

# GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA EL AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA SITUACIÓN DE COVID-19

Información, pautas y dinámicas útiles para el manejo y afrontamiento de la situación de crisis



APDHA

PSICÓLOGAS IRENE GAGLIARDI ALARCÓN Y CLAUDIA LÓPEZ TORRES |

## Contenido

1. Introducción.....	2
2. Recomendaciones generales .....	2
3. Teletrabajo.....	5
4. Recomendaciones para afrontar la ansiedad.....	8
4.1. Control ansiedad .....	8
4.2. Mindfulness.....	14
4.3. Ejercicios de respiración.....	16
5. Recomendaciones generales para mejorar la convivencia.....	18
5.1. Con nosotros/as mismos/as .....	18
5.2. Con nuestros/as hijos/as.....	20
5.3. Con nuestra pareja .....	24
5.4. ¿Y si estamos solos? .....	25
Recursos de interés .....	27

# Guía de recomendaciones para el afrontamiento psicológico de la situación del COVID-19

## 1. Introducción

Estas semanas estamos viviendo una situación totalmente nueva y muy difícil, como consecuencia del **virus Covid-19**. El desconocimiento de la situación, el no saber cómo enfrentarla, así como el miedo que nos provoca, nos está llevando a un **estado emocional** bastante **complejo** en el que pueden aparecer desde **conflictos de convivencia** hasta **problemas de ansiedad**.

La **incertidumbre** que sentimos puede llegar a interpretarse como algo peligroso. Pero, ¿por qué nos da seguridad saber lo que va a pasar? Nos gusta saberlo porque así podemos prepararnos para **reaccionar** de forma previa a la situación para aumentar nuestra probabilidad de éxito. Sin embargo, en esta situación que estamos viviendo no sabemos qué va a pasar ni cómo afrontarla. Esta incertidumbre conlleva la **pérdida de control** de la situación, lo que nos hace sentir inseguros, y la **sobreestimación de peligrosidad** de lo desconocido, ya que tendemos a interpretar las situaciones desconocidas como algo peligroso.

En este documento hemos recopilado una serie de **recomendaciones** y **ejercicios** para sobrellevar y adaptarse mejor a esta situación.

## 2. Recomendaciones generales

### ¿Qué debemos hacer durante la cuarentena?

- Establece una **rutina diaria**:
  - Esta rutina debe **parecerse** lo máximo posible a nuestras rutinas previas y tener espacio para tareas de **responsabilidad**, de **autocuidado** y de **ocio**.
  - Es importante **mantener** nuestros **horarios**: horario de trabajo, de descanso, de comida, de higiene, de tiempo libre, etc. Todos sabemos lo difícil que es acostumbrarnos, por ejemplo, a madrugar y ahora que estamos en casa podemos estar tentados a levantarnos tarde, comer cada vez que nos entra hambre... y esto es perjudicial para nosotros ya que nos hará sentir aún más desconcierto ante esta nueva situación.
- Haz un **buen uso de la información**:

- **Contrasta** la información con fuentes oficiales y evita los bulos.
- Establece como mucho tres breves **momentos** en el día en los que consultes la actualidad.
- **Relaciónate:**
  - Aprovecha la estancia en casa para **recuperar la comunicación** con las personas con las que convives y **mejorar las relaciones** que hemos podido descuidar por la falta de tiempo; comer todos juntos, ver películas, hablar, jugar juntos, etc.
  - Pese a no compartir nuestra casa con nadie, es fundamental **no sentirnos solos**; la distancia física no debe ser sinónimo de la emocional. Para ello podemos aprovechar las ventajas de las **nuevas tecnologías** y hacer videollamadas, jugar a juegos online, mantener contacto por mensajería instantánea...
  - **Sociabilizar**, aunque sea desde casa nos ayudará a despejarnos y dejar de pensar en el mismo tema.
  - Es importante **no descuidar nuestras amistades**.
- Mantén un buen **autocuidado**
  - Adquiere/mantén hábitos de **alimentación** saludables. Muchas veces con la falta de tiempo optamos por comer cosas fáciles de elaborar: precocinados, frituras, comida rápida... Podemos aprovechar el tiempo en casa para elaborar comida sana e incluso aprender nuevas recetas.
  - Debemos mantener un hábito de **higiene** adecuado. La higiene no es solo para salir a la calle y estar en casa no significa pasarnos los días en pijama, sin ducharnos, vestirnos o peinarnos. Además, si descuidamos nuestra imagen podemos dañar nuestra autoestima ¿a quién no le anima gustarse cuando te miras al espejo?
  - Intenta **vestirte** con ropa de calle ya que, además de mejorar tu autoimagen, te ayudará a distinguir mejor el tiempo de trabajo del de ocio.
  - Es importante hacer **ejercicio y mantenerse activo físicamente**. Aunque no hicierais deporte regularmente antes de esta situación, hay que tener en cuenta que al menos nos desplazábamos a los sitios (para ir a trabajar, pasear, ir de compras...) y que ahora no podemos salir de casa. No se trata solo de mantener nuestra salud física o nuestro peso, sino que el deporte es muy importante para nuestra salud psicológica: liberamos estrés, mantenemos la mente ocupada en otras cosas, descansamos mejor por la noche, etc. Hay muchos recursos en

internet para hacer ejercicio desde casa (canales de YouTube, calendarios, webs...).

- Disfrutar de nuestro **tiempo de ocio**. Podemos hacer todas aquellas cosas que queríamos hacer y que no teníamos tiempo: ese libro que llevas años deseando leer, esa serie que tantas veces te han recomendado... o incluso aprender cosas nuevas.
- Trabaja la **calma**:
  - Es importante **mantenernos activos**, tanto **física como mentalmente**. Esto ayudará también a mantener al margen la sintomatología ansiosa.
  - Si eres nervioso/a **evita la cafeína**.
  - Intenta mantener **pensamientos positivos**. Si aparece un pensamiento negativo que te produzca malestar **corta el pensamiento**. Una buena forma de hacer esto: agárrate a la mesa como muestra la imagen (experimentando una leve sensación de molestia/daño al apretar la parte señalada contra la mesa) y comienza a contar en voz alta del 1 al 10 rápido y de forma repetida. Esto hará que mantengamos la mente ocupada y además contar de esta forma hace que nos falte aire y que bostecemos (esto se consigue con práctica) y al bostezar se activa nuestro sistema parasimpático que es el que nos relaja.



#### ¿Qué es lo que no debemos hacer?

- Pasarnos el día en **pijama**, tumbados en el **sofá** y **comiendo** todo lo que se nos antoja cada vez que sentimos hambre.
- **Pensar** constantemente en el **futuro**, contando los días que faltan para que termine esta cuarentena.

