

DOCUMENTO 2

APOYO PSICOLÓGICO PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EMOCIONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO.

PUEDE QUE DURANTE ESTOS DÍAS PASES POR DISTINTAS FASES QUE TE HAGAN SENTIR:

- **Incertidumbre y miedo** (a la enfermedad, pérdida de la salud)
 - **Frustración** (“No puedo ni salir”, “ya no puedo llevar a los niños al parque”, “no voy a poder acabar el proyecto”, “quiero abrazar a mi familia y no puedo”)
 - **Rabia y enfado** (es injusto que yo o los niños/as estén metidos en casa,..)
 - **Desorientación y desorganización** (acostumbrados a seguir horarios y “ahora que hago”, “¿se me están pasando las horas y no he rendido?”)
 - **Desmotivación o aburrimiento** (nuestro ocio está muy relacionado con el contacto con los demás. La situación de aislamiento limita enormemente nuestra necesidad de vinculación)
 - **Tristeza** (“Me siento baja de ánimos”, “no tengo ganas de hacer nada”, “todos los días son iguales y muy monótonos”, “tengo ganas de llorar”)
 - **Sentimiento de soledad y vacío**
 - **Agobio y claustrofobia por sentirnos atrapados y no poder salir**
 - **Ansiedad y angustia** (“Qué angustia, voy a comer algo”, “voy a dormir más porque menudo día más largo me espera”, “yo no aguanto esta situación sin fumar, tengo ansiedad”).
- **ESTO ES NORMAL.** Las adversidades son una parte más de la vida y nos ayudan a valorar lo que tenemos: salud, afectos, familia, amigos, educación, amor, ocio... PERO....

Cómo podemos gestionar todas estas emociones:

1. Identificando,

2. Aceptando

3. Intentando cambiar aquello que no nos deja sobrellevar esta situación.

1. Identifique... observe, trate de entender y comprender **por qué** estamos sintiendo todo esto y cómo nos está afectando en nuestras conductas diarias para intentar cambiarlas:

- Agrandamos o desvalorizamos las consecuencias de esta situación. Nos vamos a los extremos. P.ej. como está el coronavirus voy a perder mi trabajo o como soy joven no me pasa nada.
- *Centrámos* la atención solamente en la información negativa que nos llega sobre el problema. P.ej. solo atiendo a la tasa de fallecidos y no a la de recuperados.
- Necesitamos controlar: el ser humano tiene esa necesidad de llevar a cabo acciones para manejar el entorno. En este caso el control excesivo no es la

solución sino parte del problema por la naturaleza incierta del mismo. P.ej. como no quiero quedarme sin comida, me llevo medio supermercado, aunque sepa que se va a poner gran parte de esa comida mala.

- *Cómo deberían o tendrían que ser las cosas:* cuando creemos que hay una serie de reglas por las que debemos regirnos nosotros, los demás y la sociedad (de forma rígida e inflexible). P.ej. la gente no debería comprar tanto, tendrían que prohibirles entrar en los supermercados o poner multas.
- *Comprensión de las emociones como enemigas:* pensamos que las emociones están ahí para dañarnos y sería mejor no sentir las, experimentarlas ni expresarlas. Ojo, sentir es de listos.
- Autocuidado descuidado: cuando la situación nos hace abandonarnos como parte de una evitación o negación de lo que está sucediendo a través del abandono. P.ej. no puedo con ello, hoy no me ducho, ya no como, pospongo el deporte para cuando pase todo, para qué voy a madrugar.

2. Acepte

¿Y si en vez de intentar cambiar lo que sentimos o pensamos, lo aceptamos como parte de la naturaleza humana y tomamos las riendas de nuestras acciones? Pongamos un stop a todo lo que sentimos y parémonos a buscar alternativas desde el **"aquí y ahora"**.

3. Intente cambiar aquello que nos CONVIENE:

- **NO DAR PROTAGONISMO A LAS EMOCIONES: DESPUÉS DE IDENTIFICAR LA TRISTEZA, EL MIEDO O LA ANGUSTIA, NO DEJAR QUE ESTAS EMOCIONES TOMEN LAS RIENDAS DE MIS ACCIONES, SINO YO.** P.ej. porque el miedo me empuje a salir a comprar compulsivamente, no tengo por qué escucharle y reaccionar a él.
- Establecimiento de rutinas: seguir horarios, rutinas y tareas establecidas nos ayuda a sobrellevar la situación. P.ej. destinar un tiempo a estudiar, teletrabajar, cocinar o limpiar siguiendo un pequeño horario.
- Plantearnos la utilidad de la preocupación: en momentos en los que la mente nos lleva a este punto, preguntarnos si esto nos está ayudando a generar soluciones o por el contrario a aumentar la sensación de malestar.
- Vamos a intentar **OCUPARNOS Y NO "PRE-OCUPARNOS"**.
- Escuchar mis necesidades: este momento es también perfecto para prestar atención a nuestro autocuidado y dedicarnos un tiempo dentro de esa rutina a satisfacer nuestras necesidades. P. ej. disfrutar de un baño o ducha relajante, leer un buen libro, ver una serie que nos guste.
- Búsqueda de conexión y apoyo: conectar con nuestros seres queridos y compartir las emociones que hemos sentido con ellos, si no puede ser de forma presencial, a través de otros medios (teléfono, internet/videollamada, redes sociales).
- Dedicar un tiempo al cuerpo, no oxidarnos: aunque es cierto que no podemos practicar deporte como solíamos hacerlo, en todos los domicilios y con recursos audiovisuales podemos crear pequeñas tablas para movernos. P.ej., realizar una rutina de yoga, utilizar la bicicleta estática (¡por fin!), o hacer vídeos recomendados por la Cruz Roja sencillos con nuestros mayores

NOTA: SI NECESITA AYUDA PROFESIONAL: Ante la emergencia sanitaria actual, el SPA (atendida por psicólogos clínicos de la Facultad de Psicología de la Univ. A Distancia) ha habilitado una **vía de atención online y/o telefónica gratuita 660695469**

spa@psi.uned.es

Lunes a viernes: 10 a 14 hrs y 16 a 20 hrs

Resto del tiempo: dejar mensaje en teléfono (será atendido a la mayor brevedad posible)

Ver también: <https://www.psycast.es/guia-menores/2020/4/8/guia-psicologica-coronavirus-para-menores>