**ORIENTACIONES PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO**

Esta situación de confinamiento es nueva para todos, e inevitablemente nos va a generar una serie de **emociones negativas** que son **normales**, y que la gran mayoría de nosotros vamos a experimentar, en mayor o menor medida. Algunas de las más habituales son las siguientes:

-**Angustia y miedo**: la sensación de falta de información y de control nos asusta y nos provoca malestar general. Tememos que nos pase algo malo a nosotros mismos o a otras personas.

-**Impotencia y frustración**: porque no sabemos qué hacer para cambiar esta situación. Además, nos sentimos frustrados ya que no podemos alcanzar las metas y objetivos que nos habíamos propuesto.

-**Tristeza**: por todo lo que está ocurriendo, por las personas que están sufriendo, por nuestros seres queridos.

-**Ansiedad:** la angustia y el miedo constante, la preocupación de pensar qué va a pasar, etc., así como la frustración, nos van a causar ansiedad y estrés, que se traducirá en irritabilidad, mal genio, insomnio, pensamientos negativos recurrentes…

-**Hastío**: sensación de aburrimiento, desmotivación… sobre todo cuanto más se alargue el confinamiento.

La primera semana todavía podemos tener la sensación de irrealidad, e incluso la novedad del confinamiento nos puede generar cierta curiosidad. Conforme pasen los días y veamos que esto es muy real, aumentarán las emociones negativas. Por todo ello, hay que establecer una serie de hábitos positivos para contrarrestarlas.

Esto no quiere decir que vayamos a dejar de sentirlas, pero sí las podremos aceptar, controlar y reducir; y así, restablecer nuestro equilibrio emocional.

**Hábitos positivos y consejos:**

* **Identifica tus emociones** **y habla de ellas.**

En esta situación podemos experimentar tristeza, ya que sabemos que hay mucha gente afectada por el coronavirus. También es inevitable que sintamos angustia y miedo, lo cual nos genera estrés y ansiedad.

Así que **habla de tus emociones libremente**, no las guardes en tu interior o será mucho peor, ya que a larga resurgirán con mayor fuerza. Hay que **normalizar estos sentimientos** y preocupaciones, y expresarlos adecuadamente.

Háblalos con personas de confianza o escríbelos para desahogarte. Identificar y comprender tus emociones te va a ayudar a aceptarlas, así como a entender que los demás también se sienten como tú.

Para manejar la ansiedad, también puedes utilizar **técnicas de respiración y relajación.** (En *Youtube* puedes encontrar vídeos). También puede ayudarte la música relajante.

- **Evita darle vueltas continuamente a los pensamientos negativos**.

Es inevitable tenerlos, pero intenta que no sean intrusivos y recurrentes. Cuando detectes este tipo de pensamientos, trata de contraatacar con algo positivo: recuerdos bonitos, planes de futuro… Tampoco pienses todo el tiempo en las cosas que no estás pudiendo hacer por culpa del confinamiento; sé positivo en medida de lo posible y **piensa en todo aquello que sí puedes hacer**.

* **Establece unas rutinas**.

A pesar de estar 24 horas en casa, **debes tener una serie rutinas y horarios**. Distribuye tu tiempo. Por ejemplo, estudia o trabaja (si tienes la opción del teletrabajo) por la mañana. Dedica las tardes al ocio. Esto no quiere decir que no seas flexible, pero es positivo tener al menos algunas actividades estructuradas y sujetas a horarios más o menos fijos. Esto **te ayudará a sentir seguridad y confianza**.

- **Realiza actividades variadas.**

Trata de dedicar algún rato al día a hacer **algo de ejercicio físico**. Hacer deporte es fundamental, no solo para nuestra salud física sino también mental.

Realiza otras actividades que te gusten: leer, escribir, ver películas, vídeos, manualidades, videojuegos etc. Incluso puedes dedicar una parte de tiempo a realizar actividades que normalmente no hacías por falta de tiempo, o busca cosas nuevas que siempre te hubiera gustado hacer. Recuerda también aquellos juegos de cartas, de mesa o de movimiento que tenías olvidados.