- **Hablar** sin parar del **Covid-19**. Esto aumentará nuestra preocupación.
- Pasarnos el **día entero** viendo las **noticias**.
- **Descuidar** nuestras **relaciones** y mantenernos **aislados** del resto. Esto facilitará que surjan pensamientos negativos y te sientas solo en todos los aspectos.

### 3. Teletrabajo

Enfrentarnos al teletrabajo puede convertirse en un gran **desafío**, ya que al tratarse de algo novedoso nos puede generar mucha incertidumbre. Al reto de comenzar a trabajar de una forma distinta a la habitual, se suma el hecho de que debido a la situación actual hay numerosos **factores que nos pueden causar estrés y ansiedad**, además de tener los niños en casa, no poder salir a despejarnos, etc. No obstante, y dado que es algo que no podremos cambiar temporalmente, debemos ser responsables quedándonos en casa, siendo un buen momento para sacarle partido a la situación.

En primer lugar, vamos a pensar en todas las **ventajas** que puede tener trabajar desde casa (todas esas que se nos ocurren cuando estamos cansados de ir al trabajo todos los días):

- Nos ahorramos el **tráfico** y la **contaminación**.
- El **tiempo** que empleamos en el trayecto hasta el trabajo lo podemos emplear en otras cosas.
- Permite la **conciliación familiar**.
- Podemos **organizarnos** a nuestro gusto y eso, a su vez, puede mejorar nuestra **eficiencia**.
- **Aprendemos** una forma diferente de trabajar tanto individualmente como en equipo.
- Nos **ahorramos el estrés matutino** de llegar tarde o de haber olvidado coger algo (las llaves de casa, el móvil, el bonobús...).
- Tener la **oportunidad de teletrabajar** es en sí una ventaja ya que en muchos trabajos no es posible y, o bien tienen que seguir desplazándose al lugar de trabajo arriesgando su salud o bien no han podido seguir trabajando de ninguna manera.

En cambio, puede presentar algunos **inconvenientes** para las personas que tienen dificultades para organizarse o que son poco disciplinadas. Esto se debe a que en esta modalidad de trabajo es más fácil distraerse y desmotivarse, siendo menos productivos. Por estos motivos tenemos que encontrar el término medio entre ser productivos y acaparar demasiadas responsabilidades.

A continuación, describimos algunas **recomendaciones** que nos pueden ayudar a conseguir este punto óptimo y un mayor bienestar:

- Antes de nada, debemos establecer un **horario** (como recomendamos en el primer apartado) que establezca nuestro tiempo de trabajo y nuestro tiempo de descanso. Este horario debe ser **similar** al que teníamos en la oficina. Así rendiremos mejor cuando sea el momento de/ toque trabajar y disfrutaremos mejor cuando no. ¡No te pases el día trabajando! Ponte una **alarma que indique el final** de tu jornada laboral y así no se te pasará la hora. **Si tienes hijos** intenta adelantar un poco tu horario para aprovechar que aún duermen.
- No te pongas a trabajar en pijama, **arréglate** un poco. De este modo sentiremos que estamos en nuestro ambiente laboral. Nuestro cerebro agradece esta clase de simbolismos para cambiar el **“chip” al modo trabajo**.
- Debemos encontrar un **lugar adecuado** para convertirlo en nuestro despacho y mantenerlo durante este tiempo de aislamiento: con suficiente privacidad, buena iluminación, que favorezca nuestra concentración, buena ventilación.
- Definir **objetivos semanales y diarios**. Podemos utilizar una agenda (o una libreta) en la que vayamos apuntando los objetivos que tenemos y así podremos organizarnos mejor y además sentirnos satisfechos/as cuando vayamos consiguiéndolos. Establece **premios** que te autoadministrarás cuando cumplas tus objetivos.
- Mantén una **buena postura**, tu espalda te lo agradecerá.
- **Haz pausas**. Levántate, mueve tu cuerpo un poco cada hora, bebe agua, estírate.
- **Descansa de la pantalla**. El teletrabajo implica un uso excesivo de dispositivos electrónicos para cumplir con las tareas y objetivos y mantenerse en contacto con el resto de compañeros. Aplica la **regla de 20-20-20**: cada 20 minutos dirige tu mirada fuera de tu mesa de trabajo y de la pantalla durante 20 segundos y trata de enfocar en algo que se encuentre a 20 pies, es decir, a unos seis metros. De esta forma protegerás tu vista y mantendrás una adecuada salud ocular.
- Intenta **minimizar las distracciones**:

- Pon tu **horario de forma visible** o coloca un cartel en tu puerta para que tu familia sepa que no debe molestarte en esas horas.

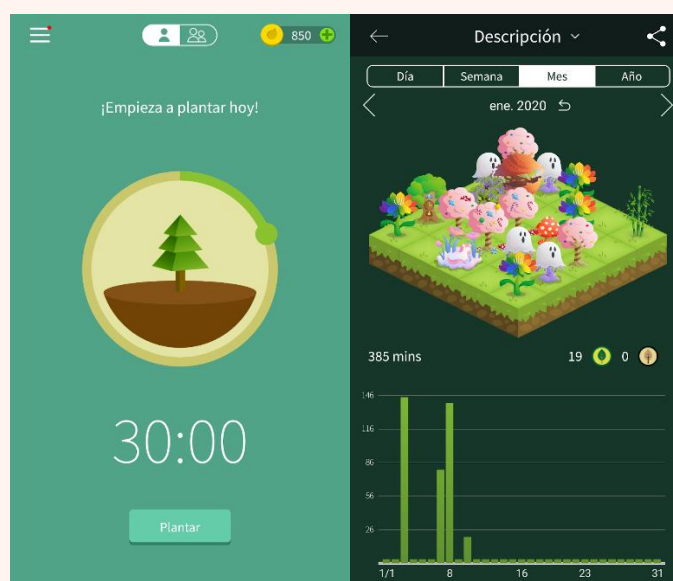
- **Si tienes hijos** trata de **conciliar** tu horario de trabajo con el de tu pareja, de forma que uno pueda teletrabajar y otro pueda atender a los niños con sus tareas escolares.

En caso de que no sea posible es importante llegar a un **acuerdo con tus hijos**, que entiendan que durante ese tiempo del día es momento de trabajar y que después podrán disfrutar del tiempo libre. Elaborad juntos posibles actividades que podéis realizar una vez finalizada la jornada laboral, y que podáis disfrutar juntos.

**Aprovecha el tiempo que duermen** para empezar tu jornada, y cuando se levanten siéntate con ellos para aclarar cualquier duda previa que tengan con sus tareas.

