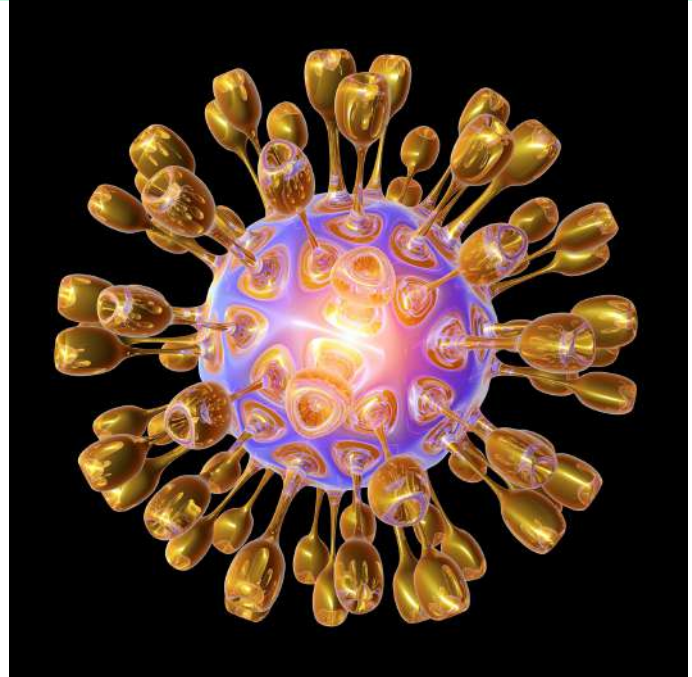




REGULACIÓN EMOCIONAL

SÍNTOMAS EMOCIONALES HABITUALES

- 1.- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- 2.- No poder dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermarse.
- 3.- Necesitar estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- 4.- Tener dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- 5.- Dificultad para desarrollar las labores cotidianas o realizar el trabajo adecuadamente; el miedo es paralizante.
- 6.- Estar en estado de alerta, analizando las sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- 7.- Dificultad para controlar la preocupación, preguntar persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- 8.- Percibir un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- 9.- Existencia de problemas para tener un sueño reparador.





REGULACIÓN EMOCIONAL

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO

1. Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
2. Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
3. Evite hablar permanentemente del tema.
4. Apóyese en su familia y amigos.
5. Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
6. Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc. No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas.
7. No alimente su miedo ni el de los demás.
8. Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
9. Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.





REGULACIÓN EMOCIONAL

SOY PERSONAL SANITARIO. ¿CÓMO MANEJO EL ESTRÉS?

1. RECONOCE TUS LIMITACIONES Y CONOCE TU NIVEL DE TOLERANCIA

Eres sanitario, no un "superman" o "supergirl". Tampoco tienes que asumir la responsabilidad de atender a todo el planeta por encima de tus posibilidades. En ocasiones es necesario que rebajes tu nivel de autoexigencia como cuidador. Recuerda también que eres humano, con emociones, necesidades y dificultades. Permítete no poder con todo.

2. PERMÍTETE PARAR. HAZ DESCANSOS Y NO TE SOBRECARGUES

Para poder atender adecuadamente a los demás uno tiene que estar en condiciones. Es necesario poder mantener una alimentación cuidada, sueño reparador y descansos de calidad. Si lo necesitas baja el ritmo y haz tiempo para estar en soledad.

4. IDENTIFICA Y RECONOCE LA CONTRIBUCIÓN POSITIVA DE TU TRABAJO

Tu labor es crucial en esta situación. Reconócelo y recoge la energía positiva de todos aquellos que lo reconocen.

5. REALIZA ACTIVIDADES DISTRACTORAS

Cuando se pare, hay que buscar algo que realmente te aporte relajación. No vale reunirte en una sala de hospital con otros colegas que vas a hablar lo mismo. Eso no sirve. En su lugar, hay que rescatar hobbies y actividades que ayuden a despejar la mente.

6. APÓYATE EN COMPAÑEROS, AMIGOS Y FAMILIA

Mantén el contacto social y utilízalo para descargar, expresarte, distraerte y sentirte apoyado. Ahora más que nunca lo necesitas. Utiliza más la videollamada que la llamada tradicional. Ver caras conocidas te ayudará a recargar energía en estos tiempos de estrés y aislamiento.

7. PERMÍTETE PEDIR AYUDA PROFESIONAL

La autoprotección no consiste únicamente en estar bien equipados para evitar contagios (guantes, mascarillas...etc.). Es necesario que puedas identificar las emociones que genera estar expuesto y haciéndote cargo de esta situación: temor, frustración, estrés, preocupación, tristeza... Pide ayuda profesional si tú o tu equipo necesitase contención emocional de un profesional experto en crisis y emergencias.



REGULACIÓN EMOCIONAL

ORIENTACIONES DE MANEJO PSICOLÓGICO

1. COMPRENDER LA REALIDAD

La realidad lamentablemente es la que es. Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación.



2. “VAMOS A HACER LO CORRECTO”

Entender que permanecer en casa es lo más correcto, es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es probable que se hayan cometido errores. Pero la situación depende mucho de nosotros mismos. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora, casi, nuestra principal responsabilidad.

3. PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

Nuestra vida va a cambiar sustancialmente. Vamos a modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de **organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo**.

Piensa en **actividades** para realizar solo, si es el caso, o en compañía. No lo dejes a la improvisación. Piensa en todo lo relacionado que necesites en **alimentación** y otros productos para **salir las menos veces posibles**.

Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir. Organizar alguna actividad para que todos opinemos, en su caso, es una manera de que todos nos sintamos responsables.

Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible. A veces suele ayudar que escribamos todo esto y dibujemos una especie de horario que estará visible para todos y podrá modificarse con el acuerdo de quienes compartís la experiencia.





REGULACIÓN EMOCIONAL



5. MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las **videollamadas** para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.

6. APROVECHA EL MOMENTO

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para **hacer cosas** y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar. Son muchas las actividades de las que nos podemos aprovechar. Puede que nos resulte raro. Al no formar parte de nuestras rutinas, podemos llegar a pensar que no podemos o no sabemos vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario. **Espacios para estar juntos, leer**, también para trabajar. Para **jugar** con nuestros hijos. Juegos de mesa, interactivos online en familia, momentos de lectura juntos, **selección de vídeos de música, tutoriales o películas** para compartir... Busca la complicidad de quién te acompaña.

4. INFÓRMATE ADECUADAMENTE

Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobre información. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes.

Información sí, pero la justa. Informa, asimismo, a quienes te acompañan en casa. Con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema especialmente a los más pequeños. Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad





REGULACIÓN EMOCIONAL

7. TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD

Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. En solitario o en compañía. Para **cocinar**, por ejemplo, para hacer **pequeños arreglos**, que siempre dejas para otro momento o para **decorar la casa**. Organiza por ejemplo un concurso de ideas para decorar la casa, o preparar comidas diferentes. **Organiza también tus armarios, desecha ropa que ya no utilizas**, piensa en quién puede aprovecharse de ella. Procura hacer esto en compañía si es el caso, anotando todas las ideas que surgen entre todos. **Un taller de cuentos, relatos breves, o pequeñas historias puede ser muy divertido**. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.



8. TIEMPO PARA HACER DEPORTE EN CASA

También podemos hacer deporte en casa. Planifiquemos esta posibilidad. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o **tutoriales** para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.





REGULACIÓN EMOCIONAL

9. OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe.

Debemos dar importancia del **autocuidado**: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.



10. CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.





ENLACES DE INTERÉS

ALIMENTACIÓN

- https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/20151220/recetas-quedar-genio-cocina-sin-saber-cocinar/1000353014696_30.html

- <http://www.alimentacionemocional.es/yomequedoencasa-y-hambreemocional-parte-i/>



EJERCICIO FÍSICO

- <https://www.instagram.com/nodejesdeentrenar/?hl=es>

- <https://www.instagram.com/datome21/?hl=es>

- <https://www.vitonica.com/entrenamiento/entrenamiento-hiit-en-casa-asi-puedes-ponerte-en-forma-en-poco-tiempo-y-en-tu-salon>

- <https://widemat.com/yoga-en-casa/>

- <https://www.respirapilates.com/como-practicar-pilates-en-casa/>





ENLACES DE INTERÉS

MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

- <http://comomeditar.org/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kqllxuToi3k>
- <https://mandalas.dibujos.net/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio>
- https://www.ted.com/talks/tiffany_watt_smith_the_history_of_human_emotions?language=es



ENTRENA TU MENTE

- <https://www.slideshare.net/NatashaAguilar3/75-fantasticos-acertijos-de-log-m-s-collins>
- <https://www.cocolisto.com/pensamiento-lateral-acertijos/>
- <https://www.cognifit.com/es/juegos-mentales>
- <https://www.juegosdememoriagratis.com/>
- <https://www.juegos-mentales.com/>
- <https://www.juegos.com/juegos/juegos-para-pensar>





ENLACES DE INTERÉS

JUEGOS PARA TODAS LAS EDADES

- <https://www.escapaencasa.com/>
- <https://www.jugarscattergories.com/categorias.php>
- <https://www.tuotrodiario.com/pasatiempos/>



ACTIVIDADES Y JUEGOS INFANTILES

- <https://www.sitly.es/blog/juegos-para-ninos-en-casa-15-ideas/>
- <https://www.manualidadesinfantiles.org/>
- <https://www.pequerecetas.com/recetas-ninos/>
- <https://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/20-entretenidas-actividades-para-hacer-con-los-ninos-en-casa/>
- <https://arbolabc.com/experimentos-caseros-para-ni%C3%B1os>





ENLACES DE INTERÉS

LECTURA

- <https://www.wdl.org/es/>



TEATRO

- <http://teatroteca.teatro.es/opac/#resultados>

- <http://bibliotecacdt.mcu.es/cgi-bin/koha/opac-memberentry.pl>



MUSEOS

1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>

2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

3. Musei Vaticani - Roma.

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>

5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

6. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>

8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>

9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>

10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>



FUENTES DE INFORMACIÓN

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>

https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf

https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1450/recomendaciones-la-apa-manejar-ansiedad-que-suscitan-noticias-el-coronavirus>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/coronavirus-6-consejos-medico-gestione-estres-hospital-4149>