

## PAUTAS PARA EL MANEJO DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Nos encontramos ante una situación nueva y compleja y, como tal, es comprensible que nos encontremos sin suficientes estrategias para afrontarla. Sin embargo, muy probablemente sí cuentas con algunas estrategias aprendidas que puedas poner en marcha y, si no, puedes empezar a practicar por primera vez algunas otras que te proponemos. Estos días todos estamos aprendiendo a vivir de manera diferente a lo que estábamos acostumbrados y es normal que surjan emociones de alta intensidad difíciles de manejar. Aunque no hay una manera perfecta de afrontar la situación, pues a cada uno pueden servirnos estrategias diferentes, desde el CPA **queremos compartir contigo algunas pautas de actuación generales que pueden resultar de utilidad.**

### 1. TRATA DE MANTENER UNA RUTINA

Que tu ritmo de vida haya cambiado no significa que tengas que renunciar a una rutina; de hecho, tratar de mantenerla en la medida de lo posible, puede ser muy beneficioso. Tener propósitos y ser productivos te ayudará a mantener la motivación y a sentirte satisfecho/a contigo mismo/a. Por ello, **es recomendable que, en la medida de lo posible, trates de continuar con tus proyectos y responsabilidades, adaptándolos a tu nueva situación.** Para lograrlo, trata de diferenciar espacios de trabajo y de ocio utilizando, por ejemplo, habitaciones distintas para ello. Asimismo, intenta mantener horarios regulares de comidas y sueño, planifica qué actividades deseas realizar cada día y, ¡no te olvides de descansar! Eso sí, haz **una planificación realista** para no frustrarte después y trata de cumplir tus horarios, aunque con cierta flexibilidad. También es muy importante que diferencies los días de diario del fin de semana, tratando de respetar las diferencias que antes tenías entre estos dos periodos (normalmente, más flexibilidad de horarios en el fin de semana, menos o ninguna tarea laboral, etc.).

### 2. CUIDA TUS HÁBITOS

Ahora que vas a pasar tanto tiempo en casa, **es importante que intentes cuidar tu alimentación**, controlando el picoteo o las comidas que no convienen. A veces comemos como forma de sentirnos mejor en un momento difícil, como puede ser éste. Trata de ser consciente de esto y te recomendamos que pongas en marcha las estrategias que te proponemos en este documento, como forma alternativa de sentirte mejor que no sea comiendo. **También es importante que sigas moviéndote para no perder salud.** Aprovecha la cantidad de vídeos de profesionales de la Educación Física que hay en Internet para hacer algo de ejercicio en casa y prepara nuevas recetas de comida que te apetezcan. ¡Ahora no hay excusas por falta de tiempo! Eso sí, no te presiones demasiado. Acepta que es posible que en esta situación tan atípica no te apetezca tanto moverte o comer sano; pero intenta hacerlo, aunque sea en pequeñas dosis, para seguir cuidándote en casa. Esto te hará sentirte bien y facilitará que afrontes mejor la situación de confinamiento. Aquí puedes ampliar información sobre estrategias que te pueden ayudar a gestionar la alimentación: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2019/12/navidad-descontrol-y-excesos-que-puedo.html>

### 3. CUIDA TU DESCANSO

Es importante que utilices **la cama sólo para dormir** y no para hacer otras actividades, puesto que es importante diferenciar contextos. También es importante que intentes **acostarte y levantarte siempre a la misma hora**, dado que así contribuyes a mantener los hábitos de descanso de tu cuerpo. Pero ten en cuenta que al realizar menos actividades que de costumbre, es probable que estos días te cueste más conciliar el sueño al estar menos cansado/a. Aquí puedes leer más sobre hábitos para dormir mejor: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2017/10/por-que-no-duermo-bien-mitos-malos.html>

### 4. EVITA COMPROBAR TUS SÍNTOMAS SI NO SIENTES MALESTAR FÍSICO

Es normal que, ante la gran cantidad de información recibida por parte de los medios de comunicación y la alarma social que vivimos, puedas caer en la tentación de comprobar si tienes algún síntoma (p. ej., medir con frecuencia la temperatura corporal), con el fin de asegurarte de que te encuentras bien y así aliviar la inquietud o incertidumbre que puedas estar sufriendo. Sin embargo, **es importante que te pongas unos límites y en caso de notar algún síntoma, te limites a comprobar una vez al día tu estado de salud**. El resto del tiempo es bueno que sigas con las actividades que tenías programadas. Además, es conveniente que sigas las pautas de prevención marcadas por las autoridades, siguiendo sus directrices.

