



PROMOCIÓN DE NUESTRO BIENESTAR PSICOSOCIAL ANTE LA SITUACIÓN CAUSADA POR EL COVID-19: ORIENTACIONES

Cuando nos encontramos en situaciones críticas en la que se adoptan medidas drásticas como situaciones de aislamiento impuesto, o autoimpuesto, el estar preocupado 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 afectados 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 sobreinformación, 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.

Ahora bien, esta situación nueva y obligada que vivimos representa también una oportunidad para explorar nuevas formas de relación con nosotros mismos y con los otros. Las prácticas laborales se ven modificadas abriendo un campo a la conciliación de la vida familiar y personal, a la autonomía del trabajador para planificar sus tiempos de trabajo y su toma de decisiones, al desarrollo de la creatividad, al apoyo social facilitado por las nuevas tecnologías que posibilitan el trabajo en equipo y a la posibilidad de mejorar sus habilidades de comunicación y relación.

Proponemos unas orientaciones que puedan servir de guía y estímulo para mantener en este periodo incierto un estilo de vida que favorezca nuestro equilibrio en el día a día y salir fortalecidos de esta situación:

➤ **Organizar el tiempo:**

- o Planifica una serie de rutinas diarias y una vida ordenada que te ayude a ti y a tu entorno
- o Delimita con los tuyos, en la medida de lo posible espacios y tiempos para trabajar, para charlar, para jugar
- o Establece un horario para la conexión y para la desconexión
- o Procura mantener una rutina de sueño constante, como por ejemplo, acostarte a la misma hora todos los días, dormir el tiempo suficiente para levantarte descansada/o, etc. Descansar adecuadamente contribuye a evitar las sensaciones de confusión mental y cambios de humor que la falta de descanso suelen llevar parejos.



- o Intenta superar cierta inercia que pudiera presentarse a procrastinar (dejarlo todo para luego)

➤ **Cuidar las relaciones personales**

- o Busca comunicarte de manera clara, honesta y sincera. Esto ayuda a evitar malos entendidos y suposiciones falsas
- o Intenta tomarte un tiempo antes de reaccionar cuando algo te molesta
- o Busca apoyo y préstalo a los que no están contigo a través del teléfono, redes sociales, whatsapp, chatas de vídeo
- o Toma en consideración tus tiempos y los tiempos del otro. Pueden ser diferentes de los tuyos
- o Contribuye de manera responsable a construir una visión del mundo más solidaria
- o Conéctate con los que están junto a ti. Disfruta de su compañía. Juega.
- o Ten en cuenta que esta situación puede resultar estresante y en algún momento podemos sentir mal humor o irritación. Intenta aceptarlo, tanto en ti como en los otros.

➤ **Practicar la escucha activa**

- o Qué intentar hacer:
 - Asumir una postura activa
 - Mantener contacto visual
 - Adoptar una expresión facial de atención e interés
 - Emplear incentivos no verbales
 - Procurar que nuestro interlocutor/a se sienta cómodo/a
 - Escuchar la totalidad del mensaje
 - Ofrecer alternativas
- o Qué intentar observar:
 - Identificar los contenidos verbales
 - Identificar sentimientos y emociones
- o Cómo intentar hablar:
 - Con tono y volumen adecuado
- o Qué intentar evitar:
 - Interrumpir
 - Juzgar
 - Síndrome de experto
 - Rechazar su historia



- Contar tu historia
- Contraargumentar
- Ofrecer soluciones prematuras

➤ **Cultivar gustos y aficiones**

- Cultiva las aficiones que puedas llevar a cabo en casa: leer, escuchar música, pintar, cocinar.
- Explora la posibilidad de alguna nueva

➤ **Practicar ejercicio físico y de relajación**

- Realiza ejercicio físico, yoga, estiramientos... en tu domicilio, en la medida en que te sea posible
- Practica con la respiración. Está especialmente indicado en casos de hiperventilación. En general, permite:
 - Reequilibrar el organismo
 - Reponer energía
 - Armonizar cuerpo –mente –emociones
 - Tomar conciencia de sí mismo (dolores, tensiones, bloqueos)
- Pautas para una respiración consciente
 - Adopta una postura cómoda, tumbado o tumbada sobre la espalda o sentado. Si estás sentado mantén la columna recta y los hombros caídos.
 - Cierra los ojos si te hace sentirte más comodidad
 - Pon una mano sobre el estómago de manera que el dedo meñique quede sobre el ombligo
 -
 - Concentramos en tu respiración, inspira durante 4sg mantén el aire durante 4 sg y expira durante 6 sg
 - Fija la atención en tu estómago y siente como se eleva y como se expande al inspirar, y como desciende y se contrae al inspirar.
 - Cada vez que tomes conciencia que tu mente se ha alejado de la respiración vuelve a centrarte en como tu estomago se leva y se contrae con cada respiración
 - Si tu mente se aleja de atender a la respiración, vuelve a ella con amabilidad, sin juzgarte o exigirte por haberte distraído
 - Practica este ejercicio al menos diez minutos al día cuando tú decidas, sin tener que hacer nada más que prestar atención a cómo respiramos.

➤ **Mantener una dieta saludable**

- Procura que la alimentación sea adecuada. Es importante desayunar bien para evitar caídas de energía durante el día.



- Evita en la medida de lo posible el consumo de bebidas azucaradas y/o energéticas que pueden incrementar el estrés
- Bebe agua abundante. Al menos dos litros de agua al día y evita el consumo de alcohol. Mantenerse hidratados nos ayudará a estar más concentrados y mejorará nuestro estado emocional

➤ **Ante consecuencias dolorosas que puedan producirse**

- ✓ Permite y alienta la expresión de los sentimientos de dolor y tristeza sin salir huyendo ante las expresiones de los mismos. Sé paciente.
- ✓ Establece un contacto personal adecuado,
 - Físicamente, si es posible (poniendo el brazo sobre su hombro o dándole un abrazo cuando falten las palabras).
 - Si no, muéstrate disponible, mantén el contacto, no tengas prisa en cortar el vínculo y abandonar.
 - Presta consuelo el tiempo que sea necesario
- ✓ Aprende a sentirte cómodo en el silencio compartido en lugar de hablar para animar.
- ✓ No esperes a que tomen los demás la iniciativa y se proactivo, llámalos o contacta tú. Lo importante sigue siendo estar ahí y que te sientan cerca.
- ✓ Anima, a pesar de todo, a la realización de todas las conductas necesarias para la prevención y mantenimiento de la salud.
- ✓ No olvides que por muy duras que sean las circunstancias tú decides cómo afrontarlas.

Si aún siguiendo estas indicaciones te invade el nerviosismo o la angustia, **PUEDES CONTACTAR CON EL GABINETE DE PSICOLOGÍA DE LA UCM a través de email joselfer@ucm.es o el teléfono 913941226**