

*CONSEJOS PARA LA CUARENTENA EN CASA  
POR COVID-19*

*En estos días en los que estamos obligados a quedarnos en casa el mayor tiempo posible, es importante que intentemos seguir unos cuantos consejos para hacer más llevadera esta situación, y sobre todo, para no tirarnos por la ventana...*



## *1. Gestión de las emociones desagradables*

Esta es una situación extraña, es normal que sintamos emociones desagradables o negativas en estos días. Por ejemplo, no sería raro sentir preocupación, miedo, ansiedad o frustración.

1. Lo primero es saber identificar qué me causa esta emoción: ¿Qué me hace sentir tristeza, frustración o aburrimiento? ¿Es la situación, o cómo me la tomo yo?
2. Después, es importante saber convivir con estas emociones: probablemente habrá momentos en los que nos frustremos, o nos aburramos. Esto no es negativo, si aprendemos a vivir estas emociones como algo normal en esta situación.
3. Por último, intentar aceptar la situación: esto es temporal, y antes o después pasará. Cuánto suframos en el proceso, depende de nosotros: ¿Qué voy a hacer al respecto?

## 1. Gestión de las emociones desagradables

Situación desagradable	¿Qué pienso al respecto?	¿Qué siento?	¿Qué puedo hacer?
No tengo nada que hacer	Me aburro; qué rollo; debería estar haciendo algo.	Aburrimiento, frustración	Hacer alguna actividad; aprender a aburrirme



## 2. OBJETIVOS

Es muy importante marcarnos objetivos de cara a estas semanas. Esto nos hará sentir útiles y reducirá la frustración asociada a estar en casa.

Por ejemplo, aprender a cocinar algunos platos; empezar a aprender un idioma; leer todos los días...

Además, utilizaremos mejor el tiempo que tengamos, e iremos consiguiendo pequeñas metas que nos vayamos poniendo.

Recuerda que los objetivos deben ser...



<b>S</b>	Específicos
<b>M</b>	Medibles
<b>A</b>	Asequibles
<b>R</b>	Realistas
<b>T</b>	Temporales
<b>+</b>	Que dependan de mí

## 2. OBJETIVOS. Un ejemplo...

SEMANA 1

Objetivos físicos

Objetivos personales

Objetivos Profesionales

P.ej: Hacer ejercicio todos los días; realizar estiramientos...

Terminar un libro; aprender a cocinar 2 platos; practicar un idioma nuevo, hablar con mis seres queridos...

Trabajar o estudiar en una franja horaria concreta (aunque no sea obligatorio)...

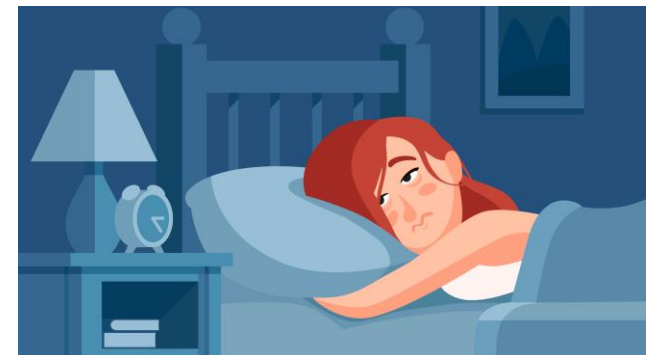
### 3. RUTINAS

En esta situación, es normal sentir que tenemos demasiado tiempo libre, y que todo es muy caótico o desordenado.

Por ello, es importante seguir unas ciertas rutinas, para tener mayor sensación de control sobre la situación, sentir que tenemos el día ordenado y que somos productivos. Además, si nos marcamos estas rutinas, podremos conseguir nuestros objetivos mucho más fácilmente.

Es importante tener un horario fijo:

- Para las horas de sueño (levantarnos y acostarnos a la misma hora cada día).
- Para las horas de desayuno, comida y cena.
- Para los hábitos de higiene (lavarnos los dientes, ducha...).
- Para trabajar / estudiar.

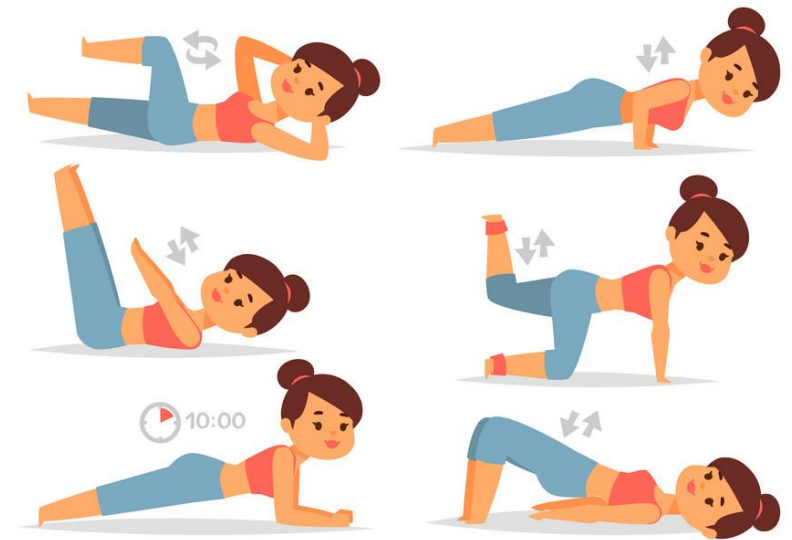


### 3. RUTINAS DE EJERCICIO

Un tipo de rutinas muy concretas que nos puede ayudar a pasar tanto tiempo en casa, son las rutinas de ejercicio físico.

