

Consejos Psicológicos en una cuarentena

Psic. Ricardo Bencomo Perez



Estar en cuarentena puede generar estrés

Esta situación es momentánea...

Lo primero que debemos considerar es que la situación de cuarentena por el COVID-19 (Coronavirus) es pasajera pero nos obliga a cambiar la rutina de la vida diaria, por eso es importante tomar en cuenta algunos consejos que ayuden en el día a día.



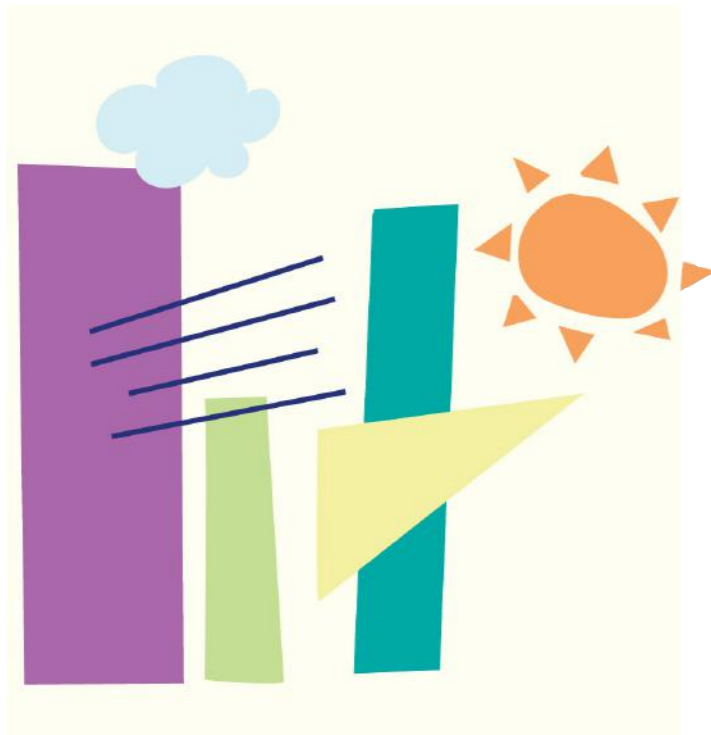
1. Estar conectado

2. Aprovecha el tiempo

3. Cuidado Psicológico

4. Cuídate

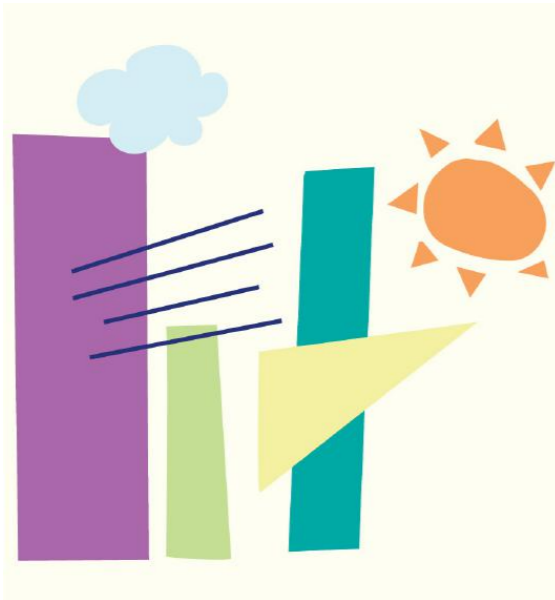
5. Con los Peques



1. Estar conectado...pero...

Esta claro que esta situación es muy excepcional y que prácticamente ninguno de nosotros la habíamos vivido, por eso y como respuesta normal, tendemos a intentar estar informados. Eso es bueno siempre que lo hagamos con racionalidad:

- * Mantener la tele con información del COVID-19 durante varias horas sin descanso, no es bueno, contribuye a un estado de estrés
- * No hagan caso de bulos, mensajes de wassap que no tienen autor o cuya información no se pueda verificar. Las noticias falsas son una gran causa de malestar emocional.
- * Puedes hacer video llamadas a amigos y familia para estar en contacto "viendo a la persona".
- * Crea "momentos libres de información" para poder desconectar durante el día.



