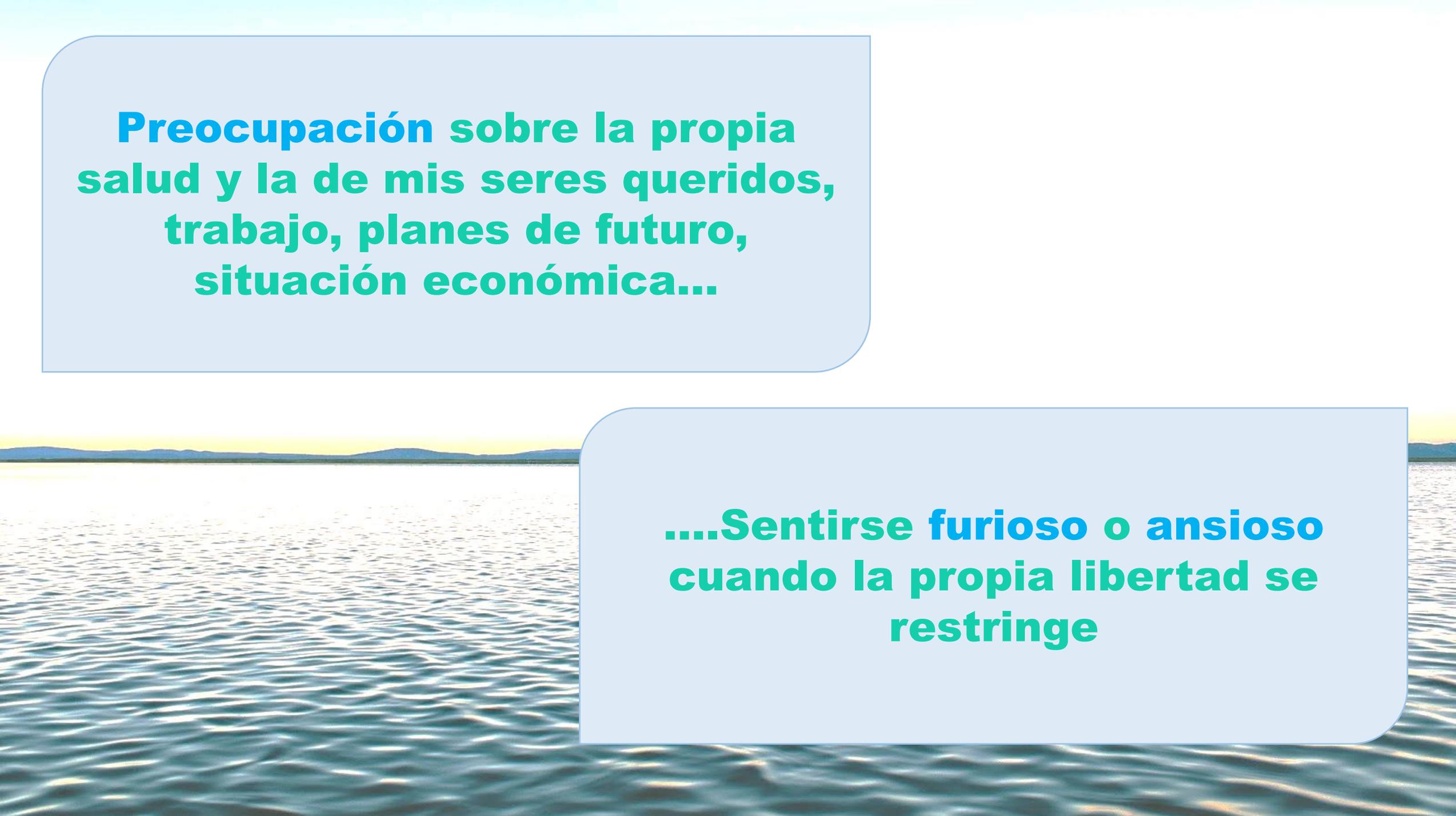


AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE UNA SITUACION DE CRISIS



