

TIPS PSICOLÓGICOS PARA LLEVAR MEJOR EL AISLAMIENTO EN CASA POR EL CORONAVIRUS

Nos encontramos ante una situación que supone cambios en nuestros hábitos y no sabemos cuánto tardaremos en volver a la normalidad. Aquí van algunos consejos desde el equipo de Alma Psicología.

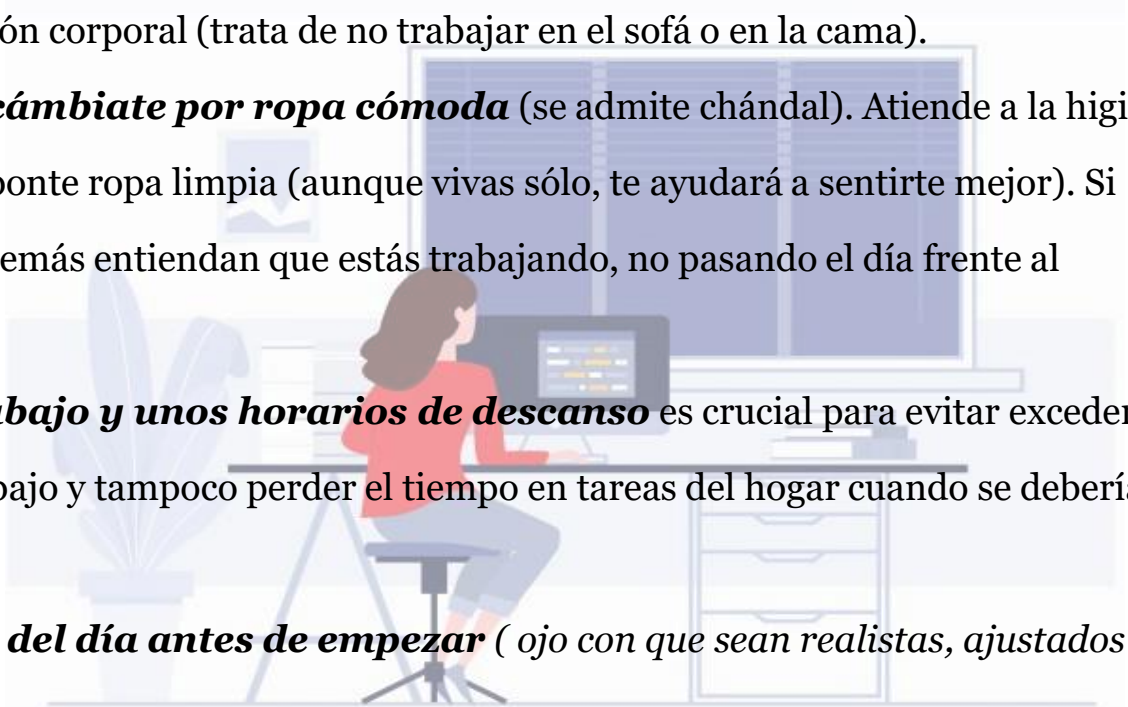


GENERA UNA RUTINA DIARIA CON TIEMPOS DE ACTIVIDAD, DESCANSO, EJERCICIO Y ENTRETENIMIENTO.

Sobretudo aprovecha para hacer aquellas cosas pendientes que por falta de tiempo sueles posponer.

SI TIENES QUE TRABAJAR DESDE CASA

- ***Crea un espacio de trabajo.*** En la medida de lo posible evitar distracciones , atender a la iluminación, cuidar la posición corporal (trata de no trabajar en el sofá o en la cama).
- ***No trabajes en pijama, cámbiate por ropa cómoda*** (se admite chándal). Atiende a la higiene corporal, dúchate cada día, ponte ropa limpia (aunque vivas sólo, te ayudará a sentirte mejor). Si estás acompañado, que los demás entiendan que estás trabajando, no pasando el día frente al ordenador.
- ***Define un horario de trabajo y unos horarios de descanso*** es crucial para evitar excederse en el tiempo dedicado al trabajo y tampoco perder el tiempo en tareas del hogar cuando se debería estar trabajando.
- ***Planifícate los objetivos del día antes de empezar*** (ojo con que sean realistas, ajustados al tiempo disponible real).



REALIZA ACTIVIDADES QUE TE AYUDEN EN LA RELAJACIÓN

Y que te permitan dejar de pensar constantemente en la situación que estamos viviendo.

- **Practicar técnicas de relajación**

<https://www.youtube.com/watch?v=UnYFsVPQu4A>

Mindfulness:

<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ihQbuY1zUfo#action=share>

- **Retomar hobbies:**

Leer, escuchar música, hacer una lista en Spotify, o mira conciertos de tus cantantes preferidos en Youtube.

Bordar <https://www.youtube.com/watch?v=erDM5RhnJPw>,

pintar acuarelas <https://www.youtube.com/watch?v=QjYiQ7ngaUw>,

colorear mandalas, comenzar a hacer yoga o estiramientos

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>.

CUIDADO FÍSICO

Es importante preservar la salud psicológica y eso tiene que ver con el cuerpo también. Si no duermes bien, no te alimentas de forma saludable y te pasas todo el día preocupado por la situación, el cuerpo se resiente.

- ***Come y duerme bien para tener un buen estado físico y la energía suficiente para combatir el día.***
- ***Sigue rutinas de ejercicio.***

CONECTA CON LOS QUE NO TIENES CERCA Y RECONECTA CON LOS QUE CONVIVES

- **Jugar** a juegos de mesa, hacer manualidades, escuchar música, **bailar**, ver la televisión juntos, **ver fotos o videos familiares**.
- **Haz llamadas a otros miembros de la familia** con los que en estos momentos no compartas la cuarentena, abuelxs, padres y madres, hermanxs, primxs o tíos con los que más confianza tengas. Incluso puedes **hacer videollamadas y veros**.

DEJA UN HUECO PARA TUS AMIGXS

*Que no podáis quedar y salir no significa que sólo podáis escribiros wassaps. **Hacer llamadas grupales**, enviar memes, compartir audios sobre chistes o monólogos, **quedar para conectaros al ordenador y jugar** alguna partida online, incluso podéis jugar al trivial creando vuestra propia partida:*

<https://trivialonline.es/game>



CONTROLA LA INFORMACIÓN, NO TE "INFOXIQUES"

Establece un momento del día para seguir informados, a mediodía, o media tarde, pero tratar de desconectar el resto del tiempo.

- *Evita la sobreinformación ya que estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar tu sensación de angustia.*
- *Evita hablar permanentemente del coronavirus con tu entorno social.*
- *Infórmate bien acudiendo solo a fuentes oficiales e información contrastada por expertos como el Ministerios de Sanidad, la Organización Mundial de la Salud o colegios profesionales sanitarios.*
- *Cuida la información que compartes por redes. Contrasta la información que compartas.*

SÉ SOLIDARIO Y RESPONSABLE

Ser responsable supone quedarse en casa y protegerse para ayudar a los demás, pero no debemos olvidar que siempre podemos encontrar formas de contribuir a la sociedad y ser solidarios.

- *Busca formas para ayudar a la sociedad, pon tu granito de arena.*
- *Ayuda a tu entorno inmediato (familiares, comunidad de vecinos, etc.) siempre que lo necesite.*