



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

SERVICI DE SALUT LABORAL I PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

ALGUNOS CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR ESTE TIEMPO DE CRISIS

Buenos días a todas y todos,

Desde Psicología de Salud Laboral os queremos transmitir algunas sugerencias que pueden ayudarnos a sentir mayor serenidad en este tiempo y a mantener el ánimo lo mejor posible.

La situación que estamos viviendo es del todo extraordinaria, por ello es posible que hayas tenido muchas sensaciones y pensamientos inhabituales o que te parezcan extraños. Es normal sentir preocupación, incertidumbre e incluso miedo. Algunas personas tienen dificultad para aceptar lo que está ocurriendo, otras tienen la sensación de *estar en una película*, como si todo estuviera teñido de una capa de irrealidad o extrañeza. Otras personas

sienten ansiedad o tienen pensamientos negativos y catastróficos. Otras son capaces de guardar la calma y ver el lado positivo de la situación.

Todas estas y otras reacciones pueden ser normales cuando nos enfrentamos a una situación inesperada que nos saca de nuestra sensación de seguridad habitual y nos enfrenta a la realidad de lo imprevisible y desconocido, aquello que escapa a nuestro control.

Algunas sugerencias para pasar esta etapa de la mejor manera posible van dirigidas a aquello que sí está bajo nuestro control: la forma en que afrontamos esta situación nueva en nuestra vida. Esperamos que os sean de utilidad:



REGULA LA INFORMACIÓN A LA QUE ACCEDES

Nos bombardean con información de todo tipo, alguna contrastada y otra no, mucha de ella en lugar de informar de manera objetiva es alarmista, basada en suposiciones o incluso inventada. Por otro lado esta información nos llega durante todo el día. No hay cerebro que resista este atracón de información, a veces contradictoria, y pueda asimilarla con serenidad.

- Consulta la web del Ministerio de Sanidad y Consumo: www.mscbs.gob.es
- <https://coronavirus.epidemixs.org/> es una herramienta digital elaborada por personal sanitario de carácter voluntario para la información de la ciudadanía.

Elige una fuente de información fiable y un tiempo limitado para consultarla. No tenemos control sobre lo que está sucediendo en el mundo, pero sí sobre las cosas que podemos hacer para cuidarnos y respetar nuestra capacidad de procesar y asimilar una información poco agradable dosificándola y alejándola todo lo posible de la hora de irte a la cama.





HAZ COSAS, OCUPA TU MENTE

Tanto si estás trabajando como si no, te has encontrado con un montón de tiempo que hay que llenar. A algunas personas les da por limpiar, cocinar, vaciar armarios o lavar cortinas. A otras por leer, ordenar papeles o actualizar el álbum de fotos. Pero también puede ser que no tengas ganas de nada y pases el día del sofá a la cocina y vuelta. Todo es posible porque esta no es una situación normal. No estamos de vacaciones, ni de baja, ni de permiso. Estamos en casa cumpliendo un confinamiento necesario. Muchas asociaciones y particulares están ofertando cursos, actividades y hasta películas, visitas virtuales a museos y conciertos gratuitos. Hay para todos los gustos. **ELABORA HORARIOS Y RUTINAS** para evitar la dispersión y la sensación de *no hacer nada concreto*.

Dedica un tiempo a hacer ejercicio. Se ofertan gratuitamente muchos videos de Youtube con programas de ejercicio de diferentes dificultades. Y si no te convencen, baila como si nadie te viera. Lo importante es el movimiento.





RELACIÓNATE (A DISTANCIA)

Cuida de tu bienestar emocional. En la era de la tecnología (video llamada de Whatsapp, Skype, Zoom, Facetime, Instagram...) podemos estar físicamente en aislamiento pero desde luego eso no significa que no podamos comunicarnos.

Aprovecha para relacionarte con las amistades a las que la vorágine del día a día no te permite dedicarles tiempo.

Habla con tus padres y madres, hijos e hijas, familiares...eso sí, **limita al mínimo el tiempo en el que el tema central sea el coronavirus** (¿qué tal cinco minutos y ya?), el resto del tiempo conversa de otros temas.





