

Consejos para cuidar tu salud mental durante la cuarentena

Vivimos una situación completamente anómala con la crisis del COVID-19. Una situación incierta que ha parado nuestras rutinas habituales y que puede suponer un reto, hasta para nuestro modo de gestionarnos el tiempo en casa y las relaciones con nuestros seres queridos. Por eso, vamos a ir publicando una serie de ejemplos de situaciones difíciles que podrían ser parecidos a las situaciones que os vayan surgiendo, con el fin de orientar posibles modos de actuar. Ya sabéis que las soluciones perfectas tal vez no existan, pero el solo hecho de intentar hacer las cosas lo mejor posible, ya es un gran logro.

Esperamos que os resulten útiles.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID



Noelia Morán, Clara Gesteira, Jose Manuel Sanchez-Marqueses, Belén Reguera, Andrea García de Marina, Rocío Fausor, Sara Liébana, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Beatriz Cobos, Ashley Navarro, Jesús Sanz y María Paz García Vera.

<https://www.ucm.es/tratamiento/>

PRIMER MENSAJE:



¿Cómo superar estos días de aburrimiento, de quedarme en casa, de no saber qué hacer con mi tiempo?

Alberto se está adaptando a trabajar desde casa. A pesar de que ha conseguido organizarse para sacar algunas horas de trabajo por las mañanas, las tardes se le hacen más largas, tediosas y aburridas. Recuerda con nostalgia cuando al terminar del trabajo iba al gimnasio, hacía la compra o llevaba al parque a sus hijos. Según va pasando los días, nota cómo su estado de ánimo es cada vez peor. Ahora se pasa las tardes enteras en pijama viendo la tele y esperando que las horas pasen, sin ninguna motivación y con bastante tristeza.



Alberto se está adaptando a trabajar desde casa. A pesar de que ha conseguido organizarse para sacar algunas horas de trabajo por las mañanas, las tardes se le hacen más largas, tediosas y aburridas. Recuerda con nostalgia cuando al terminar del trabajo iba al gimnasio, hacía la compra o llevaba al parque a sus hijos. Según va pasando los días, nota cómo su estado de ánimo es cada vez peor. Ahora se pasa las tardes enteras en pijama viendo la tele y esperando que las horas pasen, sin ninguna motivación y con bastante tristeza.

¿Qué podría recordar Alberto que le resulte útil?

- Que **las personas tenemos una capacidad de adaptación grandísima** y muy efectiva, para adaptarnos a situaciones difícilísimas, incluso cuando ponen en peligro nuestra supervivencia. Si pensamos en situaciones verdaderamente graves, es posible que nos demos cuenta de que, estar en casa, por muy incómodo o aburrido que nos resulte, no es una situación de máxima gravedad, y podemos vivirla sin dramatismo, sino simplemente aceptando que no nos gusta, que nos resulta molesta, que nos puede generar muchos inconvenientes, pero que es absolutamente necesaria para vencer a este virus.
 - Tal vez Alberto podría **hacer un listado de situaciones graves** por las que pasamos los seres humanos (la muerte de un ser querido, perder tu casa en una catástrofe, pasar meses en cama sin moverse por una enfermedad grave, pasar meses en casa al lado de tu hijo por una enfermedad grave, quedarse para siempre sin poder moverse por un accidente, perder una pierna, perder el trabajo, etc...) **y pedirle que coloque la situación de “quedarse en casa” entre ellas, según su orden de dificultad**. Pues si todas esas situaciones graves podemos superarlas, “estar sin salir de casa” seguro que podemos.



Alberto se está adaptando a trabajar desde casa. A pesar de que ha conseguido organizarse para sacar algunas horas de trabajo por las mañanas, las tardes se le hacen más largas, tediosas y aburridas. Recuerda con nostalgia cuando al terminar del trabajo iba al gimnasio, hacía la compra o llevaba al parque a sus hijos. Según va pasando los días, nota cómo su estado de ánimo es cada vez peor. Ahora se pasa las tardes enteras en pijama viendo la tele y esperando que las horas pasen, sin ninguna motivación y con bastante tristeza.

- Que es importante **sentirse parte de un gran equipo que lo formamos todos**, somos los “Héroes de a pie contra el coronavirus” y esto de **quedarse en casa es nuestra misión** y podríamos hacer cosas muchísimo más difíciles, pero esta es la misión que nos ha tocado, y somos más que capaces de cumplirla. Seguro que si nos pidieran cosas más complicadas o heroicas las haríamos por salvar nuestra sociedad de este virus. Pero esto de quedarse en casa cuesta mucho para lo poca cosa que es. Pues nos equivocamos.
 - Tal vez Alberto podría darle más valor a lo que estamos haciendo al quedarnos en casa. Es un bien por encima de nosotros mismos, y solo consiste en no salir de casa. Podemos hacer esto y mucho más.