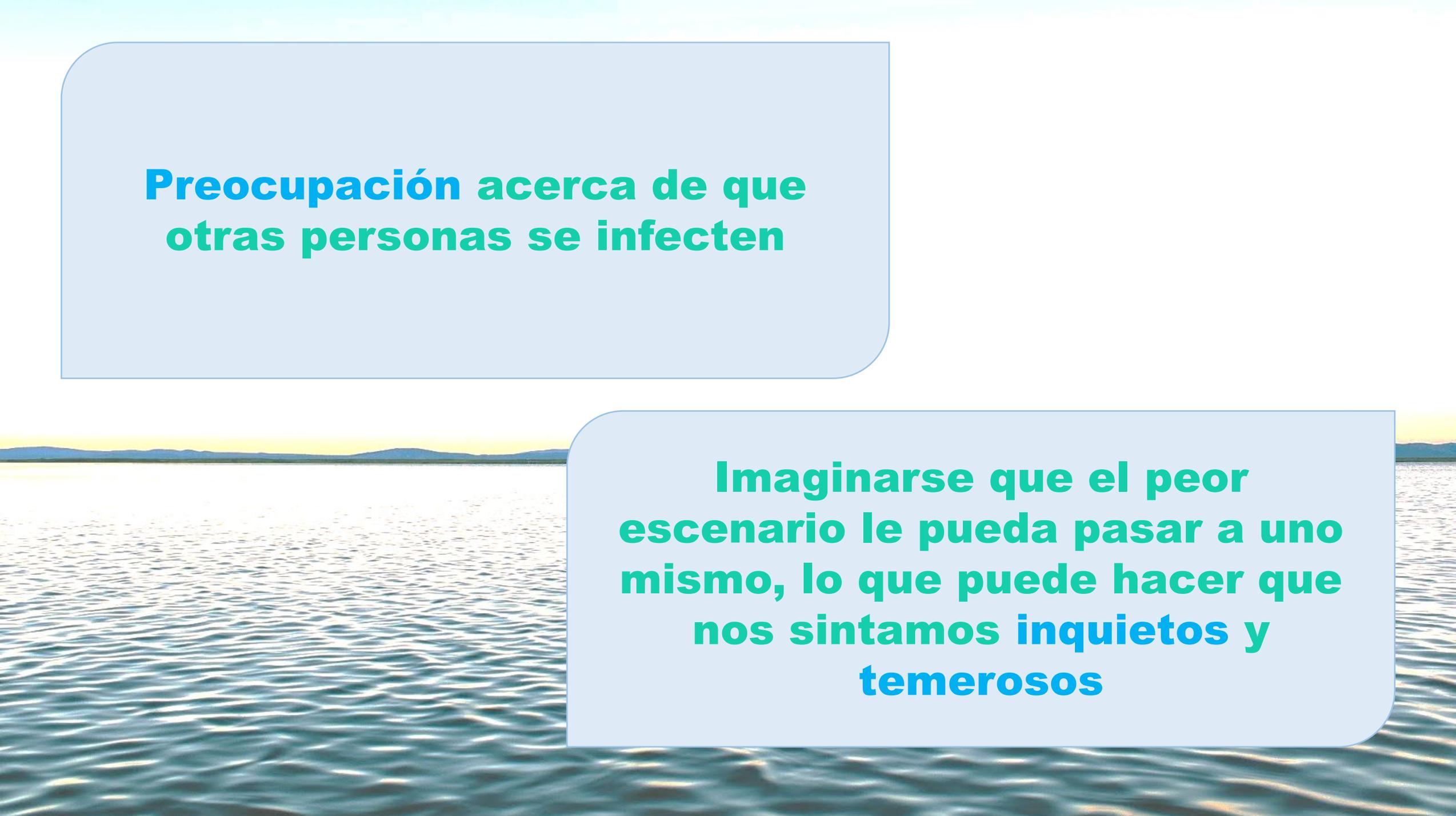
Se pueden experimentar diferentes emociones y reacciones cuando se está en cuarentena, como por ejemplo:





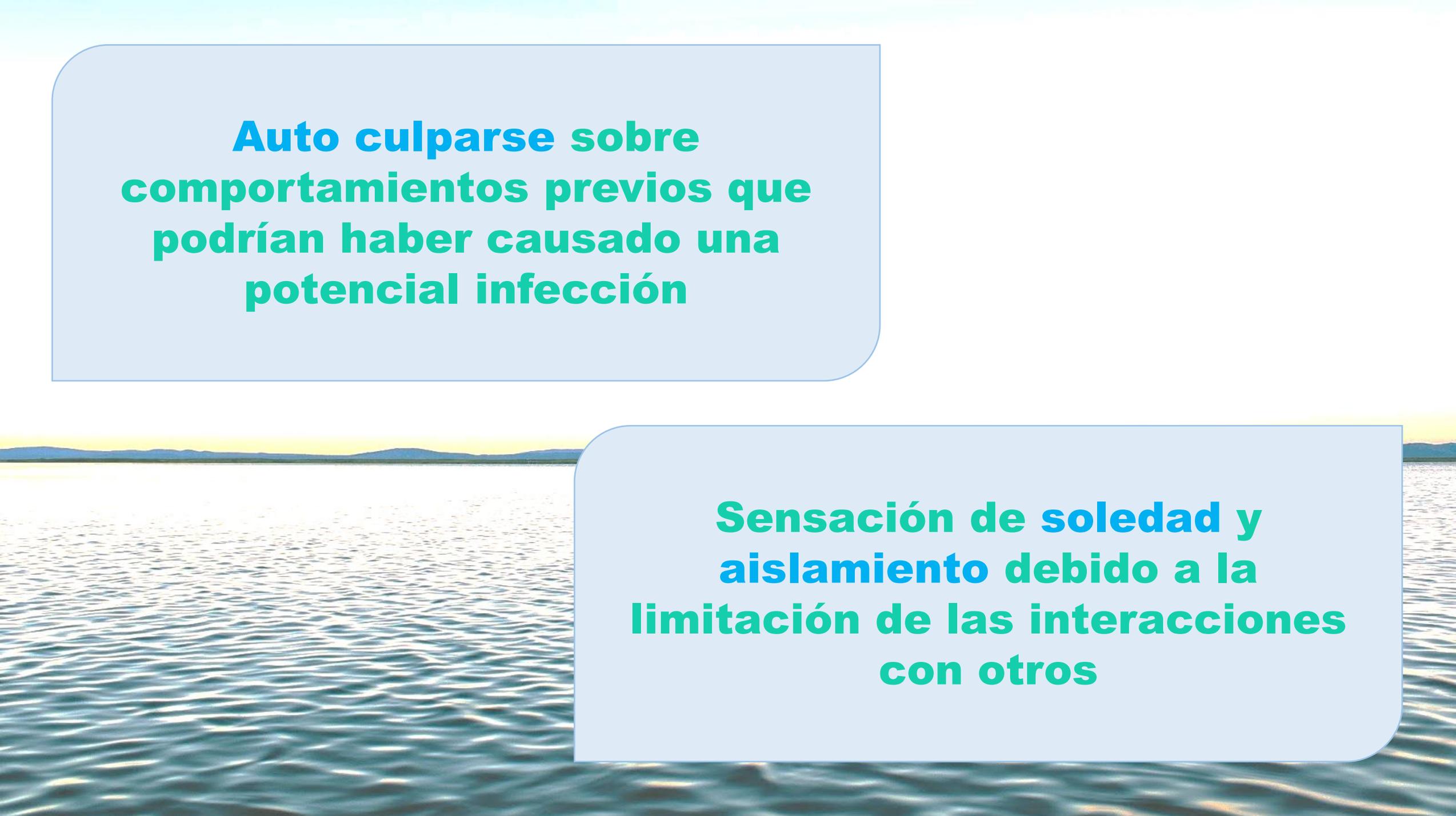
Preocupación sobre la propia salud y la de mis seres queridos, trabajo, planes de futuro, situación económica...