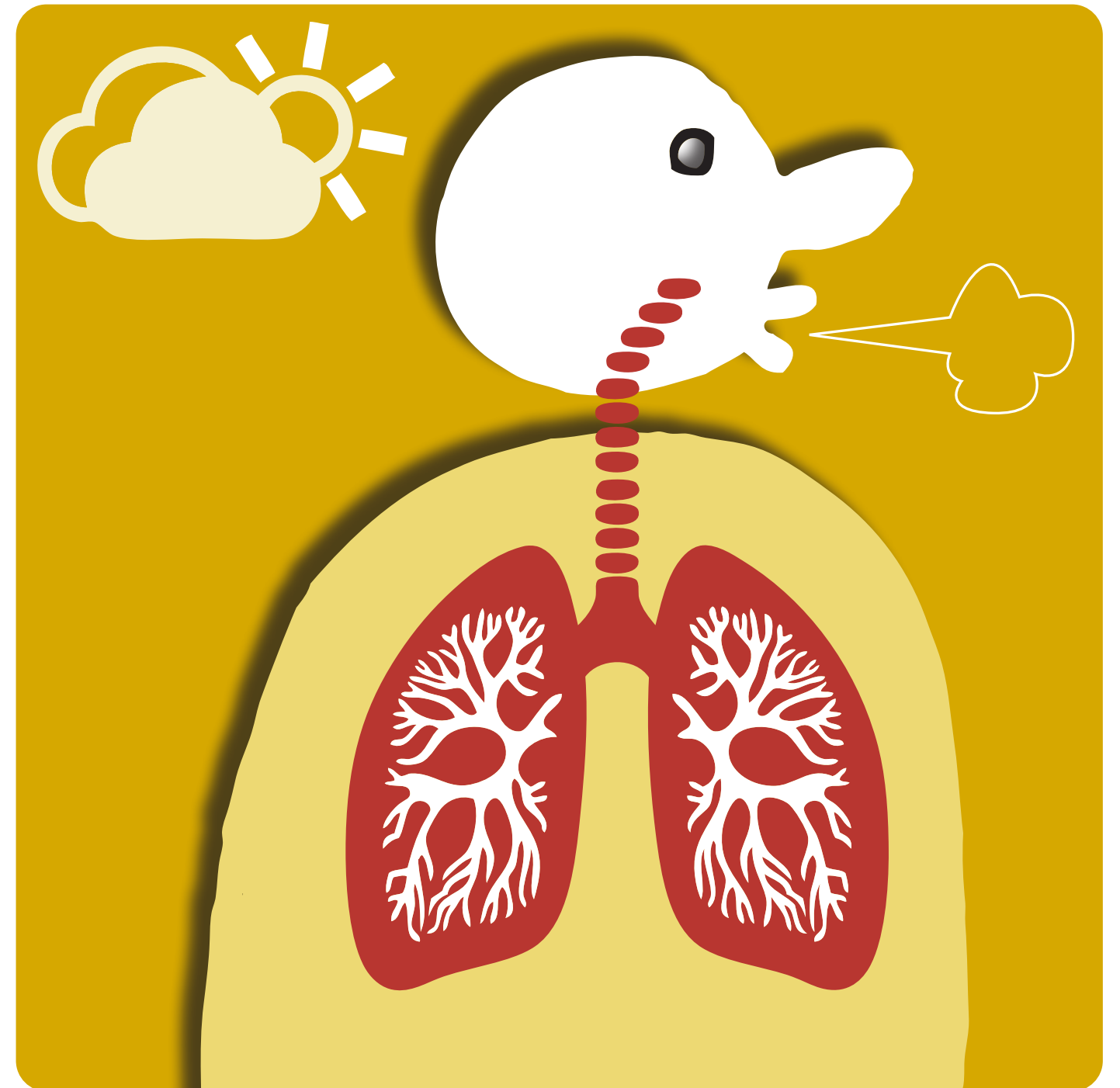
RESPIRA

Simplemente hazlo de manera consciente y especialmente cuando sientas que la situación te desborda.

Siéntate un momento, cierra los ojos y céntrate en tu respiración, en cómo el aire entra y sale de tus pulmones.

Cada vez que tu mente escape para enredarse en lo que te inquieta, vuelve a fijar tu atención en tu respiración, en la sensación física del aire llenando el abdomen, el pecho, pasando por tu nariz.