* **Cuídate.**

Además de realizar algo de ejercicio cada día y realizar actividades variadas, te aconsejamos mantener los hábitos de cuidado personal: cuida tus horarios de sueño, la higiene y tu imagen personal. Procura vestirte cada día y utilizar ropa adecuada para las actividades que vayas a realizar (p.e. ponte ropa adecuada si vas a hacer deporte).

* **Mantente conectado a tus seres queridos**.

 Afortunadamente vivimos en la era de las redes sociales, y esto nos ayuda de forma increíble. Utiliza las **videollamadas, el** *WhatsApp* o el teléfono para mantenerte en contacto con tus seres queridos.

* **Evita la sobreinformación**

 Es normal sentir la necesidad de nuevas noticias, pero hay que intentar dedicar un tiempo específico a ello, no hacerlo de forma compulsiva, o nos generará más angustia y ansiedad. Hay que aceptar que esta situación va a ser larga y debemos estar informados y preparados, pero dedicando más tiempo a realizar otra serie de actividades.

* **Apóyate en tus vecinos**

 Poner música durante un rato para amenizar las tardes de tu comunidad, cantar, poner dibujos y mensajes de ánimo en las ventanas, etc. Los aplausos colectivos de las 20:00 horas ya se han convertido en un ritual que nos ayuda a mantenernos unidos y crea lazos de pertenencia a un grupo. Nos recuerda que no estamos solos ante esta amenaza.

- **Ofrecer aquello que sepas hacer para distraer a las personas** desde tus redes sociales o para tus vecinos: cantar, escribir, ofrecer clases de zumba, dar consejos virtuales, inventar juegos o retos virales, etc.

- **Nuevas normas de convivencia.**

No es bueno estar todos juntos constantemente; es positivo que cada uno tenga su espacio en medida de lo posible, respetar si una persona quiere estar sola en su habitación durante un tiempo, etc. Se deben cuidar más las formas con nuestros seres queridos, ya que el hecho de estar encerrados con ellos durante 24 horas va a provocar más enfados y enfrentamientos. Antes de gritar o hacer un reproche, respira y cuenta hasta diez. Ellos también están asustados y nerviosos.

* **Sal a la ventana.**

Si tienes terraza o jardín será más sencillo poder disfrutar del aire libre o el sol; pero si no tienes, intenta asomarte a la ventana varias veces al día. Ver el sol directamente y disfrutar del aire libre es fundamental para estimular las emociones positivas y evitar el embotamiento que provoca permanecer tantas horas encerrados en casa.

-**Dedica tiempo para ti.**

Vivas acompañado o solo es necesario que dediques parte del tiempo a realizar actividades únicamente para ti, mucho mejor si son relajantes como tomar una ducha, escuchar música o simplemente tumbarte en el sofá. En estos momentos, el **autocuidado** es imprescindible.

* **Juego de la felicidad.**

Esta situación nos va a enseñar a valorar lo que antes teníamos y que a veces no le dábamos importancia, especialmente nuestra libertad, que ahora está condicionada. Piensa cada día en lo que estamos aprendiendo, aunque la situación en sí sea mala. Juguemos al “Juego de la Felicidad”: **escribe cada noche al menos una cosa que te haya hecho feliz** durante ese día.

 Si además de ello necesitas **ayuda psicológica**, puedes buscar cuentas de Instagram de psicólogos que están dando consejos online a la población en general, y de manera voluntaria, o contactar con algún psicólogo profesional que ofrezca la posibilidad de realizar las terapias y pagos de forma virtual.

También os pueden ayudar en los siguientes teléfonos:

* **Teléfono de atención psicológica en Aragón: 876 036 778**

De lunes a viernes de 8 a 20 horas. Atención psicológica telefónica gratuita para población y profesionales ofrecida por psicólogos colegiados voluntarios del Colegio Profesional de Psicología de Aragón.

* Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón. **Teléfono de atención al ciudadano: 976 701 705**. Para dar respuesta a necesidades alimentarias, farmacéuticas, sociales...