Actualmente, en internet hay multitud de vídeos y archivos que permiten realizar rutinas de ejercicio dirigido en casa, variado y para el que no necesitamos material de gimnasio.

El ejercicio nos ayudará a rebajar nuestros niveles de ansiedad y preocupación por la situación, gastaremos energía, nos sentiremos más vitales y por la noche podremos descansar mejor.





### *3. RUTINAS. Un ejemplo:*

Hora	Actividad
9.00	Levantarme y desayunar.
10.00	Aseo. Estudio/trabajo.
12.00	Ejercicio.
14.00	Comida
15.00	Descanso (serie, película...).
16.00	Actividad (pintar las puertas de casa...)
...	...

Hora	Actividad

## *4. Contacto con familiares y amigos*

En esta situación, es muy normal sentirse aislado o separado de aquellas personas que queremos. Sobre todo, las personas que viven solas o lejos de sus familiares.

Por ello, **es muy importante que dediquemos una parte del día a hablar con familiares o amigos, sea por teléfono o por videollamada.**

Estamos acostumbrados a hablar por whatsapp, pero dedicar un tiempo a llamar a nuestros seres queridos y escuchar su voz o ver su cara, nos hará sentir más cerca de ellos, y podremos estar más tranquilos.

**¿Qué horas voy a dedicar a ver a mis amigos y familia? ¿Voy a llamarles, o a usar videollamada?**

## *5. Cuidar la higiene personal*

Parece tentador estar todo el día en pijama, cómodos y confortables, ya que no se puede salir de casa... **Pero a nivel psicológico, es importante mantener una serie de hábitos de higiene y vestimenta:** no solo ayudar a estar más activo, sino que nos ayuda a no sentirnos inactivos y parados.

Algunos hábitos pueden ser:

- **Distinguir entre pijama y ropa para estar por casa,** y usar una u otra dependiendo de la hora del día.
- **Ducharse a diario** (parece una broma, pero es fácil caer en esta trampa)
- **Tomar el sol,** aunque sea desde la ventana (y cuando el tiempo lo permita)
- **Cuidado de vello corporal, uñas...**

## *6. Dosifica la información sobre la situación*

Cada vez que ponemos la televisión o escuchamos la radio, lo más probable es que escuchemos noticias sobre el virus y sus consecuencias.

Este bombardeo continuo de información negativa puede causar ansiedad, preocupación o miedo por la situación y por nuestros seres queridos.

Por ello, es muy importante dosificar el tiempo que invirtamos en ver las noticias o escuchar información sobre la situación actual.

**Concretamente, podemos establecer 2-3 “dosis diarias de información” (sea las noticias del mediodía, o cualquier otro medio). Así estaremos informados, pero no nos veremos superados por toda la información negativa que existe a día de hoy.**

## *6. Desarróllate como persona*

Parece obvio, pero con todo el tiempo que tenemos por delante, solemos dedicar la mayor parte a ver la televisión o hablar por whatsapp. Esto no está mal de por sí, pero hay que tener en cuenta una parte esencial de la persona:

¡LA  
AUTORREALIZACIÓN!

(Sentirnos importantes, útiles y válidos)

Por ejemplo, dibujar o colorear (ayuda a relajarnos); escribir un diario (ayuda a estimular el pensamiento) o intentar hacer alguna mejora en casa (decorar, pintar, reparar algo que esté roto...) ayuda a sentirse útil y desarrollar nuestra parte más creativa.

**¿Qué actividades quiero aprender/desarrollar?**

## *7. ¡Aburrirse es sano!*

En el día a día estamos acostumbrados a ser productivos y estar en constante movimiento. Querer desarrollarnos como persona, avanzar siempre hacia delante y seguir mejorando, creando y sumando son las reglas de nuestra sociedad.

**Pero también estos momentos nos pueden servir para parar y reflexionar.**

Pensar sobre si estoy haciendo lo que quiero, hacia dónde me quiero enfocar en el futuro, qué cosas me gustaría emprender o realizar, o si estoy cuidando lo que tengo actualmente (y cómo podría hacerlo), son preguntas que no solemos hacernos a menudo.

## 7. ¡Aburrirse es sano!

Además, tener tiempo libre y poder aburrirnos (mirar al techo) también reduce la carga mental, y mejora cualidades mentales como LA CREATIVIDAD, EL PENSAMIENTO ABSTRACTO Y LA GESTIÓN EMOCIONAL.

**Por ello, es importante que ¡NO EVITEMOS ABURRIRNOS!**



Aunque sea desagradable, es importante que dediquemos algunos minutos al día a no hacer nada, disfrutar de la música que nos gusta sin hacer nada más, disfrutar de un baño o ducha relajante sin pensar en “qué voy a hacer después...”

**Y tu... ¿de qué forma vas a disfrutar de aburrirte?**



*Si tenéis cualquier duda, podéis consultarnos,  
estamos para ayudaros.*

*[animuscentropsicologia@gmail.com](mailto:animuscentropsicologia@gmail.com)*