....Sentirse furioso o ansioso cuando la propia libertad se restringe



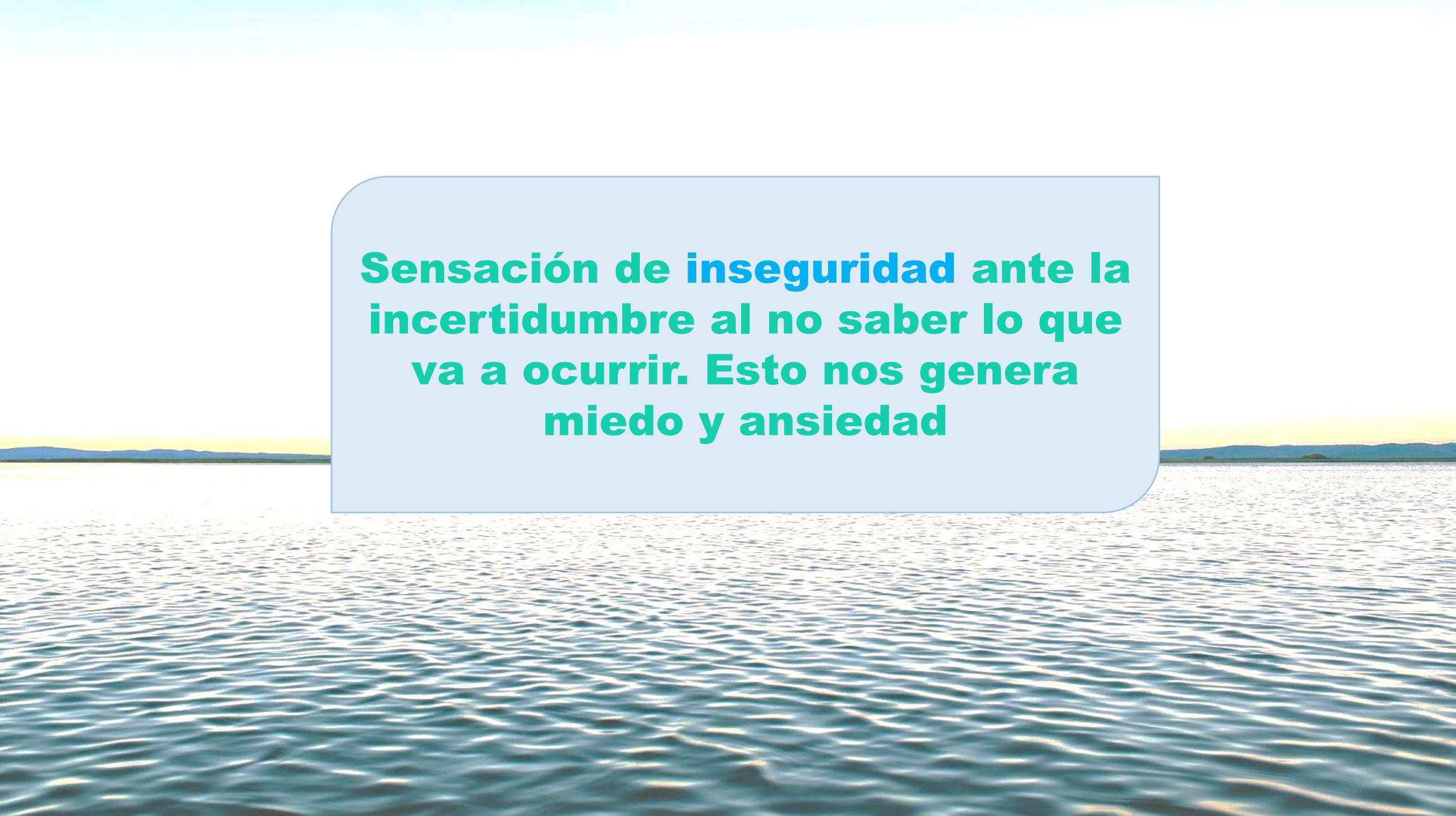
**Preocupación acerca de que
otras personas se infecten**

**Imaginarse que el peor
escenario le pueda pasar a uno
mismo, lo que puede hacer que
nos sintamos inquietos y
temerosos**



**Auto culparse sobre
comportamientos previos que
podrían haber causado una
potencial infección**

**Sensación de soledad y
aislamiento debido a la
limitación de las interacciones
con otros**

The background of the slide is a photograph of a calm lake at sunset. The sky is a mix of light blue and yellow, with the sun low on the horizon. The water is dark blue with gentle ripples. In the distance, there are low mountains. A light blue rounded rectangle is centered on the slide, containing text in a bold, teal font.

**Sensación de inseguridad ante la
incertidumbre al no saber lo que
va a ocurrir. Esto nos genera
miedo y ansiedad**

Es entendible experimentar estas reacciones durante este período, y debemos cuidar bien nuestras emociones.

Algunas sugerencias son:



EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

**La sobreinformación puede generar muchísima
ansiedad**



EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

Para cuidarnos, evitaremos estar con la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre la situación.