Alberto se está adaptando a trabajar desde casa. A pesar de que ha conseguido organizarse para sacar algunas horas de trabajo por las mañanas, las tardes se le hacen más largas, tediosas y aburridas. Recuerda con nostalgia cuando al terminar del trabajo iba al gimnasio, hacía la compra o llevaba al parque a sus hijos. Según va pasando los días, nota cómo su estado de ánimo es cada vez peor. Ahora se pasa las tardes enteras en pijama viendo la tele y esperando que las horas pasen, sin ninguna motivación y con bastante tristeza.

- Alberto también podría recordar que **“nadie llega a ningún sitio si no sabe a dónde va”**. Por lo tanto, para que las tardes le resulten más gratificantes, lo primero es que saber qué quiere hacer, qué objetivos se va a poner para organizarse y cumplirlos.
 - Tal vez Alberto puede comenzar haciendo un listado de esas cosas que le apetece hacer, ordenándolas según lo mucho que le apetezcan, por ejemplo, enseñar a sus hijos a jugar a algo que a él le gusta, organizar sus libros, volver a tocar la guitarra, hacer un curso de inglés...
 - Tal vez una vez organizados estos objetivos puede hacer el horario flexible e incluir tareas para cumplir sus propios objetivos pasito a pasito, día a día, cómo se consiguen las cosas que tienen más valor.



Alberto se está adaptando a trabajar desde casa. A pesar de que ha conseguido organizarse para sacar algunas horas de trabajo por las mañanas, las tardes se le hacen más largas, tediosas y aburridas. Recuerda con nostalgia cuando al terminar del trabajo iba al gimnasio, hacía la compra o llevaba al parque a sus hijos. Según va pasando los días, nota cómo su estado de ánimo es cada vez peor. Ahora se pasa las tardes enteras en pijama viendo la tele y esperando que las horas pasen, sin ninguna motivación y con bastante tristeza.

- Alberto puede también aprovechar esta situación para poder **disfrutar con sus hijos**. Los niños son como esponjas que aprenden de lo que ven. Seguro que, por el trabajo, Alberto no puede dedicarles a sus hijos todo el tiempo que le gustaría como padre. De la necesidad se puede hacer virtud, y Alberto puede ahora:
 - Desempolvar los juegos de mesa que estaban olvidados y jugar todos juntos.
 - Conocer más a fondo cómo les va en el colegio y con sus amigos, qué es lo que más les gusta de ir y qué es lo que más se les hace cuesta arriba.
 - Enseñarles a mejorar su autonomía (p.ej., cocinando todos juntos, organizar el tiempo juntos, etc.).
- Como Alberto no es adivino, es posible que acepte que **incluso de situaciones difíciles como esta pueden salir grandes cosas buenas**, si nos implicamos en dar lo mejor de nosotros para superarlas.



Alberto se está adaptando a trabajar desde casa. A pesar de que ha conseguido organizarse para sacar algunas horas de trabajo por las mañanas, las tardes se le hacen más largas, tediosas y aburridas. Recuerda con nostalgia cuando al terminar del trabajo iba al gimnasio, hacía la compra o llevaba al parque a sus hijos. Según va pasando los días, nota cómo su estado de ánimo es cada vez peor. Ahora se pasa las tardes enteras en pijama viendo la tele y esperando que las horas pasen, sin ninguna motivación y con bastante tristeza.

- También puede pensar que los seres humanos podemos aprovecharnos de nuestra capacidad de adaptación y **preguntarse “¿qué puedo hacer para sentirme mejor en estas circunstancias?”** o **“¿qué me ha servido en otras ocasiones difíciles para sentirme mejor?”**. Aunque para Alberto sea difícil responder a esa pregunta en un primer momento, seguramente que, si reflexiona un poco, van surgiendo ideas, por ejemplo:
 - Expresando a su mujer, sus hijos o sus amigos cómo se siente y que compartan sus experiencias. En el pasado habrá notado que cuando ha hecho esto, se ha sentido más aliviado.
 - Haciendo actividades que le hagan sudar un poco. Seguro que puede hacer un poco de ejercicio en casa con material que tenía guardado o acondicionarla para moverse más libremente (retirar muebles, poner música).
 - Dándose un capricho. ¡Todos tenemos debilidad por algo y seguro que Alberto también! Hacer su comida favorita, ver una película que le gusta mucho o charlar con su mejor amigo serían buenos ejemplos.