

# RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS Y DE CONVIVENCIA: DECÁLOGO PARA EL BIENESTAR PERSONAL

Durante este tiempo, En este tiempo, vamos a encontrarnos ante una situación que nunca hemos vivido, al menos muchas personas. Tener el hogar como único entorno (laboral, social, personal y familiar) y desarrollar las actividades laborales y extralaborales en el mismo, puede crear ansiedad, conflictos y malestar físico y psicológico.

## 1. MANTÉN UNA RUTINA

Trata de establecer unos horarios a la hora de levantarnos, asearnos, limpiar la casa, realizar actividad física, comidas... ya que nos facilitará adaptarnos a nuestra nueva y temporal situación.

## 2. VENTILA Y MANTÉN UNA HIGIENE EN EL DOMICILIO

Además de una medida higiénica, es importante para evitar contagios, y si es posible exponte un rato al sol a través de la ventana, la luz natural nos ayudará a mantener un mejor estado de ánimo.

## 3. ESTABLECE NORMAS DE CONVIVENCIA

Además Durante el aislamiento, vamos a compartir muchas horas con otras personas (familia), lo que no es habitual y, por tanto, no estamos acostumbrados a ello. Por esta razón es muy importante establecer normas de convivencia y respeto que nos faciliten adaptarnos a esta situación extraordinaria pero temporal.

## 4. CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Es necesario mantener los horarios habituales de alimentación y comer de forma saludable. No olvides que se produce una menor actividad física, por lo que necesitaremos menos calorías.

## 5. DESCANSA Y DESCONECTA

La incertidumbre suele generar tensión y sensación de cansancio e, incluso, agotamiento. Procura dormir 8 horas al día, ahora que no has de ir a trabajar ni puedes desplazarte o salir.

## 6. CUÍDATE

Aprovecha el tiempo que tienes en casa para parar un momento y pensar cuáles son aquellas cosas que te hacen sentir mejor e inclúyelas en tus rutinas para tu bienestar. Céntrate en “el Aquí y el Ahora”. Incrementa tus ocios y pasatiempos: Lee, escucha música, ve películas... Haz las cosas que antes no podías hacer.

## 7. MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

Es importante continuar relacionándonos con las personas y podemos seguir haciéndolo. Llama, escribe y/o conéctate con tus familiares/amistades y aprovecha para charlar.

## 8. OFRECE TU AYUDA

Especialmente a personas vulnerables, dentro y fuera de tu hogar: personas mayores, niños, personas con diversidad funcional... te necesitan y es una oportunidad para sentirte aún más útil.

## 9. CUIDADO CON LA INFORMACIÓN

Mantente informado, pero huye de los alarmismos y de las “fake news”. “Hay que estar informado, pero no deformado por la información”. Controlarás la ansiedad y el miedo a la situación actual.

## 10. EVITA PENSAMIENTOS CATASTROFISTAS:

Acepta que eres una persona normal con reacciones normales ante una situación que es anormal. Pueden surgir pensamientos negativos... No es malo e intenta no preocuparte por ellos, ni darles mayor importancia. Entiende que si sientes miedo, éste no deja de ser un pensamiento. Si tienes ansiedad, haz alguna técnica de relajación.