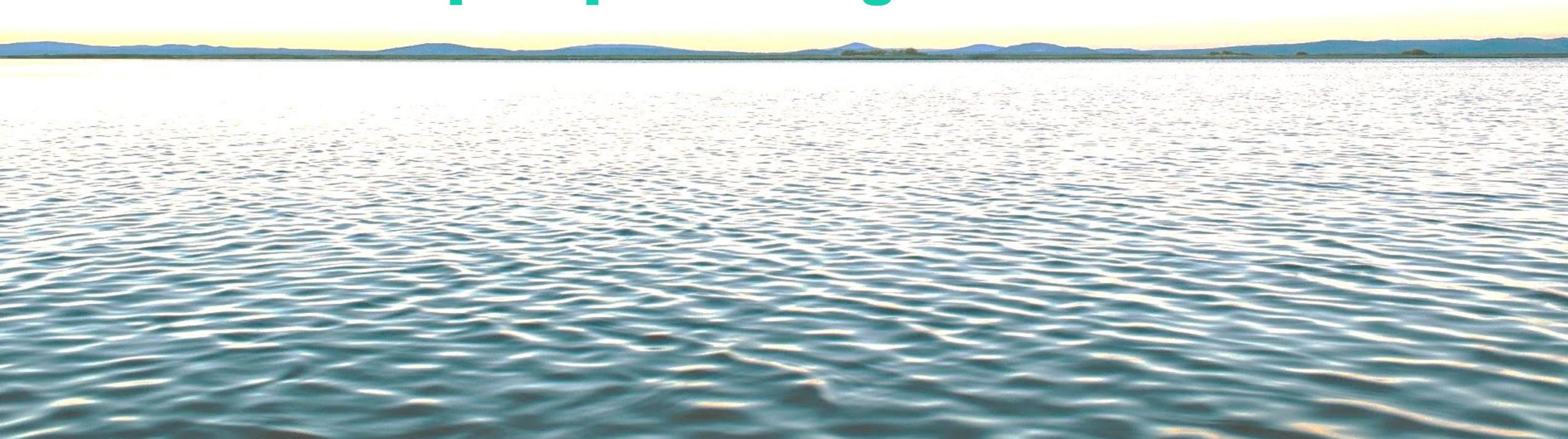
EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

Sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente (Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche...)



EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema. Actividades que nos pueden parecer muy simples pueden significar mucho.



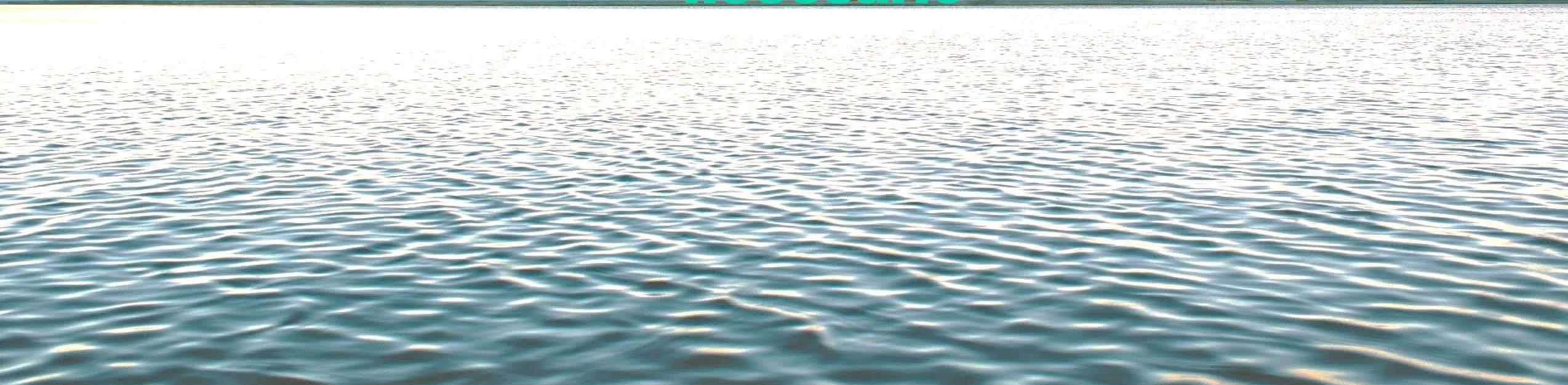
VALIDAR NUESTRAS EMOCIONES

Permitir y aceptar las emociones propias, darse tiempo para comprender los propios sentimientos y necesidades



AFRONTAMIENTO POSITIVO

Es importante centrarse cognitivamente en que gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y para la sociedad. El sentimiento de COMUNIDAD es muy necesario



AFRONTAMIENTO POSITIVO

Que estamos haciendo algo esencial para el bien común.

Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.



