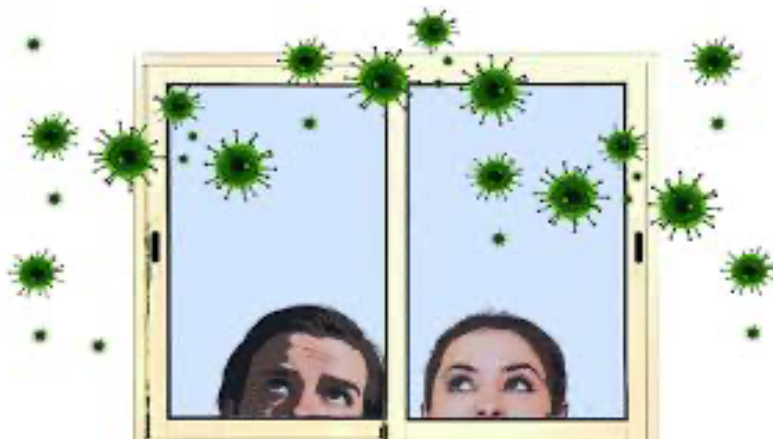


La UPRL informa

5 claves para la gestión psicológica del confinamiento o cuarentena

Las situaciones de confinamiento pueden producir sensaciones que van desde la soledad a la incertidumbre, pasando por la ira, la tristeza, el aburrimiento, la ansiedad o el estrés, etc...

La misión es evitar que estas emociones se conviertan en un problema viral añadido.



¿CÓMO SE GESTIONA?

Informarse

- Los profesionales sanitarios son los que mejor nos pueden asesorar.
- Consultar únicamente los canales de información oficiales; utilizando las redes sociales, pero contrastando la información.F



La UPRL informa

- Evitar la sobreinformación. Tampoco es recomendable conectarse permanentemente porque puede aumentar la ansiedad.
- Deben evitarse los pensamientos o actitudes catastrofistas o culpabilizadoras.
- Evitar hablar permanentemente del tema o compartir nuestras incertidumbres con personas afectadas.
- Evitar la difusión de rumores e informaciones falsas.
- Compartir las informaciones relevantes.

En relación a los menores:

- Mantenerlos informados.
- Dar respuesta a las dudas o preocupaciones que planteen.
- Proporcionar las explicaciones adaptadas a su nivel de comprensión.
- Ayudarles a filtrar las informaciones que reciben por otros canales.
- No mentir y evitar el alarmismo.
- Mostrar seguridad y confianza.
- Si un menor da positivo en el test de detección, es necesario explicarle las normas i restricciones que deberá seguir.
- Los menores perciben más por nuestros comportamientos y actitudes que por las palabras.
- Mantener la calma y las rutinas habituales en la medida de lo posible.



Freepik

En relación a personas infectadas de nuestro entorno

- Cuidarlos psicológica y emocionalmente, con una actitud de soporte y responsabilidad.
- Informarlos permanentemente.
- Evitar tanto el alarmismo como transmitir soluciones o indicaciones no contrastadas.

La UPRL informa

Organizarse

- Establecer acuerdos con las personas del entorno familiar sobre cómo organizar la vida cotidiana: compras, cuidado de familiares dependientes, cuidado de menores, un espacio destinado a las personas contagiadas, etc....
- Si conviven varias personas en el mismo hogar deberán respetarse los espacios de cada uno de los miembros.
- Si hay menores, es aconsejable buscar actividades para realizar conjuntamente, más allá de la televisión o la tablet.
- Si realizamos teletrabajo, es necesario establecer un espacio y un horario lo más parecido posible al que cumplimos habitualmente. Mantener las rutinas ayuda a preservar la salud mental y la sensación de normalidad.
- Es importante estar en contacto con las personas de nuestro entorno (familiar, profesional, etc..) aprovechando que las nuevas tecnologías nos lo permiten.



Cuidarse y protegerse

- Es imprescindible seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confiar en la ciencia y en la experiencia de nuestro sistema de salud.
- No deben tomarse más precauciones de las que sean necesarias; no nos haría sentir más seguros ante un posible contagio y en cambio podría alimentar la sensación de miedo para las personas de nuestro entorno y sobre todo para los menores.
- Ante la duda de contagio deberán seguirse las indicaciones de las autoridades sanitarias. No efectuar consultas médicas innecesarias porque se podrían colapsar los servicios sanitarios.
- Es aconsejable mantener las rutinas diarias y hacer una vida normal en la medida de lo posible. El miedo se controla mucho mejor a través de nuestros comportamientos saludables que a través de precauciones innecesarias.
- Es conveniente crear o participar en alguna iniciativa comunitaria que nos ayudará a nosotros mismos y a los demás; creando grupos de voluntarios para facilitar la vida a las personas mayores, grupos on-line para personas que necesitan compartir su estado anímico, o para compartir ideas para realizar en casa con los menores, etc...
- Siempre es positivo manifestar y reconocer lo que sentimos y como lo sentimos; y también compartirlo.

La UPRIL informa

Relajarse y distraerse

- Aceptar que existe una parte de la situación que no podemos controlar ni prever. Pero podemos tomar decisiones sobre las situaciones que controlamos.
- Procurar relajarse mediante: respiraciones profundas, yoga, meditación, actividades que nos hagan sentir bien, etc...
- Hacer ejercicio físico en casa (puesto que en el exterior está prohibido).
- Aprovechar la extensa oferta de ocio on-line gratuito: conciertos en streaming, museos virtuales, libros y revistas, películas y documentales, teatro y ópera online...
- No renunciar al humor; es una emoción que ayuda a reducir la ansiedad y a controlar el miedo (otra emoción).

Ser positivo

- Aprovechar el tiempo para reflexionar sobre las prioridades y los objetivos en los ámbitos personal y profesional.
- Es una gran ocasión para compartir los cuidados y las tareas domésticas. Situaciones excepcionales como la actual dan valor a labores invisibilizadas y habitualmente realizadas por las mujeres.



- Aprovechar los momentos de calma per imaginar y crear: juegos para los menores, guiones de teatro, poemas, ilustraciones, inventos...
- Valorar la empatía y la solidaridad de mucha gente conocida y desconocida.
- Recordar que se trata de una situación temporal, pasada la cual todos habremos aprendido muchas cosas, de los demás y de nosotros mismos

Fuente: Prevencionar.com