

CONSEJOS PARA AFRONTAR UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

La declaración del estado de alarma ha sido prorrogada, sin que resulte descartable un escenario en el que se decidan más prorrogas. La vida nos pone a todos en una situación complicada, pero una actitud correcta nos puede ayudar a afrontarla.

Listas de consejos vas a encontrar muchas: en los medios, en los grupos de *WhatsApp*, en la web, etc... Toma la lectura de este breve documento como lo que es: un intento de que pongas lo que estás viviendo en contexto, que le encuentres un sentido que te ayude a sobrellevar mejor la restricción de libertad de movimientos.

Inquietud por nuestros seres queridos, tensión, stress derivado de conciliar trabajo, niños, la logística de la casa y las compras, la cantidad ingente de información no siempre veraz, etc...

Párate a pensar: ¿qué sentido tiene este sacrificio? Debemos centrarnos no en la falta de libertad, sino en que nuestro sacrificio personal tiene un efecto positivo para la sociedad y en consecuencia, personal.

Estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Es cierto que no es algo que hayamos elegido, pero quedarnos en casa supone salvar vidas.

Ese es el objetivo principal, el bien común buscado. Solo nos queda recurrir a técnicas, respaldadas por los profesionales de la psicología, que nos permitan llevar mejor las incomodidades de una situación nunca vivida antes.



**QUEDARNOS
EN CASA SUPONE
SALVAR VIDAS**

TU CASA ES AHORA MUCHO MÁS QUE UNA CASA

Durante estas semanas, nuestras casas se van a convertir no sólo en nuestra “casa”, sino que serán muchas otras cosas: nuestro lugar de trabajo, nuestro gimnasio, nuestro restaurante, nuestro parque infantil, nuestro cine, etc.

Sabemos que cada casa es diferente, con diferentes facilidades y espacios, pero, dentro de lo posible:

- Mantén la casa limpia y ordenada.
- Dedicar un espacio de la casa para cada actividad.

Puedes trabajar en un espacio (por ejemplo, una habitación, o una parte de una habitación), comer en otro y hacer “cine” en otro. Por supuesto, un mismo espacio puede servir para varias actividades a lo largo del día, pero trata de preparar el espacio compartido para cada actividad.



**LIMPIEZA, ORDEN Y
PREPARAR EL ESPACIO
PARA CADA ACTIVIDAD
SERÁ DE GRAN AYUDA**

PROCURA ESTRUCTURAR EL DÍA A DÍA

Las circunstancias de cada uno de nosotros son muy variadas, algunos tienen estos días más tiempo libre de lo habitual, otros con niños o mayores a cargo, sencillamente no llegan a todo. Sea como fuere:

- Respetar tus horas de levantarte, comer, cenar y acostarte. Puede que necesites adaptar estas horas a la nueva situación, pero trata de planificar cuáles serán esas horas. Una planificación semanal, incluyendo “planes” de fin de semana, puede ser de utilidad: que no todos los días sean iguales.
- Organiza de común acuerdo tareas, horas y espacios con las personas con las que vives. Si tienes hijos pequeños, vendrá bien determinar las horas que cada persona estará al cuidado de los niños, y también las que compartiréis todos juntos en familia.

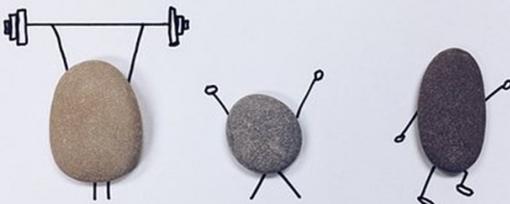
**ESTABLECE
HORARIOS
Y
COORDÍNATE
CON QUIENES
CONVIVES**



CUÍDATE FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE

Nuestros cuerpos necesitan movimiento, nuestras mentes necesitan estar ocupadas en objetivos relevantes para nosotros, y, por supuesto, necesitamos a los demás (aunque estén ahora en la distancia). Así que:

