

# yomequedoencasa



# RECOMENDACIONES PSICO- LÓGICAS

Durante alerta COVID19

Cuando nos encontramos en situaciones críticas en la que se adoptan medidas drásticas como situaciones de aislamiento impuesto, o autoimpuesto, el sentir preocupación por las consecuencias que se puedan derivar de una situación como la que provoca el COVID-19 modifica nuestros hábitos personales, familiares, sociales y laborales.

A medida que el periodo de aislamiento se prolonga, que aumentan los contagios y se incrementa el número de personas afectadas por coronavirus, nuestro nivel de estrés, de preocupación, de inseguridad y, por tanto, de miedo aumenta. Para reducir la experiencia de malestar o sufrimiento emocional que suele provocar su aparición utilizamos estrategias que pueden resultar contraproducentes, como por ejemplo las preocupaciones, la sensación de pérdida de control y la negación a tomárselo en serio. Junto a ello pueden aparecer síntomas como inquietud o excitación (sensación de estar al límite), pérdida de concentración, fatiga, tensión muscular y alteraciones del sueño, etc.

## ¿Cómo afrontar esta situación?

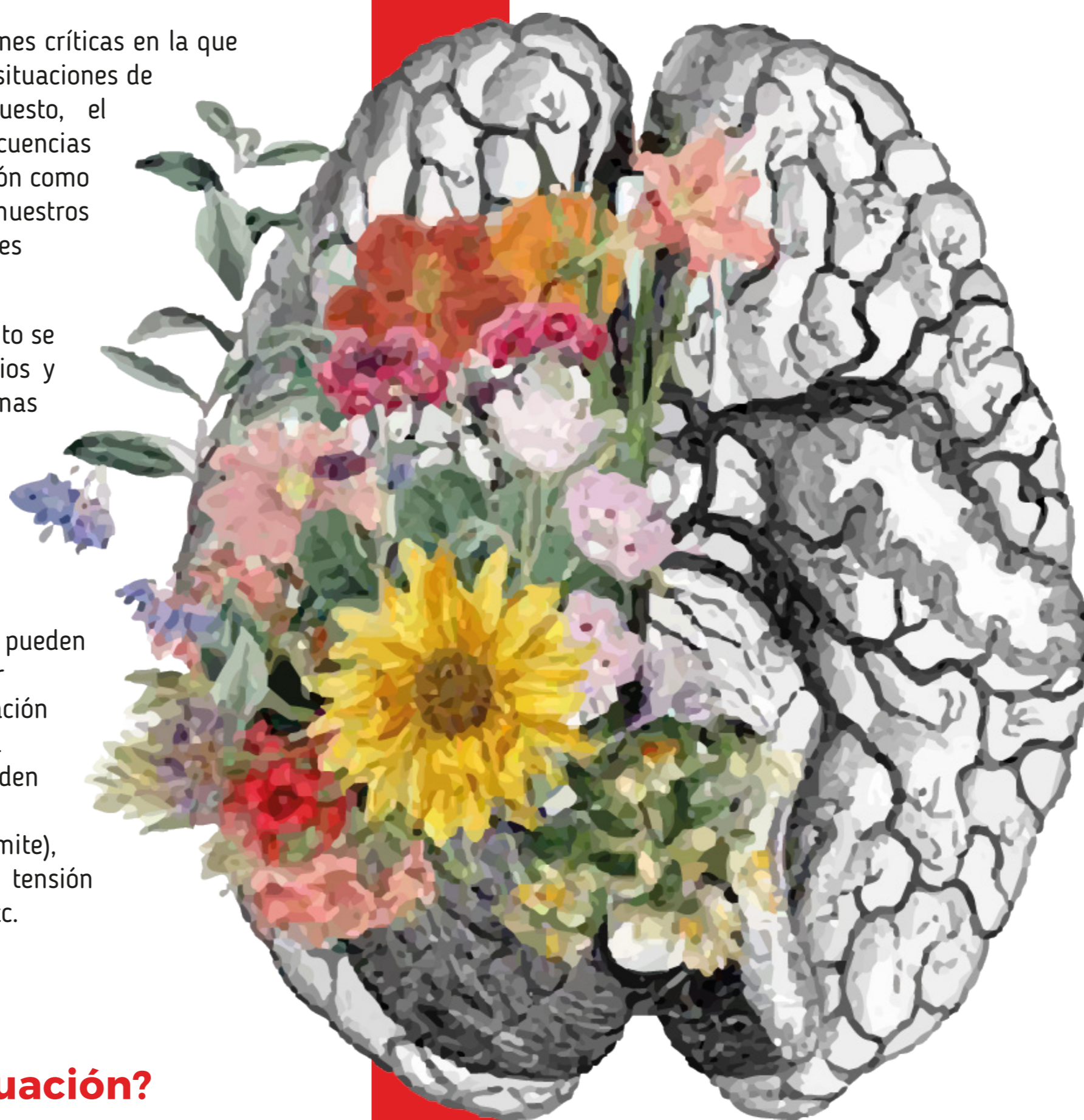
En una situación de aislamiento prolongado resulta vital mantener un estilo de vida que no nos dañe. Puesto que el estrés se produce cuando se altera nuestro funcionamiento normal, al enfrentarnos a acontecimientos vitales inesperados resulta necesario que reaccionemos obligándonos a realizar un esfuerzo extra para restablecer nuestro equilibrio. Para ello proponemos las siguientes recomendaciones en el día a día.