Ante todo, **sed flexibles y pacientes**, habrá días que será difícil pero juntos iréis encontrando la forma de adaptaros a esta situación lo mejor que podáis.

- Otra fuente de distracción importante es el **móvil**. Trata de **no consultar** las redes sociales en el móvil durante tu horario laboral y si te es posible déjalo apagado. Si en caso contrario necesitas tu teléfono para trabajar, limita su uso exclusivamente para ello. Una recomendación que os proponemos es la **aplicación de móvil Forest**, en esta aplicación plantas árboles que tardan en crecer el tiempo que tú les indiques (media hora, una hora, dos...) y durante ese tiempo si utilizas el móvil el árbol muere.





- **Anota** en un folio todas las **distracciones** que tienes a lo largo de la jornada y, al final de la misma, revísalas y escribe cómo evitarlas para el próximo día.
- Los **fines de semana** debemos programar alguna actividad especial o que nos permita **descansar y desconectar**; no debemos mirar nada que se relacione con el trabajo (¡No consultar el correo!). Así podremos diferenciar aún mejor el tiempo de trabajo del de descanso y volveremos el lunes con más energía.
- Dentro de nuestro horario debemos considerar un tiempo para **formarnos en las nuevas tecnologías**. Si no disponemos de los mismos recursos que en la oficina no podemos recriminarnos por ello y agobiarnos por perder tiempo al tener que aprender a trabajar de otra forma. Si consideramos este tiempo en nuestro horario no nos sentiremos mal ni lo veremos como una pérdida de tiempo.
- Tenemos que ser **flexibles** y tener en cuenta que lo estamos haciendo lo mejor que podemos. Es una situación totalmente nueva y lo estamos llevando súper bien.

## 4. Recomendaciones para afrontar la ansiedad

### 4.1. Control ansiedad

Como hemos detallado en el primer apartado, nos encontramos en una situación totalmente nueva generada por el COVID-19 y por la crisis que conlleva. Esto nos lleva a experimentar **pensamientos** llenos de **incertidumbre** ante lo desconocido y ante las consecuencias que supondrá, que derivan en **emociones negativas** como la **ansiedad**. Pero ¿qué es la ansiedad?

La **ansiedad** se define como la respuesta de anticipación involuntaria a estímulos internos (sensaciones y pensamientos) o externos (información que recibimos, hechos que observamos...) que son percibidos como peligrosos. Por tanto, la ansiedad nos sirve como una **señal de alarma ante posibles amenazas**, siendo por tanto un mecanismo muy útil para la **supervivencia**.

Sin embargo, la ansiedad puede volverse **problemática** cuando su intensidad se eleva en exceso, aparece de forma desenfrenada ante cualquier evento sea peligroso o no, e impide a la persona adaptarse a la situación. Ante esto, la persona puede experimentar **síntomas** a nivel **físico** (mareo, falta de aire, taquicardia...), **cognitivo** (miedo, preocupación, inquietud...) y **conductual** (evitación, huida...).

Saber por qué ocurren estos síntomas va a ser muy útil para poder afrontarlos mejor.

### **Factores que influyen en el aumento y mantenimiento de nuestra ansiedad:**

Es **normal** experimentar síntomas de ansiedad, y más en situaciones como la que estamos atravesando actualmente. No obstante, podemos actuar frente a ellos y **evitar que éstos aumenten y se mantengan en el tiempo**. ¿Cómo? En este aspecto, nuestra **atención** cumple un papel muy relevante. Si detectamos algo como peligroso o desconocido, es probable que se encienda nuestra “alarma” y nuestro cuerpo se active. No obstante, dependiendo de **hacia dónde dirijamos nuestra atención** vamos a sentirnos de un modo u otro. Si la dirigimos hacia posibles síntomas que creemos presentar (me duele un poco la cabeza → tendré fiebre → seguro que tengo coronavirus), nuestra atención actuará como un **amplificador**, aumentando esas sensaciones y pensamientos de ansiedad que podrían pasar más desapercibidos si no los atendiéramos tanto (un día cualquiera nos duele la cabeza → lo achacamos a la vista cansada → dejamos de prestarle atención → se minimiza el dolor).

Por ello es importante trabajar en **enfocarse hacia la parte más positiva** de esta experiencia, tratando de adaptarse a la nueva situación.

### **¿Qué papel juegan nuestros pensamientos en el desarrollo de la ansiedad?**

Las emociones que experimentamos ante una determinada situación, así como nuestro comportamiento frente a ella, no se debe exclusivamente a dicha situación, sino que también intervienen nuestros pensamientos y nuestra forma de interpretarla. De forma que se podría decir que existe una influencia mutua entre: **situación + pensamientos = emoción y conducta**.

En caso contrario, si la situación **causara** directamente la conducta y emoción, todo el mundo reaccionaría igual ante las mismas situaciones, por ejemplo, ante un dolor de cabeza todas las personas pensarían que se han contagiado de COVID-19 porque los medios informan que uno de los síntomas que provoca es la fiebre.

Además, nosotros mismos **reaccionaríamos** de la misma manera ante las mismas situaciones a través del tiempo y, sabemos, que en ocasiones nos duele la cabeza por muchos otros motivos, o ni siquiera le damos importancia al encontrarnos en otra situación diferente.

### **¿Qué son los pensamientos irracionales?**

Los pensamientos irracionales son aquellos que nos hacen **daño**. Éstos, tienen una serie de **características**:

- Son **negativos**.
- Son **automáticos**. Por lo tanto, no ejercemos control sobre ellos.
- Son **creíbles**.
- **No** se basan en la **evidencia**.
- Producen **altas emociones**.
- **No** son **útiles**.
- Se expresan en un **lenguaje** especial. De absoluta **seguridad, global y generalizado**.

Para **trabajar** los **pensamientos irracionales**, éstos se plantean como **hipótesis** a comprobar, buscando datos y pruebas que confirmen la idea que mantienen. Para ello nos basamos en 4 criterios:

- **Intensidad:** Los pensamientos saludables nos aportan emociones moderadas que están bajo control y, por lo tanto, nos dan control.
- **Utilidad:** Los pensamientos saludables nos sirven para conseguir nuestros objetivos y ser felices.
- **Lenguaje:** Los pensamientos que son saludables utilizan palabras moderadas, sin otorgar un 100% de probabilidad de que ocurra.
- **Objetividad:** Los pensamientos saludables están sustentados por pruebas evidentes y comprobables.

Si nuestro pensamiento **no pasa los filtros** planteamos un **pensamiento alternativo**. Este nuevo pensamiento no es el extremo positivo ni “de color rosa”, simplemente se adapta mejor a nuestra realidad y es objetivo.

