

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL DURANTE LA GESTIÓN DE COVID-19

Trabajar y
convivir en
una situación
excepcional
y temporal

01 ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

Nos estamos adaptando a una situación excepcional y temporal

Nos enfrentamos a una circunstancia que es temporal, pero comporta cambios importantes en lo personal (aislamiento, confinamiento), familiar (cuidado, convivencia) y laboral (trabajo a distancia).

Esta nueva situación requiere adaptarnos a algo nuevo y sin manual de instrucciones.

02 ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hábitos para afrontar la situación

En situaciones de emergencia necesitamos aferrarnos a lo conocido, seguro y predecible; cuando existe un cambio brusco en nuestros hábitos, el cerebro se desorienta, necesita estabilidad y volver a su rutina.

Es importante que realicemos rutinas que nos pueden ayudar en esta situación.

01

¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

Nos estamos adaptando a una situación excepcional y temporal



La situación excepcional que estamos viviendo en estos días probablemente habrá generado en nosotros, con mayor o menor frecuencia e intensidad, reacciones emocionales que vivenciamos como desagradables (confusión, miedo, angustia, tristeza). Todas ellas son una respuesta normal y adaptativa de nuestro organismo.

En situaciones de crisis o emergencia el cambio que se produce, más o menos importante, altera nuestros hábitos y rutinas. Esto genera desorientación en nuestro cerebro, a la vez que necesidad de recuperar la estabilidad y rutina lo antes posible.

Si enfocamos la situación con flexibilidad, teniendo presente que estamos adaptándonos, pasaremos de una reacción de defensa a un estado de cooperación que fortalece el autocontrol.

Para ello tenemos que generar buenas rutinas de autocuidado y cuidar nuestras relaciones sociales ya que son nuestras propias fortalezas.

02

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hábitos para afrontar la situación excepcional y temporal

SI SALES A TRABAJAR

*¡Cuídate mucho!
Tu trabajo es imprescindible
para nosotros*



LO QUE NOS FUNCIONA

*Lo que nos funciona siempre,
¡ahora también vale!*

SI TRABAJAS EN CASA

*Trabajar en condiciones
excepcionales*



NO ESTAMOS SOLOS

Aislados y conectados

¿QUÉ PODEMOS HACER?

INFORMARNOS

*Información oficial,
contrastada y en su
justa medida*



CUIDARNOS Y CUIDARLES

¡Tú estás bien, yo estoy bien!

MANTENERNOS ACTIVOS

En casa... también activos



APROVECHAR EL MOMENTO

Buscar las oportunidades

02

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hábitos para afrontar la situación excepcional y temporal



LO QUE NOS FUNCIONA
*Lo que nos funciona siempre,
¡ahora también vale!*

- Mantén los horarios habituales de las comidas y de dormir.
- Preserva (a ser posible) los lugares habituales donde duermes y te alimentas.
- Bebe agua y come alimentos saludables.
- Aséate y lávate las manos frecuentemente.
- Cámbiate de ropa y evita estar en pijama.
- Recibe luz natural unos minutos al día.



NO ESTAMOS SOLOS
Aislados y conectados

- Mantén el contacto con la familia, amistades y compañeros de trabajo, sobre todo con los más mayores.
- Comparte lo que sientes y cómo afrontamos la situación sin inquietarlos ni alimentar preocupaciones.
- Pide y ofrece apoyo pues disminuye la sensación de vulnerabilidad.

02

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hábitos para afrontar la situación excepcional y temporal



CUIDARNOS Y CUIDARLES
¡Tú estás bien, yo estoy bien!

- Cuida el estado de salud y ánimo de tus seres queridos, si algo te preocupa procede como informan las autoridades sanitarias.
- Piensa lo que dices y cómo lo dices, especialmente, en los momentos de desánimo o desasosiego.
- Transmite afecto y capacidad de autocontrol de uno mismo y de la situación.
- Evita los conflictos, pero si pierdes el autocontrol o te enfadas, ve a algún espacio dentro de casa para respirar y relajarte.
- Busca la complicidad y el apoyo familiar.