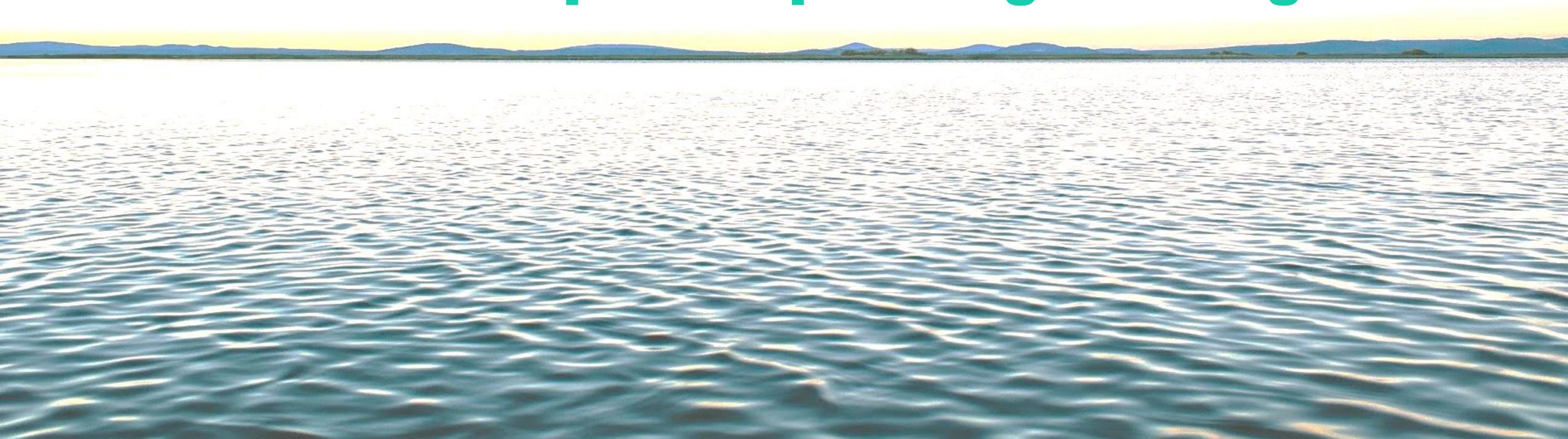
AFRONTAMIENTO POSITIVO

También podemos buscar mantener la esperanza en la situación: asumir que aunque el presente es complicado, esto también pasará.



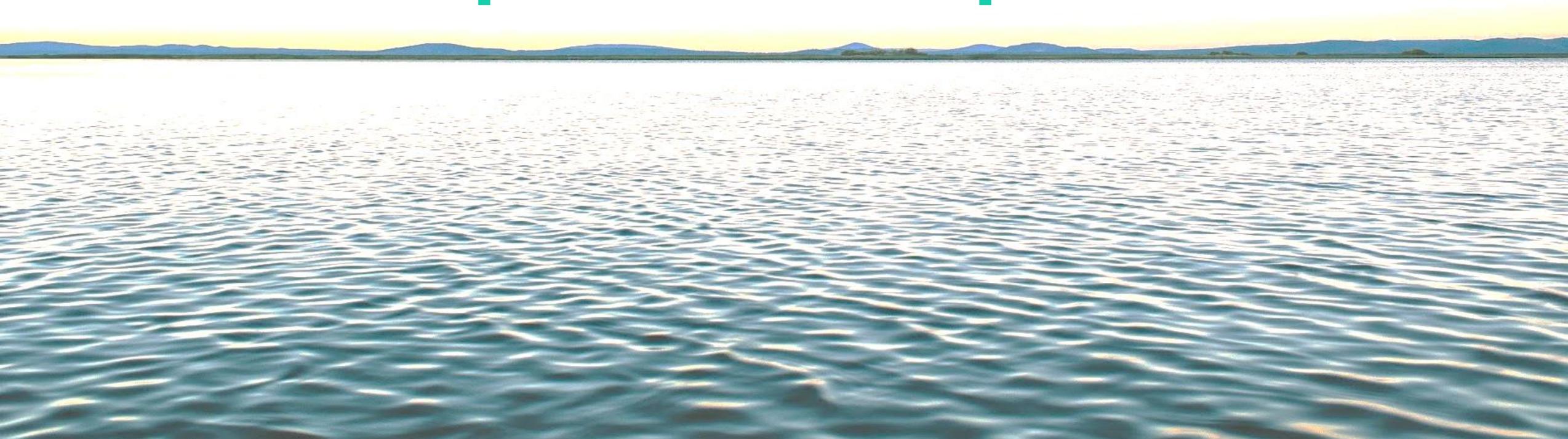
AFRONTAMIENTO POSITIVO

Valorar las pequeñas cosas que hacemos por nosotros mismos y por los demás es muy importante. Agradecer por un día más y por tener la tranquilidad para seguir navegando.