### **Pensamientos respecto al coronavirus.**

A continuación, te planteamos un **análisis** de diferentes **pensamientos** que pueden surgir estos días relacionados con la **enfermedad** y el **aislamiento**.

Es interesante que plantees lo tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso.

## **1.Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares).**

(Este pensamiento lo trabajamos para **controlar las preocupaciones excesivas por la salud**).

- **Intensidad:** este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.
- **Utilidad:** este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.
- **Lenguaje:** el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que, si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.
- **Objetividad:** si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo, fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

→ **Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.**

## **2.Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa.**

(Este pensamiento lo trabajamos para que puedas **manejar el confinamiento**).

- **Intensidad:** emociones de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.
- **Utilidad:** este pensamiento no me resulta útil porque me impide estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.
- **Lenguaje:** lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

- **Objetividad:** no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

→ **Pensamiento alternativo:** es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

### Ejercicios prácticos

A continuación, te añadimos unos ejercicios para manejar la ansiedad:

#### 1. Análisis de peligros reales

**Objetivo:** manejar la ansiedad.

**Pasos a seguir:** elabora y completa la siguiente tabla:

Lista de miedos	Análisis de la probabilidad	¿Puedo cambiarlo?	¿Es útil ese miedo?
Haz una lista de los miedos que tienes actualmente con respecto a esta situación	Analiza la probabilidad de que ocurra basándote en tus condiciones personales.	Piensa cómo podrías manipular la situación de forma realista para evitar la consecuencia temida.	Trata de ver si ese miedo tiene alguna utilidad en tu día a día.

Te ponemos un ejemplo:

Lista de miedos	Análisis de la probabilidad	¿Puedo cambiarlo?	¿Es útil ese miedo?
Tengo miedo a que mi gato sea portador del virus.	Mi gato no sale de casa nunca, es improbable que haya cogido el virus, además según la OMS no hay evidencia de que los animales domésticos puedan infectarse ni transmitirlo. Es muy poco probable que mi miedo sea real.	En caso de que estuviera infectada (algo que como he comprobado no es probable) no podría volver al pasado para evitar el contagio.	Teniendo en cuenta que la probabilidad es muy baja y que no podría manipular la situación, este miedo es poco útil, por lo que no está cumpliendo su función de protegerme y sería buena opción no darle credibilidad a este pensamiento.

## 2. Control de pensamientos intrusivos

**Objetivo:** detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos

**Pasos a seguir:** elabora y completa la siguiente tabla:

Pensamiento que te hace sentir incómodo/a	¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?	¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?	¿Qué es lo peor que podría pasarme?	¿Este pensamiento mejora mi vida?

Una vez racionalizado el pensamiento, descartarlo si la respuesta a la pregunta ¿este pensamiento mejora mi vida? es NO.

Te ponemos un ejemplo:

Pensamiento que te hace sentir incómodo/a	¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?	¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?	¿Qué es lo peor que podría pasarme?	¿Este pensamiento mejora mi vida?
Seguro que tengo el virus	No me han hecho pruebas, por lo tanto no puedo saberlo.	No tengo síntomas y no conozco ningún contagiado en mi círculo cercano, es probable que sea falso.	Tendría que contactar con los servicios sanitarios y que me indicaran cómo proceder. Según los datos de la OMS, la letalidad es del 3,7% sin tener en cuenta que muchas personas han pasado el virus sin síntomas y no han sido contabilizadas, lo que reduce bastante la letalidad del virus.	NO.

## 3. Uso de actividades placenteras

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas como la ansiedad es entregarte a la realización de **actividades** que sean capaces de **redirigir tu atención** desde los síntomas que estás experimentando hacia algo más positivo y adaptativo.

Éstas dependerán de tus **preferencias personales**, desde ver tu película favorita hasta leer una novela de aventuras.

- Haz un **listado** de aquellas actividades con las que disfrutas y acude a ellas cuando empieces a experimentar ese sentimiento de malestar producto de la ansiedad.
- Si en el momento en el que te encuentras no puedes realizar alguna de estas actividades porque la situación te lo impide te recomendamos realizar la **meditación de un minuto** que se expone en el siguiente apartado.

## 4.2. Mindfulness

El **Mindfulness** o **Atención Plena** se trata de una práctica que nos ayuda a **gestionar** nuestros propios sentimientos y a **afrontar** el posible malestar que experimentamos ante la ansiedad.

Como hablábamos en el apartado anterior, la **atención** desempeña un papel relevante en el mantenimiento de la ansiedad. Por ello aprender a dirigir la **atención hacia algo más adaptativo**, así como **no interpretar** lo que sentimos como algo negativo, contribuirá a mejorar la ansiedad que sintamos ante diversas situaciones.

El mindfulness se trata de un **estado atencional** en el que nuestra conciencia se enfoca al momento **presente, sin emitir ningún juicio de valor**. Consiste en experimentar nuestros propios pensamientos y emociones sin tratar de cambiarlos ni interpretarlos, simplemente **aceptarlos** tal y como son.

### Ejercicios prácticos

#### 1. Prestar atención a las actividades rutinarias.

Normalmente las personas vivimos con un **piloto automático** puesto, donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Estamos tan sumidos en ello que nos perdemos aquello que tenemos alrededor y aspectos obvios de lo que vamos haciendo. Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el ordenador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio?

Por ello te animamos a que empieces a ser **consciente** de aquellos **detalles** que pasan desapercibidos en el día a día:

- Haz una **lista de actividades cotidianas** (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes, tomar un café, fregar los platos).

- A continuación, **cada día durante una semana** intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y **percibe tus sensaciones**.

**Por ejemplo:** Cuando te duches: Presta atención a las sensaciones que provoca el agua y la temperatura sobre tu piel. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas el cuerpo. No trates de interpretar y poner nombre a lo que sientes, simplemente experimentalo.

→ Este ejercicio tan sencillo te ayudará a ser más **consciente de lo rutinario** y a no perderte en pensamientos y emociones que te generan malestar, ya que tu mente estará dirigida y ocupada en experimentar algo tan simple como un hábito diario.

## 2. Meditación de un minuto

Una forma de **calmar tu ansiedad** en el día a día y en aquellos momentos en los que no te puedes dedicar a una actividad placentera, consiste en la meditación de un minuto. Para ello sigue los siguientes pasos:

1. **Siéntate** en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, cierra los ojos.
2. **Concéntrate en la respiración**, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración. No trates de hacer nada con tu respiración, no hace falta cambiar el ritmo de respiración, simplemente observa como esta ocurre.
3. Al cabo de un rato es probable que tu **mente se distraiga**. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración. El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el Mindfulness.
4. Pase lo que pase, **deja que sea como tenga que ser**. Si te sientes nervioso o inquieto, observa que esa sensación también es pasajera y transitoria y desaparecerá.
5. **Tras pasar un minuto de tiempo**, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.