Haz diez respiraciones pausadas y nota la diferencia.



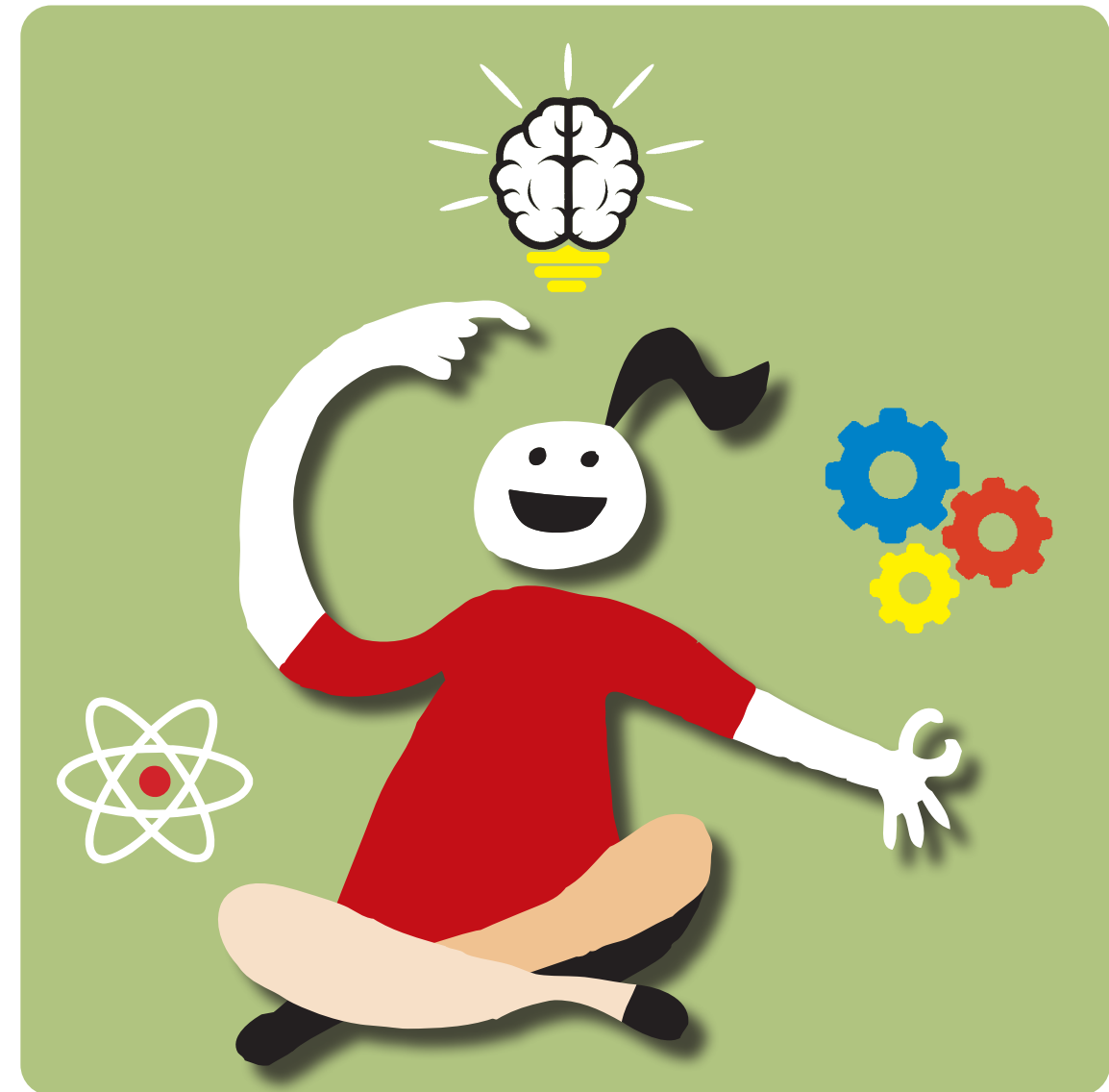


MEDITA

En nuestro día a día tenemos la fea costumbre de vivir poco en el presente y mucho en el pasado y el futuro. Mientras hacemos algo estamos pensando en lo que debemos o queremos hacer la semana que viene. Pero esta situación que estamos viviendo nos ha enfrentado a un futuro incierto. No tenemos la libertad de hacer planes inmediatos más allá de lo que podemos hacer en casa. Esta es una maravillosa oportunidad de volver a vivir el presente y planificar a corta distancia, sin olvidar que estamos aquí y ahora. Una herramienta excelente puede ser la meditación.