La mala **gestión del tiempo** es uno de los factores que más inciden en el incremento de nuestro estrés, por tanto, una correcta organización de nuestro tiempo es la mejor manera de prevenirlo. Para ello podemos planificar una serie de rutinas diarias que nos ayuden a reducir el estrés innecesario y superar la tendencia a dejarlo todo para después, esta es la clave de nuestro bienestar psicológico. Establezcamos rutinas y una vida ordenada en nuestras actividades y también en las de hijas e hijos u otras personas con las que compartamos el espacio, delimitemos en lo posible el lugar de cada cual y los tiempos para trabajar, para estudiar, para jugar o para otras actividades de ocio, así como horario para la conexión y para la desconexión.

El estrés puede provocar también que alteremos hábitos y costumbres saludables. Mantener una **dieta adecuada** nos permite hacer frente a las situaciones estresantes. Es importante, por ejemplo, desayunar bien para prevenir caídas de energía durante el resto del día. Evitar en la medida de lo posible el consumo de bebidas azucaradas y/o activantes que pueden incrementar nuestro nivel de excitación y desencadenar respuestas de estrés. Evitar el consumo de alcohol para mantener nuestra mente despejada. Mantener un nivel óptimo de hidratación nos ayudará a mejorar la concentración y nuestro estado de emocional.

Es conocido que el estrés provoca problemas de sueño, pero, además, el déficit de sueño contribuye al aumento del estrés. Es fundamental **descansar adecuadamente** para evitar la sensación de cansancio, la confusión mental y los cambios de humor. Resulta necesario mantener una rutina de sueño constante, como, por ejemplo, acostarnos a la misma hora todos los días, dormir el tiempo suficiente, despertarnos con la mente despejada, etcétera.

Como seres sociales que somos las **relaciones personales** son cruciales para mantener nuestra visión del mundo, nos distraen al margen de nuestras propias preocupaciones y ayuda a elevar nuestro estado de ánimo. Mayor importancia, si cabe, adquieren cuando nos encontramos en situaciones de aislamiento, ya sea obligado o autoimpuesto, y resulta fundamental combatir la soledad y seguir manteniendo contacto con otras personas, por ejemplo, a través del teléfono, redes sociales, WhatsApp, chats de video, etc.



01

02

El estrés y nuestro estado de ánimo tienen una influencia importante sobre cómo nos relacionamos. Si sentimos irritación, malestar emocional y nos ponemos de mal humor, tenemos menos probabilidades de establecer relaciones agradables y positivas. Los errores de comunicación pueden llevarnos a pensar que otras personas no nos atienden, incluso dificultando que nos presten su ayuda o a crear una situación de malestar o sospecha. Para evitar estos errores es necesario que mantengamos una comunicación clara honesta y sincera que evite malos entendidos y donde cada cual sienta que se le escucha. Tengamos en cuenta los tiempos de cada una de las personas con las que nos relacionamos, no presupongamos que, si no se ponen en contacto, no nos escriben un WhatsApp o no nos llaman por teléfono es que no les importamos. Hay que tener en cuenta que desconocemos en qué situación se encuentran y cómo la están viviendo.

**Conectémonos** con quienes estamos conviviendo, disfrutemos de su compañía. El apoyo mutuo es el mejor antídoto. Regala tu sonrisa y haz sonreír, pero también comparte y haz compartir las tareas domésticas y los cuidados. Como hemos indicado en situaciones en las que el aislamiento es prolongado, podemos desarrollar sentimientos de ansiedad, con ellos es muy común que comencemos a respirar rápida y agitadamente (hiperventilación). Por tanto, los ejercicios dirigidos a mantener controlada nuestra respiración pueden ayudarnos a prevenir el inicio de la ansiedad o el miedo y hacer desaparecer los síntomas físicos desagradables asociados con la ansiedad.

Otra manera reducir nuestra ansiedad/estrés es realizar **ejercicio físico**, el cual puede ayudar a reducir la acumulación excesiva de adrenalina que produce la ansiedad a la vez que libera otras hormonas (endorfinas) que incrementan nuestra sensación de bienestar. Para ello practicar ejercicio físico en casa (estiramientos musculares, yoga, ejercicios de relajación u otros con los que te sientas más cómodo), ayudará a incrementar nuestra sensación de bienestar y relajación. Desde nuestra página de deportes de la UCM y en internet puedes encontrar una amplia gama de posibilidades. Cultiva las aficiones que puedas llevar a cabo en casa: leer, escuchar música, pintar. Explora la posibilidad de alguna nueva.

Por último, piensa en que esta situación pasará. No sabemos cuánto va a durar ni qué coste va a representar, pero lo cierto es que pasará. El humor es una de nuestras características como pueblo, no para minimizar o despreciar el riesgo, sino para nutrir el ánimo.  
**Pongamos la solidaridad en el centro de nuestras vidas.**

Si sigues sintiéndote nervioso o angustiado a pesar de poner en práctica estos consejos, **PUEDES CONTACTAR CON:**

**GABINETE DE PSICOLOGÍA DE LA UCM**  
a través de email [joselfer@ucm.es](mailto:joselfer@ucm.es) o el teléfono 913941226

Gabinete de Psicología de la UCM