

# GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

**Material Práctico en Tiempos de Crisis**



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,  
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

## GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

### **Establecer una rutina diaria, en relación a:**

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

### **Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:**

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



**Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:**

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

## Material Práctico en Tiempos de Crisis



Vamos a compartir un recopilatorio de ideas prácticas que puedan venirnos bien para adaptarnos a este nuevo ritmo de vida, totalmente impuesto y que ha venido de repente. Además, sabemos que pasar mucho más tiempo en casa y más en una situación difícil a nivel emocional, puede originar ciertos conflictos o dificultades en nuestra convivencia. Vamos a ver de

qué formas puedes protegerte de ellos y cómo aprender a implementar estos cambios de la mejor forma posible. Ideas generales que te ayudarán a llevar mejor el tiempo contigo mismo/a y a cultivar tu paciencia. No estamos acostumbrados/as a tener tanto tiempo libre, ni a tener que decidir qué hacer con él y eso, nos puede resultar abrumador y ser en sí mismo un estresor y desencadenar cierto estado ansiógeno... pero en la medida que entiendas que es normal su aparición y te centres en usar su energía para establecer prioridades y estructurar tu día, todo irá mejorando. Y ahora sí, vamos por consejos prácticos que pensamos pueden ayudarnos a todos:

### **Date tu tiempo para procesar todos estos cambios:**

- ✓ No te fuerces a hacer cosas porque sí, no es necesario estar siempre en modo productivo, no te culpes por descansar, no "hacer nada" si es lo que el cuerpo te pide algún día.
- ✓ Es normal que puedan aparecer de repente emociones intensas e incluso contradictorias, permítete sentir las y no te asustes de ellas; expresarlas te ayudará a equilibrarte de nuevo.
- ✓ Estructura tu día en función de tus necesidades actuales. ¿Sientes que necesitas descansar más, sentirte productiva, entretenerte...? Pregúntate qué es lo que más necesitas cada día y configura tu día atendiendo esas necesidades.
- ✓ Cuida los pequeños detalles de tu entorno. Es importante mantener nuestro hogar limpio, ordenado y lo más confortable posible. Ahora pasarás mucho tiempo en él, haz los cambios que necesites para sentirte mejor.
- ✓ Permítete "perder el tiempo" recostada/o en el sofá o en la cama, pero tampoco seas una marmota. El descanso y la introspección nos ayudan a traer calma y a digerir nuestras emociones.

- ✓ Nuestro consejo es que te pongas un máximo de veces al día para ver la actualidad, ya sea a través de redes, televisión, prensa... sino, estarás potenciando que tu mente esté en modo peligro continuamente y eso no ayudará a que estés tranquilo. Lo mucho cansa.
- ✓ Crea rutinas que te hagan sentir bien, puede ser algo tan banal como hacerte la manicura cada X días o como hacer 10 min de yoga cada mañana. Empieza por acciones pequeñas, siempre habrá tiempo de ampliarlas.
- ✓ Piensa en actividades que en algún momento de tu vida habías hecho horas y horas (y que no sea dormir). Quizás pintar, hacer punto, escribir... cualquier actividad que requiera de estar concentrada/o en una tarea un rato puede ser considerada una práctica de tipo Mindfulness y ayudarte a cultivar la calma y la paciencia.
- ✓ Y no te olvides de que la mejor forma de cultivar tu paciencia y aprender a pasar tiempo contigo misma/o es permitírtelo y dejar pasar los días. El cuerpo y la mente son sabios, poco a poco todos nos iremos adaptando. Y quién sabe, lo mismo descubres que contigo misma/o se está muy bien y aprendes a disfrutar más de esos ratos tontos que antes te resultaban aburridos y exasperantes.



### **Ideas que te ayudarán a sentirte útil y a tolerar mejor la impotencia:**

Aquí vamos a compartir pautas concretas que nos ayudan a tolerar mejor esa frustración por no poder hacer gran cosa más que esperar y quedarnos en casa. En general, se nos da mal esperar y también se nos da mal darnos cuenta de que no somos omnipotentes. Este virus nos está dando de bruces con una situación de baja capacidad de control. Si llevas esto especialmente mal, aquí te presentamos ideas que te ayudarán a sentirte útil y capaz de hacer probablemente más de lo que piensas:

- ✓ **Busca formas de ayudar, de sentirte útil.** Piensa en qué se te da bien, qué puedes ofrecer, qué te gustaría a ti recibir en una situación así.
- ✓ **Contacta con asociaciones, hospitales, familiares** que creas que puedan necesitar algo que tú puedas ofrecerles. Quizás acercarles comida, llamarles para sentirse acompañados...
- ✓ **A lo mejor puedes ofrecer de forma telemática y solidaria parte de tu trabajo** para ayudar a la gente a entretenerse, tener información útil, aprender algo...

