



CONFINAMIENTO COVID-19

ACTITUDES Y CONDUCTAS PREVENTIVAS FRENTE A CONDUCTAS ABUSIVAS Y LA ANSIEDAD

Ahora que se inicia la primera fase del desconfinamiento es un buen momento para revisar qué actitudes y conductas nos han podido ayudar a mantener una adecuada convivencia y un mejor equilibrio emocional durante todo este tiempo.

Sabemos que abusar de los psicofármacos o del alcohol, reforzar o asentar el hábito tabáquico o excederse en el uso de las tecnologías no ha aportado nada positivo durante el confinamiento. Son remedios "paliativos" que generan problemáticas a medio y largo plazo por la pérdida del autocontrol.

Sin embargo, establecer rutinas diarias nos ha beneficiado. El orden externo influye en el orden interno. Es un hecho que se ha contrastado a lo largo de los años en establecimientos cerrados como cárceles, psiquiátricos o cuarteles. No dejar todo a la improvisación sino reorganizar las rutinas concienzudamente. Planificar qué podemos hacer, cuándo y cómo, ha sido y es la base para una convivencia sana en un confinamiento.

Actitudes y conductas a tener en cuenta:

REDUCIR LA EMOCIONES NEGATIVAS

- Según la OMS, informarse puntualmente, principalmente al medio día y no por la mañana o la noche, reduce los niveles de angustia.
- Evitar que el tema de conversación sea única y exclusivamente la evolución de la pandemia.

HÁBITOS SALUDABLES

- Mantener la higiene y vestir con ropa de calle durante el día aumenta la autoestima y beneficia a nuestra salud.
- Eliminar los excesos de comida, alcohol y tabaco. Su consumo abusivo es una manifestación de pérdida de autocontrol y puede arrastrarnos a situaciones problemáticas.

- Mantener un horario de descanso saludable. Modificar la rutina del sueño altera nuestro ritmo normal de vida.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Dedicar un tiempo a la meditación, la relajación, el silencio, la oración y en definitiva a aquello que a cada persona, por sus creencias o formas de vida, le ayude a buscar un equilibrio intrapersonal.

ACTITUD POSITIVA

- Tratar de ver las aportaciones positivas del momento dentro del respeto al drama que está suponiendo la situación a nivel social y personal en numerosos casos.
- No transmitir reiteradamente nuestros temores a los demás.
- Aprovechar la oportunidad para mejorar nuestra convivencia.
- Ser consciente de que esta situación de confinamiento va a tener un límite temporal.
- Estar en comunicación con personas que nos influyan de una manera positiva.
- Ser solidario/a y pensar en la otra persona y sus necesidades.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y CREATIVAS

- Realizar ejercicio físico mejora nuestro estado de ánimo reduciendo la ansiedad.
- Desarrollar tareas creativas fomenta nuestro pensamiento lateral mejorando nuestra capacidad de adaptación y de resolución imaginativa de los problemas.