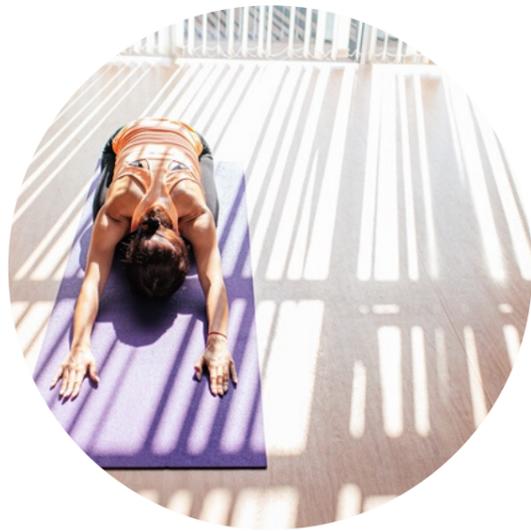
APROVECHAR EL MOMENTO
Buscar las oportunidades

- Observa lo que sientes para tomar conciencia de lo que necesitas.
- Identifica tus emociones y compártelas con los demás para obtener apoyo.
- Habla de tus preocupaciones con alguien de confianza. Si lo necesitas busca apoyo en profesionales.
- Adopta una actitud proactiva, mantente ocupado y distraído.
- Aprende ejercicios de respiración y relajación para aliviar la tensión.
- Mantén el sentido del humor y sonríe: aumenta la sensación de bienestar.

02

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hábitos para afrontar la situación excepcional y temporal



MATERNOS ACTIVOS

En casa... también activos

La actividad física es un hábito saludable y útil para sentirnos bien con nosotros mismos. No dejes de realizar ejercicio, adaptándote a las circunstancias:

- Mantente activo.
- La actividad física nos permite canalizar la energía o tensión acumulada, y nos ayuda a relajarnos.
- Procura no hacerla de manera intensa antes de ir a dormir (puede que te cueste conciliar el sueño).
- Baila, camina por la casa, estira la musculatura, ... haz ejercicio moderado que te permita desperezarte y oxigenar el cuerpo.



INFORMARNOS

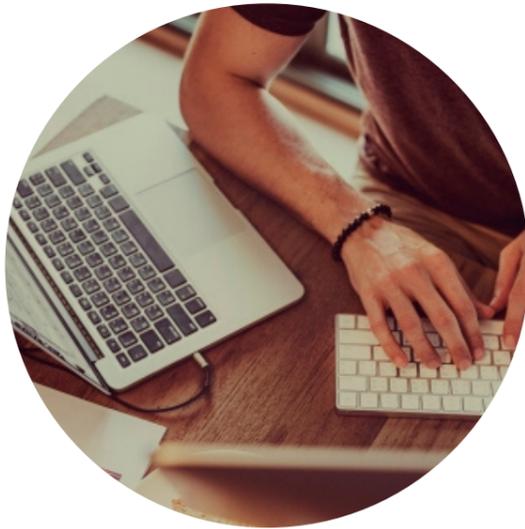
Información oficial, contrastada y en su justa medida

- Evita la sobreinformación, la exposición continua mantiene activado el sistema de alerta y miedo.
- Acude a fuentes fidedignas sanitarias y en los medios oficiales evitando otras fuentes de información que no sean fiables.
- Elige dos momentos en el día para informarte y decide a través de qué medio.
- Evita difundir rumores y cuida el uso de las redes sociales pues existen noticias falsas que generan intranquilidad y temor.

02

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hábitos para afrontar la situación excepcional y temporal



SI TRABAJAS EN CASA
*Trabajar en condiciones
excepcionales*

- Vístete, arréglate, busca un lugar cómodo.
- Consensúa con la familia un modo de trabajar sin interrupciones.
- Organízate con flexibilidad si en algún momento no puedes cumplir con los compromisos.
- Programa el día a día y encaja los contratiempos con sentido de humor.



SI SALES A TRABAJAR
*¡Cuídate mucho!
Tu trabajo es
imprescindible para
nosotros*

- Cuida la comunicación, regula la tensión y se respetuoso con el resto.
- Si en algún momento pierdes la paciencia y respondes bruscamente siempre se puede arreglar disculpándote de forma sincera y honesta.
- Acepta que hay situaciones que no dependen de ti y ten presente que haces todo lo que puedes.
- Confía en ti, céntrate en ello, y no intentes abarcar más de lo que puedes.
- Busca un momento del día para ti, permítete expresar tus emociones y relájate.