### 5. HAZ QUE TU DÍA SEA MÁS AGRADABLE

Al haber restricciones y tener que estar tanto tiempo en casa, es posible que en algunos momentos te sientas más triste. Sería algo muy normal, dadas las circunstancias. Para mejorar tu estado de ánimo, **es importante que mantengas el contacto social con tus familiares y amigos**. Para ello, puedes hacer uso de plataformas que permiten hacer videollamadas con varias personas a la vez (p. ej., WhatsApp, Skype, Zoom, Google Hangouts, etc.). Por otro lado, **aprovecha para hacer actividades que te gusten** y que te resultan agradables, incluso aquellas que dejaste de hacer por falta de tiempo o aquellas que nunca tuviste tiempo de hacer. Ya que tienes que estar en casa... ¡por lo menos que sea lo más agradable posible! Si estás triste, es posible que no tengas ganas de hacer actividades. Sin embargo, es importante hacer un pequeño esfuerzo y comenzar a hacerlas. De esta forma, comprobarás poco a poco que las ganas van apareciendo y te vas encontrando mejor. Aunque parezca mentira, ¡las ganas se hacen! Te dejamos un enlace que puede serte útil si te encuentras en esta situación: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2017/03/como-mejorar-el-estado-de-animo.html>. Por último, para hacer tu día más agradable y mejorar tu estado de ánimo **es fundamental que cuides no sólo lo que haces, sino lo que te dices**. Es muy posible que te aparezcan en este momento pensamientos negativos sobre esta situación y sobre el futuro. Trata de relativizar y mandarte mensajes más positivos, puesto que es el punto de inicio para frenar las emociones negativas. En cualquier caso, si el malestar es muy intenso y sientes que te está interfiriendo en tu día a día, no dudes en buscar ayuda psicológica profesional.

## 6. LIMITA TU TIEMPO DE NOTICIAS SOBRE EL COVID-19 Y ELIGE BIEN CÓMO QUIERES INFORMARTE

En esta situación tan atípica, es bastante normal querer saber cómo evolucionan las cosas. Sin embargo, estar todo el tiempo conectado con información sobre este tema dificulta que puedas tener ratos agradables y puede llegar a preocuparte en exceso. Por ello, **busca algún momento del día para informarte y, el resto del tiempo, continúa con tus rutinas** y tus momentos de desconexión en donde puedas realizar actividades que te gusten. Es importante también que hables sobre otros temas con tu familia y amigos. Evita la sobreinformación, sobre todo por las noches, ya que esto va a dificultar que puedas encontrarte tranquilo/a y descansar. Recuerda elegir también cómo te quieres informar, priorizando siempre noticias que estén contrastadas y que, por tanto, contengan información real. Limitar el uso de las redes sociales (incluido WhatsApp) te puede ayudar, pues en ciertos momentos éstas pueden ser una fuente de sobreinformación y de noticias falsas.

## 7. UTILIZA ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LOS MOMENTOS DE ACTIVACIÓN

Es posible que, debido a esta situación tan atípica, en ocasiones te sientas más agitado/a, o incluso más tenso/a, pudiendo padecer molestias físicas (p. ej., sensación de nerviosismo, palpitaciones, sudoración, opresión en el pecho, etc.). Cuando esto ocurra, **es aconsejable que centres la atención en otra cosa, tratando de realizar actividades que te resulten relajantes** (p. ej., hacer un bizcocho, darte un baño, dibujar, etc.). **El ejercicio también te puede ayudar** a manejar la activación fisiológica y aliviar tensiones. **Otra forma muy eficaz de relajarte es a través del control de tu respiración.** A continuación, te dejamos un enlace para que puedas aprender a relajarte mediante la respiración controlada: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2016/12/aprende-relajarte-controlando-tu.html>. Y, por supuesto, si ya conoces alguna estrategia que te sirva para manejar la ansiedad, como el yoga o la meditación, éste es un momento muy bueno para ponerla en práctica. No obstante, recuerda que, si la situación te sobrepasa, existen recursos psicológicos que mantienen sus servicios de forma virtual.