2. Aprovecha el tiempo

Estamos en casa...y esto no es lo habitual por lo que es importante que te propongas actividades que puedan suplir tu tiempo:

- * Has esas cosas que siempre has dicho que no podías hacer por no "tener tiempo".
- * Podemos aprovechar el tiempo para: ordenar papeles, armarios, bricolaje, o cambiar la distribución de los muebles
- * Serán muchos días de cuarentena, por lo que haz un plan con varias actividades distribuidas en la semana
- * Todos en casa pueden participar para que sea un esfuerzo de equipo

3. Cuidado Psicológico

Ahora mismo es importante que pongas a tu favor todos los recursos para que sea lo mas manejable esta situación, por eso, ten en cuenta las siguientes ideas:

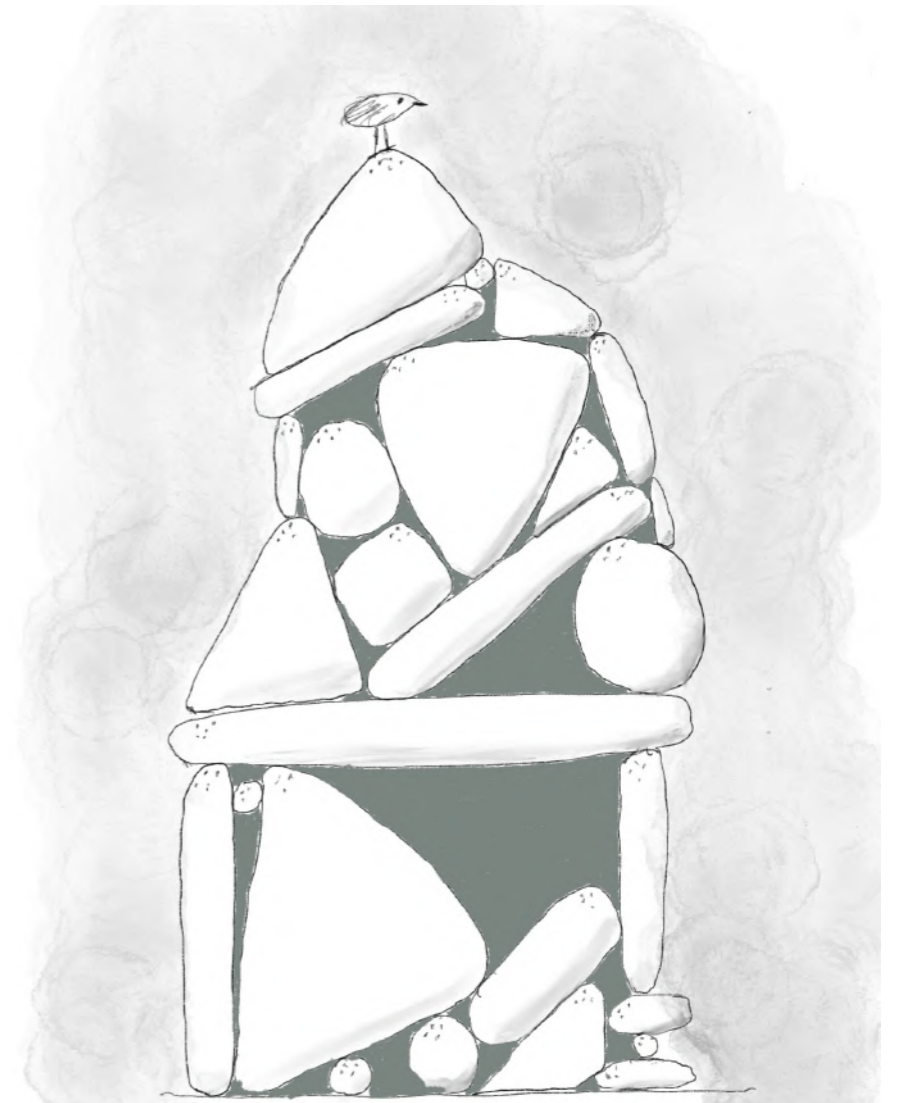


- * Vigila esos pensamientos de "y si pasa esto....y si pasa aquello...". Es lo que llamamos ANTICIPARSE A LOS ACONTECIMIENTOS.
- * Las anticipaciones con frecuencia nos llevan a tener pensamientos CATASTROFICOS y nos imaginamos situaciones que no van a ocurrir.
- * Recuerda que los pensamientos negativos van a generar Ansiedad y malestar emocional.
- * Cambia esos pensamientos por pensamientos más realistas como:
 - * Mientras cumplimos con la cuarentena estaremos bien y saludables
 - * Esta situación es pasajera y una vez que pase volveremos a recuperar la normalidad y la rutina.

