



# RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

## AISLAMIENTO Y CUARENTENA

¿Te resulta complicado y angustiante organizar el tiempo diario?

¿Estas experimentando reacciones físicas y emocionales intensas desde la situación de cuarentena?

¿Te invade el sentimiento de soledad y sientes que no cuentas con apoyos o personas cercanas?

Los periodos de aislamiento como el que estamos viviendo a causa del covid-19, llevan asociados una serie de efectos psicológicos desagradables que alteran nuestra salud física y mental. Si te sientes identificado con estas preguntas, es muy probable que estés experimentando los efectos del confinamiento y es importante que pongas en marcha una serie de pautas y recomendaciones que pueden ayudarte a manejar el malestar.

### Organización vital

Es importante elaborar una rutina ajustada a la situación, que incluya aspectos tan relevantes como el sueño, los horarios de trabajo, de comidas y de limpieza, así como de actividades de ocio y actividades físicas y mentales, delimitando espacios de casa para cada tarea. Es recomendable también que reserves al menos 10 minutos para asomarte por la ventana o salir a la terraza (sobre todo en horas de sol).

Infórmate un máximo de dos veces al día y por no más de 1 hora (en total). Quita en el WhatsApp la opción de que los medios audiovisuales se descarguen automáticamente y habla con tus personas cercanas de temas que no estén relacionados con el covid-19.

### Evita la sobreinformación

### Rutina de activación

Dos veces al día, una por la mañana y otra por la tarde, dedica 30 minutos a hacer deporte. Es recomendable que una de las veces (mejor la de por la tarde) la actividad suponga cierto desgaste energético. La otra puede ser algo más relajante como yoga, pilates...

Mantén conversaciones con tus amigos o familiares sobre temas que no tengan que ver con el covid-19. Haz que estas videollamadas sean distintas cada vez: jugad a algún juego en línea, tomaos algo en la distancia...

### Mantener una buena red social de apoyo

### No busques un por qué sino un para qué

Con tanto tiempo libre es lógico que pensemos más e intentemos buscar una explicación a los acontecimientos. Piensa que esto es algo que va a pasar pronto y que, solo con quedarte en casa, ya estás haciendo una labor encomiable. Cuando tengas pensamientos negativos puedes utilizar frases que te ayuden a recordarte esto. Agradécete por ayudar a la gente que te importa y a la sociedad.

Sentir malestar es normal y lógico. No trates de controlar esas emociones puesto que puedes conseguir el efecto contrario e intensificar el malestar. En vez de esto, permítete sentir las sin juzgarlas. Para ello, una buena estrategia es escribir sobre cómo te sientes durante un rato, o expresar estas emociones a tus seres queridos o fuentes de apoyo. Si ves que estas están siendo muy desagradables no dudes en acudir a profesionales que puedan ayudarte.

### Permítete sentir emociones