

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

Material para Personas Altamente Vulnerables al Virus



**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 para Personas Altamente Vulnerables al Virus

Introducción



Si para la gran mayoría de la población esta situación de encierro nos produce estrés o ansiedad, para una persona que se identifique dentro del foco de vulnerabilidad del virus, mucho más. Pero ¿quiénes son realmente las personas altamente vulnerables ante este virus? Una nueva investigación elaborada por científicos chinos incide en los factores de riesgo asociados a las muertes por el nuevo coronavirus:

La edad avanzada, problemas de coagulación, síntomas de septicemia (Infección grave y generalizada de todo el organismo debida a la existencia de un foco infeccioso en el interior del cuerpo del cual pasan gérmenes patógenos a la sangre) y condiciones preexistentes de salud, se encuentran a la cabeza.

Psicoeducación

Vulnerabilidad es la cualidad de vulnerable (que es susceptible de ser lastimado o herido ya sea física o moralmente). El concepto puede aplicarse a una persona o a un grupo social según su capacidad para prevenir, resistir y sobreponerse de un impacto. Las personas vulnerables son aquellas que, por distintos motivos, no tienen desarrollada esta capacidad y que, por lo tanto, se encuentran en situación de riesgo. Tendemos a relacionar la palabra vulnerabilidad con debilidad, peligro, inseguridad, sentimientos de incapacidad, vergüenza e incomodidad. Entendemos que la vulnerabilidad es el sentimiento que nos envuelve cuando nos hemos puesto en una situación en la que de algún modo estamos desprotegidos. Brené Brown, profesora de Investigación en la Universidad de Houston, tiene un concepto distinto acerca de la vulnerabilidad y la define como “el punto en el que nacen el amor, el sentido de pertenencia, la valentía, la creatividad, la empatía y la alegría. Es fuente de esperanza, empatía, responsabilidad y autenticidad (...) es poder compartir nuestras historias con aquellos que han ganado el derecho de escucharlas”. Entonces, lejos de ponernos en riesgo de desconectar con el otro, la vulnerabilidad se vuelve necesaria para hacer vínculos profundos con los demás.

◆ Ejercicios prácticos

A continuación podrás ver unos ejercicios que te harán reflexionar en tu día a día:

1. Preguntita Preguntona.

Toma papel y lápiz y responde a estas preguntas.

- ¿Qué hago cuando me siento emocionalmente expuesto(a)?
- ¿Cómo me comporto cuando me siento muy incómodo(a) e inseguro(a)?
- ¿Qué tanto estoy dispuesto a tomar riesgos emocionales?

2. La novedad atrae.

Toma de nuevo papel y lápiz y haz una lista con tus objetivos en el día de hoy. Haz esto cada día.

- *Al menos un objetivo del día debe llevar el aprendizaje de algo nuevo*
- *Al menos un objetivo debe ser expresar tus sentimientos y emociones*

3. Lo que no resta, suma.

Tomaremos el cuaderno que más nos guste y CADA DÍA expondremos 3 cosas por las que sentimos gratitud y su por qué.

Recomendaciones para estar en casa:



En primer lugar debemos tener MUY en cuenta las recomendaciones generales que hacemos desde este manual. Es muy importante seguir al pie de la letra cada una de ellas. Debemos ser extremadamente cuidadosos y poner todo de nuestra parte. Para las personas ancianas que NO están familiarizadas con la tecnología, esto puede ser una oportunidad para aprender algo nuevo:

- ✓ Es importante evitar la sobre información.
- ✓ Evitemos pensar en lo que NO está pasando y anticiparnos.
- ✓ Nuestro principal objetivo debe ser mantener la calma (y simplemente con leer todo nuestro manual debes de mantenerla, ¿pero todo eh?).
- ✓ No sentirnos solos es fundamental ahora más que nunca. La distancia física no debe ser equivalente a distancia emocional con el resto.
- ✓ Focaliza tu mente NO en lo que no puedes hacer, sino en una oportunidad para estar más cerca de tus seres más queridos, aprendiendo algo nuevo.
- ✓ Focalizarnos más en la calidad de nuestro día a día y el tiempo y NO la cantidad.

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.