→ Con este ejercicio podrás aplicar mindfulness en cualquier momento del día, y con su práctica serás capaz de **generalizarlo** a cualquier situación en la que sientas ansiedad.



### 3. Practica la gratitud

Os proponemos un ejercicio muy sencillo para comenzar a **apreciar** conscientemente los **pequeños detalles positivos** que experimentamos en el día a día.

- **Al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud.** Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: en tomar plena consciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas, desde el olor a café recién hecho hasta la sonrisa del dependiente que te atendió mientras hacías la compra.

### 4.3. Ejercicios de respiración

Es frecuente experimentar **sensación de falta de aire** cuando experimentamos ansiedad. Por ello os recomendamos una serie de ejercicios de respiración que os ayudará a **disminuir** ese **nivel de alerta y activación** que experimentáis ante la ansiedad.

Con la práctica, podréis acudir a estos ejercicios en aquellos momentos que sintáis que no sois capaces de controlar vuestra ansiedad.

#### 1. ¿Sabes respirar?

**Objetivo:** Conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

**Descripción:**

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Inspire el aire lentamente. En cada inspiración, dirige el aire a llenar a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.

**Consideraciones prácticas:**

- Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del tronco contra la ropa.
- No debe forzar la respiración ni hacerla más rápida.

- Duración **2-4 minutos**, seguidos de un **descanso de 2 minutos**. Se repite **3-4 veces**.

## **2. Calma tu respiración.**

**Objetivo:** Conseguir una espiración completa, regular y lenta.

### **Descripción:**

- Coloque una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
- Efectúe una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.
- Comience la espiración cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulse el aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.

### **Consideraciones prácticas:**

- Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando llega al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.
- También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogieran) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.
- Duración **2-4 minutos**, seguidos de un **descanso de 2 minutos**. Se repite **3-4 veces**.

## **3. Respiración alternante**

**Objetivo:** Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

### **Descripción:**

- Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, espirar). Se realiza la respiración como un continuo.
- Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.

### Consideraciones prácticas:

- Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones).
- Duración **2-4 minutos**, seguidos de un **descanso de 2 minutos**. Se repite **3-4 veces**.

## 4. Respiración controlada

**Objetivo:** Controlar tu respiración de forma consciente.

### Descripción:

- Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras **cuentas hasta 10 mentalmente**.
- Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros **10 segundos**.
- Exhala muy lentamente repitiendo de nuevo la cuenta.

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones y a manejar mejor esta situación.

## 5. Recomendaciones generales para mejorar la convivencia

No estamos acostumbrados a **pasar tanto tiempo en casa** y menos aún con este **estado emocional** producto de la situación de aislamiento establecida. Esto puede derivar en posibles **conflictos y problemas de convivencia**. En la medida de lo posible, debemos adaptarnos a las circunstancias actuales y por ello, vamos a daros algunas recomendaciones para convivir mejor con vosotros/as mismos/as, con vuestros/as hijos/as y/o vuestra pareja.

### 5.1. Con nosotros/as mismos/as

A veces nosotros mismos somos nuestro peor enemigo; nos exigimos mucho, nos descuidamos, no nos permitimos sentir... Por ello, además de las recomendaciones generales que ofrecimos al principio de esta guía, les damos las siguientes:

- **No te fuerces a hacer cosas** todo el tiempo, no tenemos que ser productivos/as las 24 horas del día, podemos permitirnos nuestros momentos de no hacer nada y no sentirnos culpables por ello, siempre sin abusar. El descanso también nos ayuda a calmarnos y a procesar mejor nuestras emociones.
- **Date tiempo** para procesar todos los cambios que estamos viviendo.
- Es totalmente normal que aparezcan de forma repentina **emociones muy intensas** e incluso **contradictorias**, no tengas miedo de ellas y permítete experimentarlas. Expresar estas emociones te ayudará a reequilibrarte.
- Como ya mencionamos, es importante que establezcamos una **rutina** lo más parecida a nuestra rutina previa. Sin embargo, también es importante que tengamos en cuenta nuestras **necesidades actuales** a la hora de estructurar nuestro día. Por ejemplo, si un día estamos especialmente cansados o angustiados podemos permitirnos un mayor tiempo para intentar solucionarlo. Además, incluye actividades que te hagan sentir bien.
- Cuida los pequeños detalles de tu **entorno**. Ahora que pasamos mucho tiempo en casa es más importante aún que ésta sea habitable.
- **Retoma actividades** que antes te encantaban hacer durante horas, como pintar, hacer punto, leer... cualquiera que te mantenga concentrada puede considerarse un ejercicio de Mindfulness que te ayude a cultivar la calma y la paciencia.
- Recuerda que la mejor forma de aprender a pasar tiempo contigo mismo/a es permitiértelo y dejar que pase el tiempo, ya que poco a poco nos iremos adaptando y quizás nos sirva de **aprendizaje** para disfrutar más de nuestro tiempo con nosotros/as mismos/as.
- **Valora** positivamente el **esfuerzo** que estás haciendo para adaptarte. Es normal como te sientes así que **no seas exigente contigo mismo y cuídate**. Puedes utilizar el ejercicio de mindfulness de “practica la gratitud” descrito anteriormente, para valorar esos detalles del día a día.
- Puedes **comprar y/o utilizar servicios de los pequeños comercios** (que son, económicamente, los que peor lo están pasando con esta situación). Así nos sentiremos mejor por estar aportando nuestro granito de arena.
- Si sientes esa **necesidad de contribuir** de alguna forma puedes **ofrecer tu ayuda** a otras personas durante este período que nos afecta a todos: pregúntale a algún vecino que no pueda salir si necesita que vayas a comprar, confecciona mascarillas en casa para donarlas al sistema sanitario...

## 5.2. Con nuestros/as hijos/as

Es importante que los/as niños/as **entiendan la situación** que estamos viviendo, incluso los/as más pequeños/as saben que algo raro pasa, ya que no van al cole y sus padres no van a trabajar. Aunque no sean capaces de expresar bien cómo se sienten, es probable que sientan, al menos, incertidumbre por estos cambios súbitos. Por ello es importante que tratemos de explicarles lo que está pasando, usando recursos adaptados para ello. También es imprescindible que **mantengan una rutina** adecuada y que entiendan que, aunque ya no van al cole ni salen de casa tienen que continuar con las actividades que solían hacer en la medida de lo posible y mantenerse activos.