Está demostrado científicamente que media hora de meditación diaria puede ayudarte a serenarte y calmar tus emociones, mejorar tu atención y reforzar tu sistema inmunitario, entre otros muchos beneficios. Si te parece mucho tiempo o no sabes cómo hacerlo, aquí tienes dos sugerencias:

- App para descargar en el móvil gratuita BODHI que os propone una meditación diaria de diez minutos en dos modalidades: *Mente despierta* y *Corazón despierto*. Es muy agradable y se sigue con mucha facilidad. Y tiempo tenemos para ello.
- Desde el día 16 de marzo y durante 15 días el programa de meditación ANSIEDAD estará disponible de forma gratuita en el



app de Petit Bambou petitbambou.com/es/, y además a las 8 de la mañana hay una sesión de meditación en directo y también gratuita en su Instagram que queda grabada para que la hagas cuando mejor te venga.



SACA LO MEJOR DE TÍ

Todas las crisis tienen dos caras, una es la ruptura de las cosas tal y como las conocemos, otra es la oportunidad de crecer. El coronavirus ha disparado el número de situaciones en las que algunas personas acaparan todo tipo de artículos en tiendas y supermercados sin pensar en quién viene después, personas que no respetan las normas de aislamiento...

Pero también nos ha permitido descubrir que la mente de las personas que se aburren es tremendamente creativa y que conservamos la capacidad de reír cada vez que vemos un *meme* o un vídeo casero que nos llega al móvil. El humor refuerza nuestro sistema inmunológico.

Aprovecha para crecer y dar lo mejor de ti: ofrécete a algún vecino o vecina que no puedan salir a la calle para hacerle la compra, anima a las amistades cuando estén de bajón, muestra solidaridad. Y respeta a tu perro si lo tienes. Más de cinco paseos diarios lo pueden dejar agotado...





NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



Si vas a estar estos días con peques, en las redes encontrarás todo tipo de información, consejos y actividades (consalud.es...).

El juego que el enfermero Santiago Santana propone en la red está dando buenos resultados. Consiste en dibujar con un rotulador en el dorso de las manos de los y las peques un coronavirus y retarles a que se laven las manos muchas veces. Si consiguen borrarlo totalmente al llegar la noche reciben un punto, y con veinte puntos tienen derecho a un regalo. De esta manera se instaura el lavado sistemático y concienzudo de manitas.

Los y las adolescentes van a ver su mundo repentinamente derrumbado. Están en una etapa vital complicada en la que necesitan afianzarse y en la que sus amistades, actividades, independencia, diferenciación respecto a sus mayores son imprescindibles para su crecimiento. Y ahora viene un virus que les obliga (terrible palabra



RESPIRA, MEDITA, Y MÁS PACIENCIA

para la adolescencia) a permanecer en confinamiento en contra de su voluntad y a mirar más allá de su propio mundo. Pueden sentir una profunda confusión, desconcierto, enfado, ansiedad, y ser muy negativistas.

Puede que alternen estados de solidaridad y colaboración con momentos de rebeldía e ira.

El acceso tan ágil a las redes sociales puede ser perjudicial por el tipo de información descontrolada y no contrastada que puedan estar recibiendo sin filtro alguno. Por ello es muy importante que padres y madres o las personas responsables con las que convivan, conversemos con ellos y ellas y les ayudemos a regular y dosificar el tipo de fuentes que consultan.

Es un buen momento para que colaboren y comprendan que la empatía es un valor importante y necesario en este momento.

Igual que para las personas adultas, es buena medida establecer horarios y rutinas en las que se incluyan tareas domésticas como actividades familiares (juegos de mesa, un rato de ejercicio etc...)

Recibirán, por parte de los centros educativos, tareas académicas. De nuevo se hace prioritario que estas actividades se incluyan en el horario de rutinas diario.

Y paciencia....mucha paciencia. Respira. Medita. Y más paciencia.