AFRONTAMIENTO POSITIVO

Mantener el sentido vital: creer en algo significativo, ya sea familia, fe o valores. Darnos un tiempo para encontrarlo es especialmente enriquecedor.



UTILIZA LA TECNOLOGÍA

**Esto nos ayuda a mantenernos unidos a
nuestros seres queridos.**

**(comunicarse con videollamadas, Skype,
Whatsapp, hangouts, etc...)**



MANTENERSE ACTIVO

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas
Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa (Bailar es muy terapéutico)



MANTENERSE ACTIVO

Se trata de intentar mantenerse activo: escribiendo, pintando, cocinando, leyendo libros pendientes, escuchando música, jugando a juegos, desarrollando actividades mentales para estimular nuestro cerebro



PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

**Que diseñamos nosotros para nosotros mismos
y nuestro familiar y cumplirla**



PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

**Intentar mantener la rutina normal de sueño-
vigilia, comer lo suficiente y hacer ejercicio
moderado en la medida que se pueda**



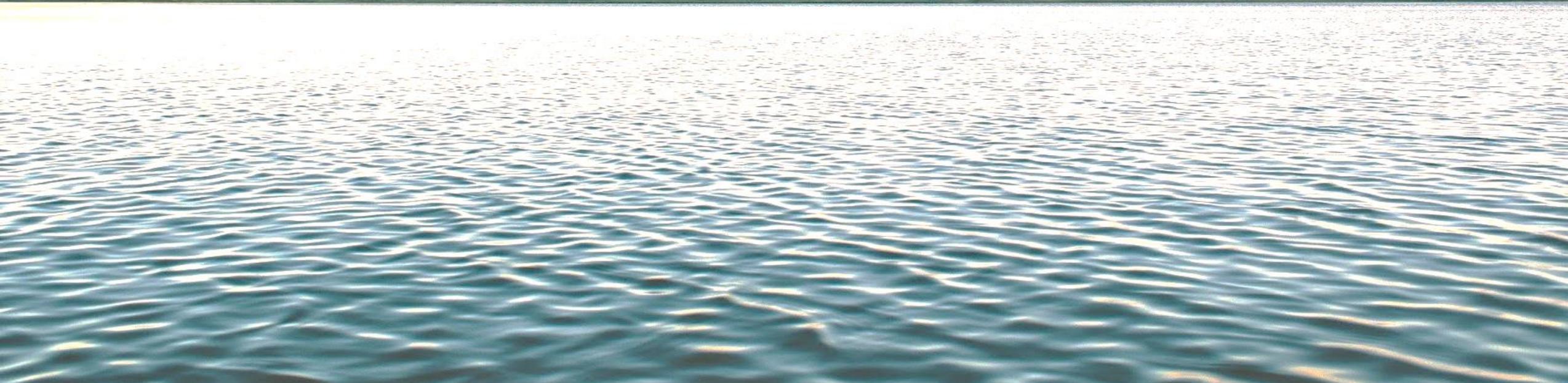
PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

Plantearse objetivos realistas y lograr poco a poco una sensación de control.



BUSCAR LA PAZ

A pesar de las dificultades, podemos elegir la actitud que vamos a asumir frente a ellas. Darse momentos de tranquilidad, de no hacer nada y solamente sentir y respirar es una manera de volver a si mismo.