Para elaborar esta rutina podemos elaborar una **agenda** siguiendo estas recomendaciones:

- Háblales de la importancia de esta agenda y **construidla juntos**. Utiliza un **bonito diseño**: colorido, con dibujos, etc. y colócala en un lugar visible. Si **teletrabajáis** es importante que entienda que durante ese tiempo **no puede molestar** a mamá o papá y tendrá que dedicarse a hacer sus propias tareas o a alguna forma de entretenimiento.
- Haced una **lluvia de ideas** para ver qué **actividades** vais a incluir en la misma.
- Escoged por consenso **cuáles incluir y en qué orden**. Se debe incluir un tiempo para realizar sus **actividades escolares** y algunas actividades que impliquen **movimiento corporal**.
- Podéis establecer un **sistema de puntos** que motive el cumplimiento de la rutina. Por ejemplo, poner una estrellita en las tareas que se hayan realizado adecuadamente (a tiempo, con buena disposición, sin rabietas, etc.) y al final de la semana se hace un recuento y según el número de estrellitas conseguidas podrán conseguir diferentes **premios**. Es preferible que los premios sean actividades elegidas por el propio niño/a con las que disfrute pasar el tiempo, por ejemplo: preparar con mamá y papá su comida favorita.
- Es importante que establezcamos un **límite en el uso de las pantallas** (móvil, tele, tablet...). Existen multitud de **formas de entretenimiento** que no implican su uso y les permite expandir su creatividad, desde realizar alguna manualidad hasta escuchar música. Si aún no lo habéis podéis seguir la iniciativa de colorear un arcoíris junto al mensaje de “Todo saldrá bien” y colocarlos en vuestras ventanas.

- Otra forma de entretenimiento son los **Audible Stories**. Amazon ofrece **audiolibros gratuitos** para niños y adolescentes proporcionándoles una forma de entretenimiento frente a ese aburrimiento que pueda suponer esta nueva situación, a la vez que aprenden sobre diversos temas.

A continuación, os mostramos un ejemplo de agenda que podéis tomar como punto de partida. A partir de ella os animamos a que juntos diseñéis y elaboréis vuestra propia **tabla de rutinas personalizada**, teniendo en cuenta las recomendaciones que os hemos proporcionado.

	Deberes	Comidas	Colegio	Higiene	Habitación
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
FIN DE SEMANA					

Por otro lado, esta situación de confinamiento puede provocar en nuestros/as hijos/as:

1. **Rabietas:** Al estar tanto tiempo en casa los/as niños/as pueden sentirse frustrados/as por no poder jugar con sus amigos, pelear con su hermano/a, estar agobiado/a, aburrido/a, etc. Es necesario que entendamos que esta es una forma de **expresar su malestar** y que como padres le sirvamos de **guía para calmarse**.

Algunas formas de ayudarlo pueden ser:

- Escoger un lugar de la casa que sirva como **rincón de la calma**, donde puedan ir cuando se sientan mal. En este rincón pueden tener cosas que lo ayuden a relajarse: cuentos, plastilina, pomperos, botella de la calma (hay numerosos videos en YouTube que explican cómo elaborarla).
- **Contención emocional** a través del **contacto físico**, abrazos, caricias y estar con ellos/as. Es lo que más necesitan en estos momentos.

- **Anticipar las actividades** que se van a realizar. Para esto puede ser muy útil seguir la **tabla de rutinas** elaborada previamente, que debe de ser en la medida de lo posible similar a las que tenía antes de esta situación. Los horarios y hábitos de higiene, alimentación y sueño deben permanecer estables para evitar un desajuste mayor.

**2) Miedos:** Al igual que nosotros, los más pequeños también sienten miedo y confusión con esta situación nueva y de incertidumbre. Tenemos que **validar estas emociones y ayudarles a que las expresen.**

Algunas formas de gestionar estos miedos son:

- Entablar **conversaciones asertivas** y que siempre van dirigidas en positivo, validando y escuchando sus emociones y necesidades.
- **Hablar sobre sus sentimientos**, como qué cosas les dan miedo. Una buena forma de trabajar estos sentimientos es con el libro **“El monstruo de colores”**. Con este libro podéis trabajar las emociones con vuestros/as hijos/as. Os recomendamos por un lado leer el cuento y después hacer un trabajo didáctico identificando y poniendo nombres a las emociones y por otro lado, un trabajo más exploratorio o emocional donde puedan expresar sus propias emociones libremente y de una forma más natural y auténtica.

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-recursos-gratis.html#.XoGjZogzY2w>

- A continuación, os mostramos el siguiente **cuento que explica de forma adaptada la situación actual**. Léeselo para que entienda qué está ocurriendo y ayudarlo/a así a calmar sus miedos.

“Papi... no puedo dormir”

- “¿Qué te pasa, hijo?”

“Estoy preocupado... ¿Por qué no podemos salir a la calle?”

- “Vamos a hacer una cosa, antes te voy a contar un cuento...”

“¡Vale!”

- “Érase una vez, un gran reino lleno de gente humilde y de buen corazón, que después de mucho tiempo, había olvidado muchas de esas cosas, se habían olvidado de lo bueno que les rodeaba y algunos habitantes se volvieron codiciosos, y querían más y

más, comenzando a actuar de tal forma que el egoísmo y las malas costumbres se habían apoderado del reino.

Un día, sin saber por qué, llegó al reino desde tierras lejanas, un terrible monstruo que atacaba y devoraba a la gente.

Algunos habitantes del reino intentaron enfrentarse al monstruo, pero este seguía haciéndose más fuerte y grande.

Los habitantes del reino, sin saber qué hacer, consultaron a los sabios, que les contaron que el monstruo se hacía más fuerte y grande porque pese a los ataques recibidos, podía seguir creciendo cuando atacaba y devoraba a más gente.

Así que los habitantes del reino se dividieron en dos grupos: la mayoría de ellos se quedarían encerrados en casa y otros valientes servidores del reino, trabajarían para acabar con el monstruo y para que la gente pudiera seguir teniendo lo necesario para vivir en sus casas.”

“Papi... y los que se quedaban en casa ¿eran los menos valientes?”

- “No, los que se quedaban en casa eran tan valientes como los servidores del reino, porque aunque algunos perdían los bienes que ganaban a diario por no poder trabajar sus negocios y pese a no poder ver a sus seres queridos ni poder disfrutar tan sólo de caminar bajo el sol, permanecían en casa para que el monstruo no se hiciera más grande y fuerte y pudiera atacar a los más débiles (ancianos, enfermos...); y por ello, el espíritu de solidaridad y buenos sentimientos del reino despertó de nuevo... y los más jóvenes ayudaban a los más mayores y otros vecinos que lo necesitaban, trayendo sus alimentos, cuidando a sus animales y haciendo todo tipo de buenas acciones por ellos.