4. Cuídate

Esta situación se parece mucho a la imagen de abajo, nos sentimos con nuestra vida alterada y desordenada pero la idea es que podamos "colocar las piezas de tal manera de lograr un equilibrio". Para ello recuerda que puedes:

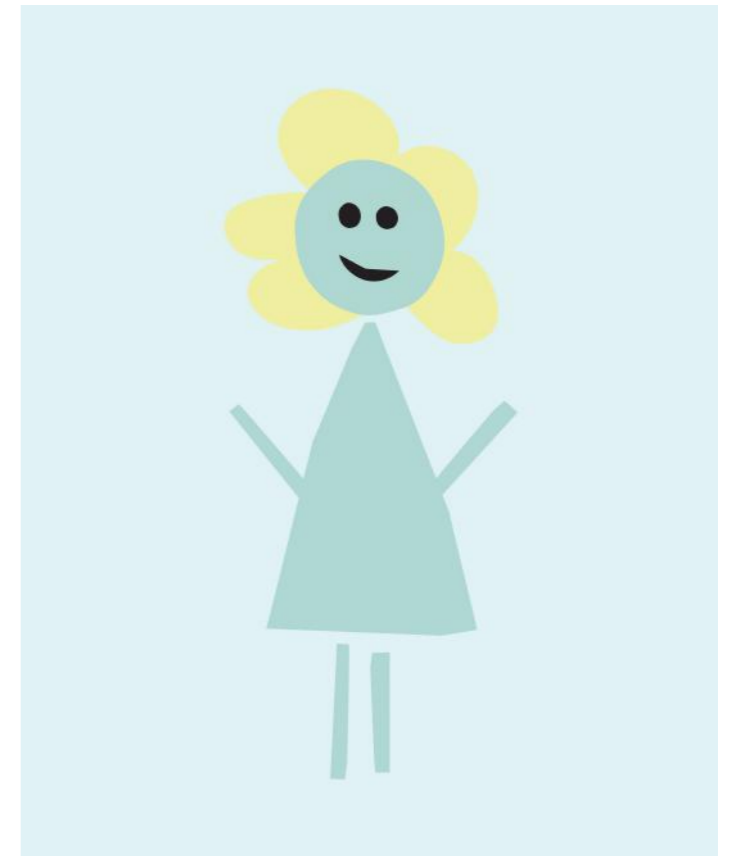
- * Haz ejercicios dentro de casa. 15 min o más cada día es beneficioso y además puede ser divertido porque tendrás que ser creativo(a).
- * Emplea tiempo para practicar alguna actividad que te relaje: escuchar musica, leer algo que te agrada, hacer relajación.
- * Usa la tecnología con cabeza. Al igual que con la tele, no es bueno pasar horas seguidas conectados a la red de información, piensa que ahora es un momento interesante para hacer algún curso corto online



5. Con los Peques

Dependiendo de la edad hay que explicarles la situación y además hay que darles "tareas" para que se sientan útiles:

- * Importante que sepan que es una situación temporal
- * Que ellos también pueden hacer cosas para mantenerse "fuertes como campeones": lavarse las manos, aprender a como toser y estornudar, etc
- * Escribir un cuento sobre lo que ocurre y lo que desean que pase, hacer dibujos sobre lo que quieren hacer cuando todo vuelva a la normalidad
- * No exponerlos a informaciones que no sepan comprender o que simplemente no sean ciertas (como bulos o información falsa)





Recuerda:

- * Con la cuarentena ya estas haciendo algo útil para ti y para todos
- * El abastecimiento de alimentos esta asegurado. El desabastecimiento momentáneo lo creamos nosotros mismos por miedo.....Sin miedo no existe el Desabastecimiento.
- * Hay que utilizar nuestro tiempo en casa de forma productiva
- * Rechaza los bulos e informaciones falsas que no puedas verificar
- * Cuidarse de las ANTICIPACIONES y de los "y si pasa esto o aquello".
- * Todos estamos haciendo un esfuerzo y como grupo saldremos adelante también gracias a Ti.



Todas las experiencias de la vida son oportunidades para aprender, por eso el ser humano ha superado todos los retos que se nos han presentado.

Dr. Ricardo Bencomo Pérez - Psicólogo - Profesor Asociado Universidad Miguel Hernandez de Elche - email: jrbpsicologo@yahoo.es

Imágenes que aparecen: de Apple Pages, de Pixabay e imágenes propias