## 8. TRATA DE MINIMIZAR LOS CONFLICTOS

No son momentos fáciles para la convivencia. Por eso, **en la medida de lo posible debes priorizar evitar conflictos innecesarios.** Puede que, tanto tú como las personas con las que convives, en ocasiones, os encontréis más irascibles y surjan reacciones bruscas que pueden resultar desmesuradas ante la situación. Por supuesto, puedes expresar tu opinión o cómo te sientes de forma respetuosa y manejar un conflicto de forma eficaz. Pero, **si te sientes sobrepasado/a, siempre es mejor retirarte de la situación y tratar de distraerte y tranquilizarte** antes de que el conflicto aumente, dada esta situación de confinamiento. Una vez consigas mantener la calma, será un buen momento para acercarte a esa persona y comunicarle aquello que es importante para ti, siendo consciente de que los demás pueden tener otra opinión sobre lo ocurrido. Aquí puedes leer más sobre cómo manejar conflictos interpersonales de manera eficaz: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2016/02/cual-es-la-mejor-manera-de-resolver-un.html>

**9. EVITA ANTICIPARTE A SITUACIONES FUTURAS.**

Es cierto que el hecho de no conocer con exactitud cuánto tiempo durará esta situación tan atípica, ni cómo se irán desarrollando los hechos, puede llegar a generarte cierta sensación de incertidumbre. Sin embargo, intentar anticiparte a lo que ocurrirá y pensar de manera recurrente en cada posibilidad futura, puede llevarte a sentir un malestar mayor ¡y no va a ayudarte a arreglar las cosas! Por ello, **es importante manejar esta incertidumbre poniendo en marcha actividades que requieran de tu atención**, con las que consigas mantenerte distraído/a y centrado/a en el momento presente. Además, recuérdate que siguiendo las recomendaciones de las autoridades (p. ej., permanecer en casa) contribuyes a que la situación cese y mejore. A continuación, te dejamos un enlace para saber más acerca de estrategias para manejar las preocupaciones: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2017/04/la-preocupacion-una-companera-indeseable.html>. Puede que tus preocupaciones tengan que ver con familiares o amigos que están enfermos debido a esta epidemia. En ese caso, estos consejos para manejar las preocupaciones también te vendrán muy bien. Sabemos que esta situación es muy dolorosa para muchas personas, pero es mejor ocuparnos de lo que verdaderamente podemos hacer, que preocuparnos en exceso sin poder hacer nada por remediar la situación.

**Y SI ERES ESTUDIANTE...**

Dado que somos un servicio universitario, no queríamos olvidar hacer una mención especial para los estudiantes (también sirve para estudiantes de niveles no universitarios). Es importante que te pongas un **horario más o menos fijo de estudio**, en el que dediques un tiempo a ver las clases online, organizar apuntes o empezar a estudiar para los exámenes. Igualmente, aprovecha ahora que tienes más tiempo libre para organizarlo en función de tus horas más productivas. Recuerda también que seguramente puedas seguir utilizando recursos de la universidad (p. ej., acceso a bases de datos, bibliotecas, etc., utilizando, por ejemplo, el acceso remoto a la red de la UAM). Pero, ¡cuidado con centrarte sólo en los estudios! Es igual de importante que te pongas un **horario para hacer otro tipo de tareas** como, por ejemplo, actividades que te resulten agradables con tu familia o solo/a; hacer videollamadas con tus amigos o hacer ejercicio físico. Te dejamos esta entrada sobre estrategias para aprender a organizar el tiempo: <http://psicologia-cpa.blogspot.com/2016/10/seis-estrategias-para-planificar-mejor.html>

Recuerda que estamos viviendo una situación muy excepcional, por lo que **es normal que te cueste llevar a la práctica todas y cada una de estas estrategias que te proponemos**. Por ello, es fundamental que no nos sintamos culpables si no logramos cumplir siempre con estas recomendaciones. ¡Tenemos que intentar ser flexibles con nosotros mismos! Y tampoco se trata de hacer que estos días sean los mejores de nuestra vida. Obviamente, la situación es difícil para todos. Quizá te pueda ayudar pensar en el beneficio social al que estás contribuyendo con tu aislamiento.

De todas formas, **si consideras que estas pautas son insuficientes y/o sientes que la situación te sobrepasa o interfiere mucho en tu vida, no dudes en pedir atención psicológica**. En la actualidad hay muchos centros cerrados a la atención presencial, dado el Estado de Alarma. En la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid (Centro de Psicología Aplicada) ofrecemos habitualmente tratamiento psicológico presencial, pero dadas las circunstancias, hemos puesto en marcha un **servicio de atención telefónica gratuita para los afectados** por la crisis del coronavirus. Puedes contactar con nosotros de lunes a viernes, entre 10 y 18h., en el teléfono 662378982.