

PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA EL CONFINAMIENTO Y SITUACIÓN DE PANDEMIA MUNDIAL

Chicas, lo primero, ¿Habéis visto el título? Parece sacado de una novela de ficción, ¿Verdad? Es importante que lo primero que hagamos es reconocer que nadie estaba preparado para esto y que es normal sentir miedo, inquietud, tristeza, estrés o incluso ira.

Aunque estas emociones son en su mayoría adaptativas, mantenerlas en el tiempo no lo es. Os lanzo algunas claves para hacerles frente:

Al quedarte en casa...

Levántate de la cama a la misma hora que sueles levantarte cuando sales. Madruga incluso un poco más.

Dúchate, ponte ropa cómoda, pero no el pijama. Si te animas, maquíllate. El truco está en sentirse bien y guapa.

Es importante que evites conductas de abandono que pueden favorecer emociones de tipo depresivo.



Organiza tu tiempo y agenda cada día.

No improvises. Dedicar unos segundos a pensar qué quieres conseguir ese día y ajústate a ello.

Apunta también las cosas que hagas y que no habías planeado hacer

Esto es importante para saber que aprovechamos el tiempo y tener una mayor sensación de seguridad y orden. Recuerda que el orden externo favorece el orden interno.



Varía tus actividades.

Evita situaciones de hartazgo y manten la ilusión. Aprovecha para retomar actividades aplazadas:

Ordenar un cajón,
Hablar con un familiar lejano,
Un curso online...

Haz una lista de todas estas cosas y procura hacer una cada día.

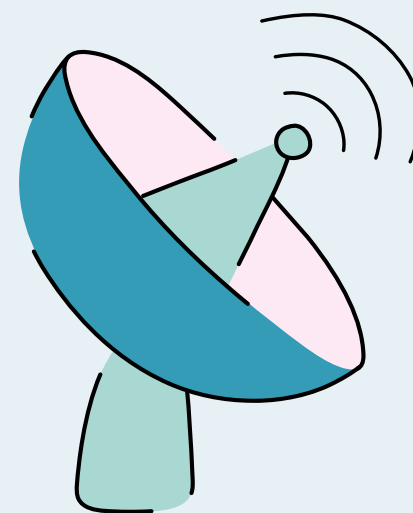


Las noticias, una vez al día.

Ahora mismo hay mucha más información negativa que positiva y crean un tono emocional depresivo, generan inseguridad y harán que te preocupes inútilmente.

Las noticias te sacan de tu realidad personal y te hacen vivir en un momento mental de ansiedad y miedo.

Si está pasando algo importante en el mundo, ten por seguro que te enterarás.



Para, separa.

Aprende a diferenciar y separar la realidad colectiva de la personal.

La realidad colectiva te hace consciente de las precauciones que debes tomar, pero tu día a día es lo que cuenta para ti.

Mantén esas precauciones sin obsesionarte ni sugestionarte.

Al final, lo único que puedes vivir y sobre lo que influyes, es tu propia realidad. Lo que tú vives en tu casa.



Escribe un diario...(o pinta, o cose...)

Esta es una herramienta de autoconocimiento personal, de reflexión ante los momentos de incertidumbre, y escribir te ayuda a calmar las emociones negativas y recuperar el orden del caos.



Colócate en el momento presente

Céntrate en las cosas buenas que ya hay en tu vida y aprovecha para trabajar la gratitud y la humildad.

Es momento para valorar las cosas que muchas veces damos por sentado.

Párate y mira a tu alrededor y dile a tu gente importante que los quieres.





PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA EL CONFINAMIENTO Y SITUACIÓN DE PANDEMIA MUNDIAL

María Jaén - Psicóloga • Afrontando juntas el cáncer de mama



Cuídate físicamente

Vigila la alimentación y favorece un sistema inmunitario fuerte: Come bueno y sano, haz algo de ejercicio y ten buena higiene del sueño.



Sé asertiva. Tu salud, lo primero.

La asertividad es la capacidad de expresar nuestras necesidades y derechos sin herir a los otros.

Muchas veces una situación se nos hace bola porque creemos que la otra persona no nos va a comprender o porque tememos ser groseras/maleducadas.

Ten una conversación cercana con esa persona. Verás que ambas partes os vais a sentir mejor simplemente expresando las necesidades de cada un@.



Pide ayuda si la necesitas

·Muchas veces, ante sentimientos de ansiedad o temor, respondemos con comportamientos que no nos hacen demasiado bien como puede ser fumar o beber.

Recuerda que estoy aquí para tí y que nunca es tarde para pedir ayuda.



No retrases citas médicas y consulta con los profesionales

En estas circunstancias se te puede hacer difícil pensar en acudir al hospital. O puede que te surjan dudas acerca de vacunarte contra la gripe (...)

Cuenta siempre con la opinión de los profesionales que cuidan de tí y procura no saltarte ninguna cita u obviar síntomas.

Puede ser crucial para tu tratamiento y recuperación.



Cuídate Psicológicamente

Piensa en positivo.

Si te sientes mal o con ansiedad, es porque estás teniendo pensamientos negativos o catastróficos. Intenta cambiarlos por afirmaciones más positivas del tipo:

“Estoy acompañada por los míos”
“Tengo suerte por tener un hogar donde refugiarme y estar cómoda...”

¡Un poco de meditación y de gimnasia emocional te puede ayudar mucho!



Abrir en caso de emergencia

Aprovecha para montar tu propio botiquín de autoestima: Mete la música que te da buen rollito, que te hace bailar, el yoga, la pintura, el crochet...

Haz una lista de actividades (y personas) que te van a servir de cortafuegos en tu mente para frenar la ansiedad, el miedo o la incertidumbre.



María Jaén - Psicóloga • Afrontando juntas el cáncer de mama

