

Estos días es muy normal sentirnos tristes, estar en alerta, tener miedos, entrar en bucles de pensamientos negativos, tener sensaciones físicas que nos preocupan, etc. Aquí os dejo este listado de consejos que seguimos en terapia y otras informaciones de evidencia científica. Espero que os sean de ayuda 😊

1. Intenta evitar la sobreinformación: no ver todo el tiempo noticias sobre el coronavirus y alerta con las “fake-news”.

! Consejo: Infórmate sólo 2 veces al día y por un canal oficial.

2. Sigue las recomendaciones de prevención desde Sanidad (lavarse correctamente las manos, usar pañuelos de un solo uso, etc.) y conoce el protocolo a seguir si tuvieras sintomatología (teléfonos de información y urgencia, o web/app del Ministerio de salud).

! Consejo: no estés pendiente continuamente, simplemente ten anotado o conoce dónde contactar si fuera necesario.

3. Mantén tus rutinas en casa: levantarse a una hora adecuada, higiene personal, no quedarse en pijama, realizar teletrabajo, tareas de casa, etc.

! Consejo: Mantén tus rutinas diarias lo más que puedas, la investigación científica demuestra que en este tipo de situaciones es beneficioso mantener hábitos familiares y previsible.

4. Reconoce los pensamientos que te preocupan y las emociones que los acompañan. Es conocido que la ansiedad y el miedo aumentan proporcionalmente cuando se intentan evitar.

! Consejo: una vez al día y durante 15 minutos párate a observar los pensamientos que te dan miedo y las emociones que los acompañan, siéntelos y deja que fluyan. Pasado ese rato, haz unos estiramientos y distráete con actividades.


5. Trabajemos para mantener un sistema autoinmune fuerte: respirar, comer, beber agua, dormir y hacer ejercicio en estos momentos es esencial, sabemos que siempre son recomendaciones médicas para una vida saludable, pero en estos días es nuestra mejor arma.

! Consejo: Para mantener un estado psicológico positivo y unas mejores defensas estos días ¡auto-cuídate! come saludablemente, bebe suficiente agua, descansa lo suficiente, haz un poco de ejercicio cada día (hay muchas opciones online para bailar, hacer estiramientos, entrenar en nuestro salón, hacer tablas de tonificación, etc.), y busca el sol y el aire libre unos minutos al día (sea en una terraza, un balcón o una pequeña ventana)


6. Cada vez hay más literatura empírica que nos demuestra que hacer relajación, meditación o mindfulness nos ayuda a conectar con nuestro interior y mejorar nuestro sistema endocrino.

! Consejo: iníciate en alguna de estas prácticas, en YouTube tienes infinidad de opciones, dale al OMMMM


7. Descansa de tanto en tanto de las nuevas tecnologías, estando en casa es fácil estar todo el tiempo conectado.

 Consejo: desconéctate varios momentos al día, deja descansar la vista y el oído durante unos minutos, sobretodo 1 hora antes de dormir aléjate de la activación tecnológica y haz algo más relajante

8. Si tienes peques en casa es importante dedicarles tiempo de manera consciente: además de jugar con ellxs y cuidarlx, es importante que les transmitas información de manera sencilla, real y filtrada según su edad; recuerda que es importante hablarles con tranquilidad para que puedan sentir seguridad y no tengan miedo.

 Consejo: intenta que tus peques mantengan los horarios escolares de lunes a viernes para hacer deberes y para comer/dormir; pero también juega, comparte emociones positivas y exprésales todo tu cariño especialmente estas semanas


9. Otro de los puntos esenciales para el bienestar del ser humano es la cooperación, la interacción social, el sentirse formar parte de una comunidad, además de tener familiares y amigxs .

 Consejo: comunícate con la gente que es importante para ti, no podemos abrazarnos físicamente pero si de manera cibernética y a través de nuestra voz, así que comparte amor por teléfono, por videoconferencia o por mensaje. Y si quieres involúcrate en alguna de las acciones sociales que se están difundiendo, desde cantar por el balcón, formar parte de un foro, participar en acciones solidarias cibernéticas, etc.

10. Utiliza el sentido del humor cuando puedas y la **música** para sentirte mejor.

 Consejo: tanto cómicos, monologuistas, cantantes, DJs, etc. comparten directos en las redes, tómate un tiempo para disfrutar!

11. Intenta utilizar este tiempo para practicar algún hobby o hacer algo agradable. Es bueno concentrarnos en algo que nos hace sentir bien para variar un poco, recuerda “ocuparnos” para no “pre-ocuparnos”.

 Consejo: ponte alguna serie, ordena esos papeles que están en medio y siempre “dejas para más tarde”, pinta, lee, aprende un nuevo idioma, baila, cocina algo elaborado, apréndete una canción, etc.

Estamos en una situación de incertidumbre, sentimos las mismas dudas, los mismos miedos, pero sabemos que todo esto es temporal porque se está trabajando a nivel mundial para buscar una cura. La mente humana es experta en predecir lo peor para intentar “prepararse”, pero la investigación científica nos demuestra que las personas subestiman su fortaleza para adaptarse a situaciones difíciles. ¡Somos más resistente de lo que pensamos! El ser humano ha pasado por muchas épocas de crisis, las ha soportado y ha salido reforzado. Ánimo! Juntxs saldremos adelante!

Araceli Núñez Navarro
Doctora en Psicología
Colaboradora del CTB