- ✓ **Si quieres, puedes hacer una donación** económica o en forma de comida o algún recurso a alguna asociación que lo esté pasando especialmente mal.
- ✓ **Compra o usa los servicios de pequeñas empresas**, que serán las que más se van a resentir por esta crisis económica.
- ✓ **Haz cada día al menos una cosa que te haga sentir orgullosa/o de ti misma/o**, no tienen por qué ser cosas grandes, pueden ser pequeñas acciones del día a día.
- ✓ **Cultiva también tu propia salud, eso es probablemente de lo más útil que puedes hacer.** Ni es una pérdida de tiempo, ni es ser egoísta; es invertir en lo que sí está en tu mano. No dejes de mostrar tu cariño ahora más que nunca a todos tus seres queridos. Que no podamos tener un contacto físico con ellos no significa que no podamos llamar, hacer una videoconferencia, escribir mensajes de apoyo, etc. Por suerte, los abrazos virtuales no son peligrosos.
- ✓ **Cuida de los tuyos teniendo pequeños detalles con ellos:** preparar una comida que les gusta, ver juntos una película que trae recuerdos bonitos... Regala momentos y actividades, ver una sonrisa en alguien a quien quieres es muy reconfortante.
- ✓ **Valora tu esfuerzo por adaptarte, no seas duro/a contigo mismo/a.** No es una situación fácil y además nos ha cambiado la vida de repente, es normal sentir emociones desagradables, eres humano/a.





## **Ideas que te ayudan a mejorar la convivencia en pareja/familia.**

Pasar más tiempo en casa del habitual puede ocasionar mayores dificultades en la convivencia, especialmente si previamente ya existían conflictos. Hacemos mención a personas que puedan tener una situación tensa o complicada en casa y que este confinamiento les resulte especialmente duro. Nos referimos a personas que se están separando, personas que estén pasando por un mal momento familiar, incluso personas con situación de maltrato físico y/o psicológico.

**Te invitamos a leer estas propuestas que pensamos pueden ser de utilidad para mejorar la convivencia:**

- ✓ **Trata de comunicarte de forma asertiva.** Puedes buscar en google multitud de ejemplos y tips que te explican los tres estilos de comunicación principales (pasivo, asertivo y agresivo) y pararte a analizar de qué forma te estás relacionando. Es posible que en estos días puedas sentirte más crispado/a o sensible y eso repercutir en tu forma de comunicarte. Es por ello importante que pongas atención en este punto.
- ✓ **Ten pequeños detalles con tu pareja, familiar o amigo/a con quien convives.** Te dejamos aquí ideas que fomentarán un mejor clima. Están pensadas para pareja pero puedes adecuarlas a tu manera a otros tipos de relación:

a) Dejar notas con mensajes agradables por la casa en lugares que sabes va a ver. Por ejemplo, un "buenos días" en un post-it pegado en la cafetera. Deja jugar la imaginación y adáptalo a la persona: Pueden ser mensajes en tono de humor, bromas propias, recuerdos, mensajes picantes... Y pueden también jugar a ponerlo en lugares extraños o de forma original, por ejemplo escribiendo directamente en el espejo del baño....



b) Plantear un juego en el que deban escribirse lo que más valoran o más les gusta el uno del otro. Con pistas, deben adivinarlo; seguro que se sorprenderán para bien.

c) Como forma de autocuidado mutuo (muy necesario en estos días), pregunta a la otra persona de qué formas se siente cuidada por ti. Y a la inversa. Tu tarea será elegir al menos una pequeña acción cada día en ese sentido para hacer por el otro. Por ejemplo, si mi pareja/familiar/amigo me dice que se siente cuidado por mí cuando le preparo el desayuno, un día de esta semana haré un bizcocho, le prepararé el café como sé que le gusta o simplemente pondré un mantel bonito en la mesa y su taza favorita.

- ✓ **Pacten cómo se repartirán estos días las tareas del hogar con la reorganización de la rutina.** Cuanto más específicos sean mejor, así evitaremos malentendidos por esta causa, que suele ser una de la principales fuentes de discusión.
- ✓ **Entiende y respeta que tu pareja o familiar pueda estar viviendo esta situación de una forma que puede ser muy distinta a la tuya.** Y recuerda que lo hará lo mejor que pueda y sepa. Si reconoces en él o ella momentos de irritabilidad, trata de recordarte que no es algo personal, es posiblemente fruto de su propio desconcierto y gestión emocional. Trata de mantenerte al margen y hablarlo en el momento en que esté más calmado/a.
- ✓ **Pide perdón** si detectas que has sido tú quien no se ha sabido comportar de forma amable o justa, es lo más normal en este tipo de situaciones que nos desbordan. Pero si sólo lo dejamos pasar se acumula. Pedir perdón sirve para pulir las relaciones y sanar las heridas, no lo olvides.
- ✓ **Pregunta.** Pregunta cómo está, qué necesita... Es uno de los mejores consejos que vamos a darte. Quizás tú te muestras cariñosa/o y él/ella necesita espacio o al revés. Preguntar antes de actuar será tu mejor baza.
- ✓ **Planea qué quieres hacer cuando el confinamiento termine.** Seguro que se les ocurren un montón de planes juntos/as que realizar. Desde ir a ese restaurante que tanto te gusta y echas de menos, hasta un viaje de ensueño que hasta ahora posponías.
- ✓ **Puede ser un buen momento para planear actividades y citas en casa que hace tiempo no hacían juntos/as.** Jugar a un juego antiguo que te apasionaba, una cena romántica, cocinar juntos/as, recordar fotos de otros momentos...
- ✓ **Hacer el amor en todos los sentidos.** Hablamos de sexo, pero también hablamos de caricias, de sentirnos queridas/os, de abrazar a tu familiar, de acariciarse entre ustedes mismos... el contacto físico nos hace sentir vivos, humanos, nos reconforta y nos da placer. Úsalo de la forma que quieras y puedas.



## Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees los 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 intensas 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 aleja de mi objetivo que sería 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. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. 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.

### ❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.