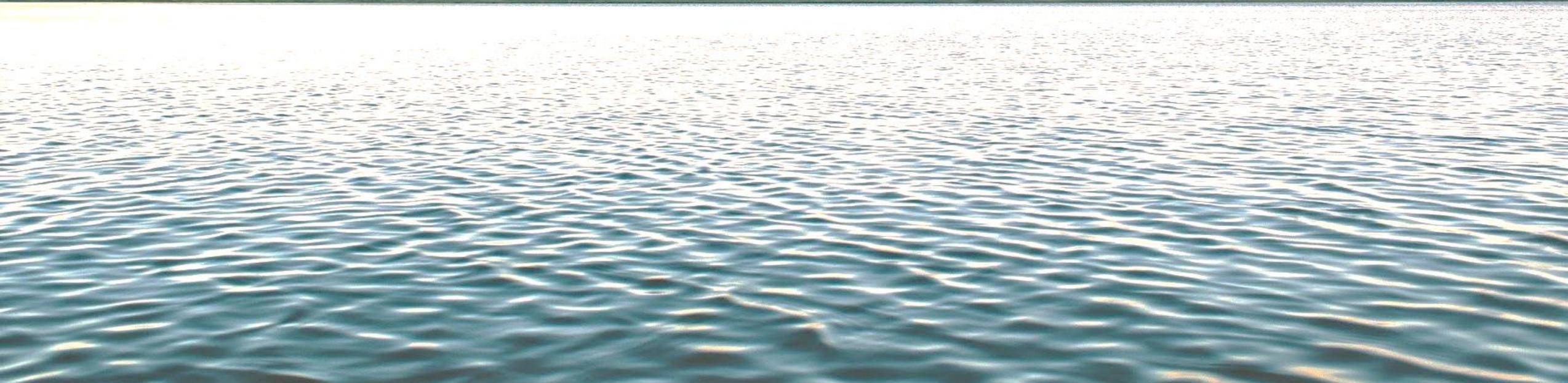
OBSERVAR TUS PENSAMIENTOS

Procura que tu dialogo interior tienda a la paciencia y a la quietud. Si aparecen pensamientos que generen miedo y frustración, déjalos ir sin identificarte con ellos.



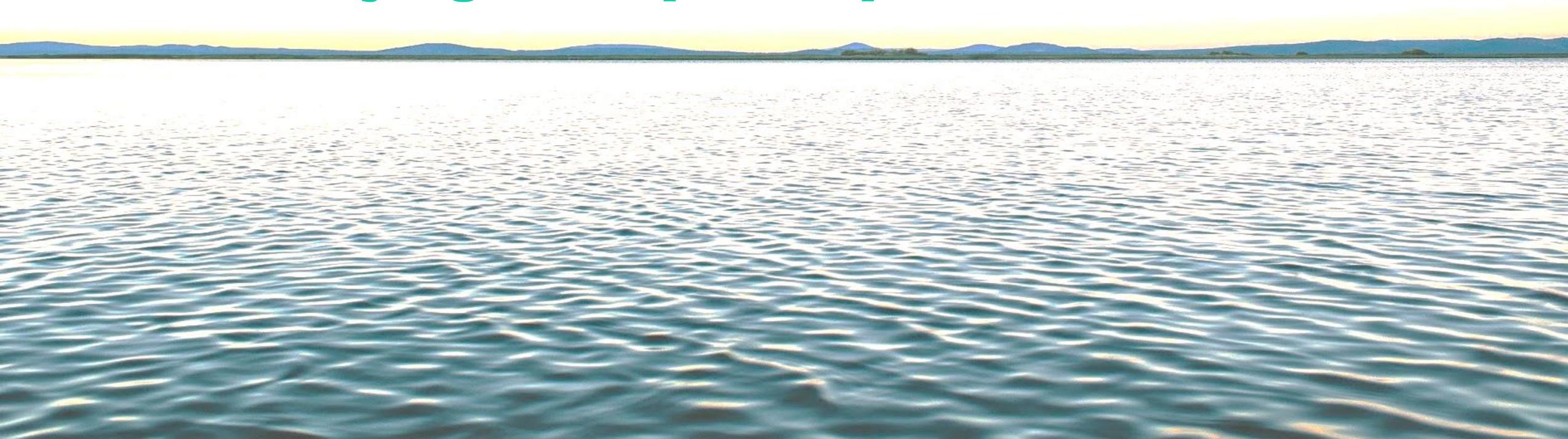
ESCUCHARTE

Procura darte un momento para ti al despertarte y al acostarte. El silencio y el recogimiento en momentos de crisis es una oportunidad para conectar con nosotros mismos.



AYUDARSE MÚTUAMENTE

Tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico y emocional. Aceptar lo que hay sin exigirnos ni juzgarnos por lo que sentimos.



AYUDARSE MÚTUAMENTE

Vamos a colaborar y apoyarnos los unos a los otros, hoy necesitamos reconocernos como parte de la humanidad compartida



AYUDARSE MUTUAMENTE

Gracias por vuestro esfuerzo
Estamos juntos en esto
UN GRAN ABRAZO COLECTIVO