Los duendecillos del reino (unos pequeños seres que vivían entre sus habitantes), hacían aparecer desde los balcones y ventanas pequeños y mágicos arcoíris que daban ánimos e ilusión al resto de habitantes para resistir, desde casa o fuera de ella, en la lucha contra el monstruo... y algunos otros seres mágicos del reino, también desde sus balcones y ventanas, creaban una música mágica que hacía que el resto de habitantes pudieran sentirse felices y esperanzados en la lucha contra el monstruo. Todos los habitantes, cada día salían a esos balcones para aplaudir y dar ánimos a los servidores del reino y a quienes peleaban desde casa contra el monstruo.

Mientras tanto, los servidores del reino, aun arriesgando sus vidas, día a día trabajaban luchando contra el monstruo con sus batas blancas, otros defendían la seguridad en las calles y se aseguraban de que nadie más pudiera salir para que el monstruo no les atacara, otros procuraban que los habitantes pudieran seguir teniendo alimentos, otros limpiaban para que el monstruo no pudiera rastrear a la gente hasta sus casas... Cada uno peleaba incansablemente como auténticos héroes día a día para que el monstruo finalmente llegara a estar tan débil que por fin pudieran acabar con él.

Un buen día, tras muchos días de encierros y pelea contra el monstruo, la gente se levantó y sintió un brillo especial en el sol que iluminaba el reino. Salieron a sus balcones como cada día y vieron que el monstruo había desaparecido. De nuevo podían salir a las calles, descubrieron nuevamente la emoción de poder abrazarse los



unos a los otros, de reunirse con amigos y familiares tan sólo para disfrutar de su compañía. La lucha del reino no sólo había acabado con el monstruo... les había devuelto todas esas buenas cualidades de solidaridad, de amistad, de ganas de vivir y disfrutar de todo aquello cuya importancia habían olvidado hasta que el monstruo se las arrebató.

Ese día, los habitantes salieron a la calle a festejar y a disfrutar de todo lo bueno que por fin habían conseguido devolver al reino. Los duendecillos volvieron a jugar y disfrutar en las calles, donde se formó un gran arcoíris que a la vez que devolvía toda la ilusión al pueblo... hizo recordar con gran cariño a los caídos en la lucha contra el monstruo.

Y ahora descansa, pequeño duendecillo... y reúne fuerzas para salir a jugar, porque todo saldrá bien...

...porque muy pronto saldrá el arcoíris.”

### 5.3. Con nuestra pareja

Pasar mucho más tiempo en casa, y con las tensiones añadidas por la situación, puede generar dificultades en la convivencia con nuestra pareja. Muchas veces sin quererlo **dirigimos todo nuestro malestar hacia nuestra pareja**; el miedo, el estrés, el teletrabajo en casa con los/as niños/as que no paran... al final todo esto se puede transformar en un enfado que pagamos con quien tenemos más cerca y cualquier conflicto insignificante se magnifica.

Para evitar los conflictos, en la medida de lo posible, os proponemos lo siguiente:

- Intenta **comunicarte de forma asertiva**.
- **Ten pequeños detalles** con tu pareja. Por ejemplo, pegar notitas con mensajes agradables en lugares que vaya a ver, hacer una comida especial, poner su película favorita... cualquier cosa que sepas que va a hacerle feliz y que harán que haya un **mejor clima en casa**.
- **Repartid las tareas** del hogar, de forma **explícita y detallada**. De esta forma se evitarán conflictos del tipo “llevo fregando toda la semana y tú no haces nada”, “me puse a ayudar a los niños con los deberes y después tuve que hacer de comer también”, etc.
- **Entiende y respeta** que tu pareja puede estar viviendo esta situación de una forma muy diferente a la tuya. Como siempre se dice, cada persona es un mundo y debemos recordar que cada uno **lo estamos haciendo lo mejor que podemos**.

- Si aparecen momentos de irritabilidad en tu pareja, piensa que **no es algo personal contra ti**, sino que probablemente es fruto de su propio desconcierto y malestar emocional por la situación. Intenta mantenerte al margen y hablarlo con él/ella cuando esté más tranquilo/a.
- **Pide perdón.** Si le has hablado mal o no te has comportado de forma justa o amable, reconócelo e intenta enmendarlo.
- **Pregúntale cómo está, qué necesita...** Puede que sin quererlo estemos agobiándole en lugar de ayudar. Algunas personas cuando se encuentran mal necesitan tener su espacio mientras que otras necesitan el doble de cariño.
- **Planead** qué queréis hacer juntos cuando todo esto termine; aquel viaje que teníais pendiente, comer en ese restaurante que tanto os gusta, hacer una barbacoa con amigos... Pero tampoco caigáis en el error de centraros sólo en el futuro, tenemos que encontrar la manera de disfrutar el presente.
- **Haced actividades juntos:** cocinar, hacer ejercicio, jugar a un juego de mesa...
- **Hacer el amor en todos los sentidos.** Hablamos de sexo, pero también de caricias, abrazos, sentirnos queridos... El contacto físico nos reconforta y nos hace sentir bien, ¡Disfruta de él!

#### 5.4. ¿Y si estamos solos?

Puede que estemos acostumbrados a vivir solos y que pensemos que estar en cuarentena no va a cambiar nada nuestra vida. Sin embargo, cuando hay una **perturbación emocional** como a la que estamos expuestos, es más fácil **sentir la soledad**. El **apoyo** o el **contacto social se hacen más necesarios** cuando no nos encontramos bien. En otros casos en los que sí solemos vivir en compañía, podemos vernos sorprendidos lejos de nuestra familia y/o amigos de forma forzada por esta situación, por la que sentimos más aún dicha soledad. Es perfectamente normal sentirnos así por lo que nuestras recomendaciones no van enfocadas a combatir la soledad sino a poder **convivir** con ella **mediante la aceptación**.

En primer lugar, vamos a definir qué es la soledad. La **soledad emocional** (que implica algo más allá de la soledad física) provoca sentimientos de **vacío, angustia, miedo y sufrimiento**. Hace que nos sintamos **vulnerables e invisibles** para los demás y esto se ve empeorado en situaciones como la que estamos viviendo.

