes. Vestíos con ropa de calle cómoda y comedir el uso de las tecnologías, al mismo tiempo que promovéis el deporte y la actividad física en casa.

Implementa rutinas