- Busca actividades físicas que puedas realizar en casa. Hay muchos recursos en la web. No necesitas sesiones muy intensas, pero trata de convertirlas en un hábito casi diario. Si hay niños en casa, comparte el momento con ellos y conviértelo en un rato divertido.
- Cuida tu aspecto, no estés en pijama todo el día.
- Trata de resolver los problemas de uno en uno. Ahora es momento de vivir lo mejor posible el encierro. Después habrá que lidiar con los problemas que la crisis nos haya producido, si es el caso. No siempre es fácil, pero no pierdas de vista esa priorización temporal para no sentir exceso de peso sobre tus hombros, cuando no llegas o llegas tarde.
- Los tuyos son muy necesarios, aunque en estos momentos estén lejos. Tras unos primeros días de apoyo social y familiar desbordante, toca buscar ahora un equilibrio, un hueco en tu tiempo reservado para la gente que te importa y a la que importas. Al igual que con las noticias, trata de que el contacto social tampoco te absorba tiempo que necesitas para las actividades y orden de la casa, el trabajo, o tu actividad de ocio. Una buena planificación puede ayudar en ese sentido, por ejemplo programando una videoconferencia con la familia en algún momento del fin de semana que venga bien a todos.



**NO DESCUIDES LA FORMA
FÍSICA Y BUSCA EL
EQUILIBRIO ENTRE LO
DOMÉSTICO Y LO SOCIAL**

HAYA PAZ EN EL HOGAR

Seguramente estás conviviendo con otras personas en estos días. Convivir tanto tiempo en un espacio reducido no siempre es fácil. Estamos acostumbrados a tener nuestro espacio, nuestras actividades, etc. Eso hará que surjan roces y algunos conflictos. Además, cuando estamos más nerviosos, es más fácil “pagarla” con los que tenemos cerca. Es momento de darse una tregua, de evitar reproches, o de encelarse en temas familiares no resueltos. El objetivo es llevarse bien.

Es normal que los roces den lugar a enfados, pero mejor que no duren todo el día.

Es momento de llevarse bien, de colaborar y a apoyarse los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo tan excepcional. Pon tu atención en aquellos aspectos positivos que “estar juntos” te da. Y no pierdas la oportunidad de fijarte en las cosas que te gustan de las personas que están contigo y en hacérselo saber.

ES MOMENTO DE
APOYARSE
MUTUAMENTE



EXCESO DE INFORMACIÓN Y BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA

Es normal que estés preocupado por la situación actual y quieras estar informado, pero dosifica la información. La sobreinformación y estar constantemente pensando en la situación actual puede ser perjudicial, creando malestar y ansiedad. No somos sanitarios, no somos gestores, no somos políticos, sólo somos ciudadanos llamados a quedarnos en casa.

Ten cuidado con las *fake news*. Intenta contrastar noticias llamativas con fuentes oficiales.

Hagamos un buen uso de la tecnología. En lugar de saturarnos con información, recurre a ella para mantenerte unido a tus seres queridos o buscar ideas creativas que hagan que tu jornada sea diferente.

Algunos puntos que aquí te exponemos serán más aplicables a ti, otros menos. Usa los que creas que pueden ayudarte, prueba otros distintos que también puedan hacerlo.

Merece la pena probar y pasar estas semanas de la mejor forma posible.



LA
SOBREINFORMACIÓN
PUEDE SER PERJUDICIAL

ESPECIAL NIÑOS

Con niños en casa, mantener un horario y una rutina es fundamental.

Ellos también necesitan su agenda. Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer un rato de tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.

En el caso de pequeños que aún duermen siesta, realizar actividades que les cansen por la mañana puede ayudar a que se tomen su descanso tras la comida, algo que los adultos agradeceremos.

Sacar el trabajo adelante, mantener la casa, deberes escolares al día, cuidar de los niños.... **Hay que ser sensatos: los padres no pueden hacerlo todo.** Y si no se llega, mejor relativizar y entender las limitaciones que nos impone la situación que culpabilizarse..

A los niños más mayores se les puede explicar porqué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.

Así sentirán que están llevando a cabo un acto lleno de valor y sentido trascendente.

ELLOS TAMBIÉN
NECESITAN
SU AGENDA





Local central de GESTHA:

C/ Lérida 32-34 28020 Madrid (Dpto de RRHH de la AEAT)

Tlfno: 91.583.79.68

Correo electrónico:

gestha@gesthadifusion.com

Mientras dure el confinamiento obligado por el **estado de alarma** solo nos encontraréis en el correo.