Una de las mejores formas para convivir con ella es el **apoyo**. Incluso si no tienes la posibilidad de mantener contacto con familiares y/o amigos/as, sigues contando con el

apoyo de todos/as nosotros/as. Como **sociedad** se están creando **redes de apoyo** para reducir esos sentimientos negativos, personas concienciadas de la situación ofrecen sus servicios, su tiempo y su cariño. Por ejemplo, desde Madrid han lanzado una iniciativa llamada **“Minutos de compañía”** en la que personas mayores pueden hablar con voluntarios durante el periodo de confinamiento. Otra iniciativa es la de **“Acortando la distancia”** dirigida a aquellos pacientes y residentes que se encuentran aislados en hospitales o residencias, ofreciéndoles una red multimedia que les permite mantener el contacto con sus familiares a través de videollamadas.

Además de las recomendaciones que hemos descrito durante toda la guía, en este caso es especialmente importante que nos mantengamos **activos mentalmente**, realizando actividades que nos estimulen, nos distraigan y a su vez nos hagan sentirnos útiles y orgullosos de nuestros progresos. Podemos retomar alguna afición, aprender algo nuevo, leer, elaborar recetas de cocina... aprovechemos este tiempo que disponemos para **encontrarnos a nosotros mismos** y aprender qué es lo que nos hace felices. Un buen ejercicio podría ser **ordenar fotografías antiguas** ya que además de evocarnos recuerdos felices, podemos contactar con las personas que aparecen en ellas y recordar juntos aquellos recuerdos.

## Recursos de interés

A continuación, os dejamos algunos enlaces con materiales de interés y de entretenimiento que podéis consultar para descubrir diferentes formas de pasar el confinamiento:

### Museos:

- The Metropolitan Museum of Art (Nueva York), The British Museum (Londres) o el Louvre (París) son algunas de las referencias internacionales en las que podremos realizar un tour virtual para ver sus colecciones.
- En cuanto al plano nacional, el Museo del Prado, el Museo Reina Sofía o el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, abren también sus puertas de manera online. Y también destaca en Madrid el Museo Sorolla que, además, ofrece selecciones musicales y actividades para niños, como cuadros de Sorolla descargables para colorear.
- <https://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/museos-quedateencasa-cultura-estadodealarma-tourvirtual-coleccionesonline/20200313192038172030.html>

### Lectura:

- Muchas editoriales han optado por ofrecer la versión electrónica de algunos de sus títulos completamente gratis. Planeta, Anagrama, Roca Editorial o Errata Naturae ofrecen diferentes opciones desde sus páginas webs.
- <https://www.julianmarquina.es/editoriales-ofrecen-sus-libros-electronicos-gratis-para-hacer-mas-llevadera-la-cuarentena/>

### Música:

- #YoMeQuedoEnCasaFESTIVAL: Instagram.
- Cuarentena Fest: YouTube.
- En Casita Fest: Instagram
- LaLigaSantander Fest: canales de LaLiga y de la plataforma LaLigaSportsTV, y canal Movistar LaLiga.

### Cine:

- Canal de Vimeo de la Filmoteca

- #NuestroCineNosUne: Academia de las Artes y de las Ciencias Cinematográficas de España: cuenta de Instagram @academiadecine.

#### **Teatro y espectáculos:**

- Pantalla Pentación. Con ello a través de su propia web y la de los teatros La Latina y Bellas Artes se pueden ver diferentes obras de teatro de forma gratuita.
- La cuarta sala del Canal se pueden visualizar, en las cuentas oficiales de Facebook, Twitter e Instagram de los Teatros, diferentes piezas creadas por los artistas desde sus casas.
- <https://www.cosmopolitan.com/es/consejos-planes/planes-cocio/a31806659/musicales-broadway-gratis/>
- [cirquedusoleil.com/cirqueconnect](http://cirquedusoleil.com/cirqueconnect)

#### **Calma:**

- [https://www.linkedin.com/posts/sinews-mti\\_guia-para-el-descanso-activity-6647839751887958016-aW9g](https://www.linkedin.com/posts/sinews-mti_guia-para-el-descanso-activity-6647839751887958016-aW9g)
- <https://xuanlanyoga.com/>
- <https://www.youtube.com/user/MalovaElena>

#### **Ejercicio:**

- <https://www.youtube.com/user/gymvirtual>
- <https://www.youtube.com/user/turbofausto>

#### **Recursos para niños/as y adolescentes:**

- [https://www.amazon.com/Libros-en-espa%C3%B1ol-Audible-Audiobook-Books/s?rh=n%3A16568978011%2Cp\\_n\\_feature\\_browse-bin%3A1240885011](https://www.amazon.com/Libros-en-espa%C3%B1ol-Audible-Audiobook-Books/s?rh=n%3A16568978011%2Cp_n_feature_browse-bin%3A1240885011)
- <https://fuenllana.net/recursos-sobrevivir-coronavirus/>
- <https://www.anabad.org/recursos-educativos-abiertos-para-una-cuarentena/>
- Gran variedad de películas Disney gratis:  
<https://drive.google.com/drive/mobile/folders/1ZzGTVAIYoJcEQbKtU1IGcX7Q26JykU8S>

### **Y recuerda...**

Podemos definir la **salud** como el **estado de completo bienestar** y no solamente la ausencia de patologías o enfermedades. No obstante, a pesar de que nos puede ser complicado mantener este estado completo de bienestar, es **nuestra mente** y nuestros **pensamientos** los que pueden incidir en el **agravamiento de las enfermedades** físicas. Estos pensamientos pueden, por ejemplo, aumentar las sensaciones de dolor físico y emocional e incluso debilitan nuestro sistema inmune.

Por tanto, el **autocontrol**, la **conciencia** y el **manejo de los pensamientos**, no solo nos permitirán lidiar mejor con las enfermedades que padezcamos, sino que reducirán además su intensidad y nos permitirán **fortalecer nuestras defensas**, disminuyendo el riesgo y los posibles síntomas del contagio.

## ¿CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN DEL COVID-19?

**ESTABLECE UNA RUTINA DIARIA**  
Mantente ocupado y diferencia el tiempo de trabajo y de ocio

**USA BIEN LA INFORMACIÓN**  
Contrasta la información con fuentes oficiales y evita los coronabulos

**RELACIÓNAME**  
Comparte tiempo con quiénes convivas  
Llama por teléfono, haz videollamadas a familiares y amigos  
Manten el contacto

**TRABAJA LA CALMA**  
Medita  
Respiración controlada  
Haz ejercicio físico

**AUTOCUIDADO**  
Haz aquello que más te guste  
Sé flexible contigo mismo

*¡Cuidate!*

**#Yomequedoencasa #Todosaldrábien**

Para elaborar esta guía nos hemos basado en diferentes recursos psicológicos, entre ellos el proyecto **PsiCOVIDa-10**: Información útil, pauta y dinámicas para toda la población, realizado por psicólogas y psicopedagogas.