

GUÍA DE BIENESTAR PSICOEMOCIONAL DURANTE LA CUARENTENA



Universidad
de Alcalá





Queridas/os estudiantes

- ✓ El momento tan excepcional que estamos viviendo como consecuencia de la alerta sanitaria puede provocar distintas reacciones emocionales en nosotros.
- ✓ Esta situación puede incrementar el estrés, afectando a nuestro bienestar y equilibrio emocional.
- ✓ Esto es absolutamente NORMAL.

Las siguientes recomendaciones pueden
ser de ayuda mientras dura el
confinamiento en casa

Léelas con atención

Porque la UAH cuida de ti



1. Toma conciencia de tus emociones y sentimientos

- x Es normal que puedas sentir miedo, preocupación, angustia, ansiedad o nerviosismo.
- x Las emociones cumplen una función adaptativa en la vida y, en general, nos ayudan a afrontar la realidad de un mejor modo.
- x Reorienta tu malestar activando medidas de protección, incrementando la higiene, el aseo y el cuidado personal.



2. Mantén hábitos diarios de estudio y trabajo en casa

- ✓ Intenta mantener el orden en tu vida
- ✓ Respeta las horas de sueño, sigue una alimentación saludable, cuida la higiene y el aseo personal
- ✓ Haz ejercicio físico
- ✓ Dedica tiempo a ti y a los demás



3. Dedicar tiempo diario al ocio, solo y en familia

- ✓ Hay muchas cosas que puedes seguir haciendo, como escuchar música, leer un libro, ver una película o una serie, jugar en familia, charlar de forma virtual con amigos/as, ver fotos, cantar...
- ✓ Haz un listado de todo aquello que habías pospuesto por falta de tiempo y hazlo ahora
- ✓ Entusiásmate con un nuevo proyecto y compártelo



4. Sigue una rutina diaria

- ✓ Planifica el día con antelación, adapta tus rutinas a la nueva realidad
- ✓ Asigna tiempo diario a realizar tareas prefijadas, que incluyan:
 - tiempo personal
 - tiempo de estudio y trabajo
 - tiempo para los demás
- ✓ Asegúrate de que las haces poniendo “tics” de objetivos cumplidos, que puedas ver una y otra vez



5. Selecciona y discrimina la información que te llega

- ✓ Ya sea vía TV, móvil o internet, **no** creas todo lo que lees o escuchas
- ✓ Quédate solo con la información que te genere sensaciones positivas
- ✓ Trata de mantenerte alejada/o de la información alarmista, preocupante o dañina, y **no la compartas** de ninguna manera



6. Mantén una buena higiene mental

- ✓ Intenta buscar el lado positivo de lo que ocurre, no anticipándote a lo que pueda suceder ni dejándote llevar por el miedo y la angustia
- ✓ Evita conductas alarmistas
- ✓ Piensa en los recursos que tienes a tu disposición y en tu capacidad para afrontar esta situación
- ✓ No contribuyas a aumentar la preocupación ni el miedo, tuyo o de los demás



7. Busca y proporciona apoyo social

- ✓ Utiliza los diferentes recursos virtuales que tienes a tu alcance para mantenerte conectado con los demás
- ✓ **Busca y da** apoyo. Te necesitas, te necesitan.
- ✓ Comparte tus emociones. Trata de escuchar y de empatizar
- ✓ Recuerda: **Todos estamos viviendo lo mismo**



8. Acepta que la vida puede no ser predecible

- ✓ En general, al ser humano le gusta mantener todo bajo control, aunque esto no siempre es posible porque vivimos en continuo cambio. No te agobies por ello
- ✓ La vida también debe prepararte para la improvisación y la adaptación a situaciones que nunca hubieras podido imaginar
- ✓ Piensa en el aprendizaje que te llevarás



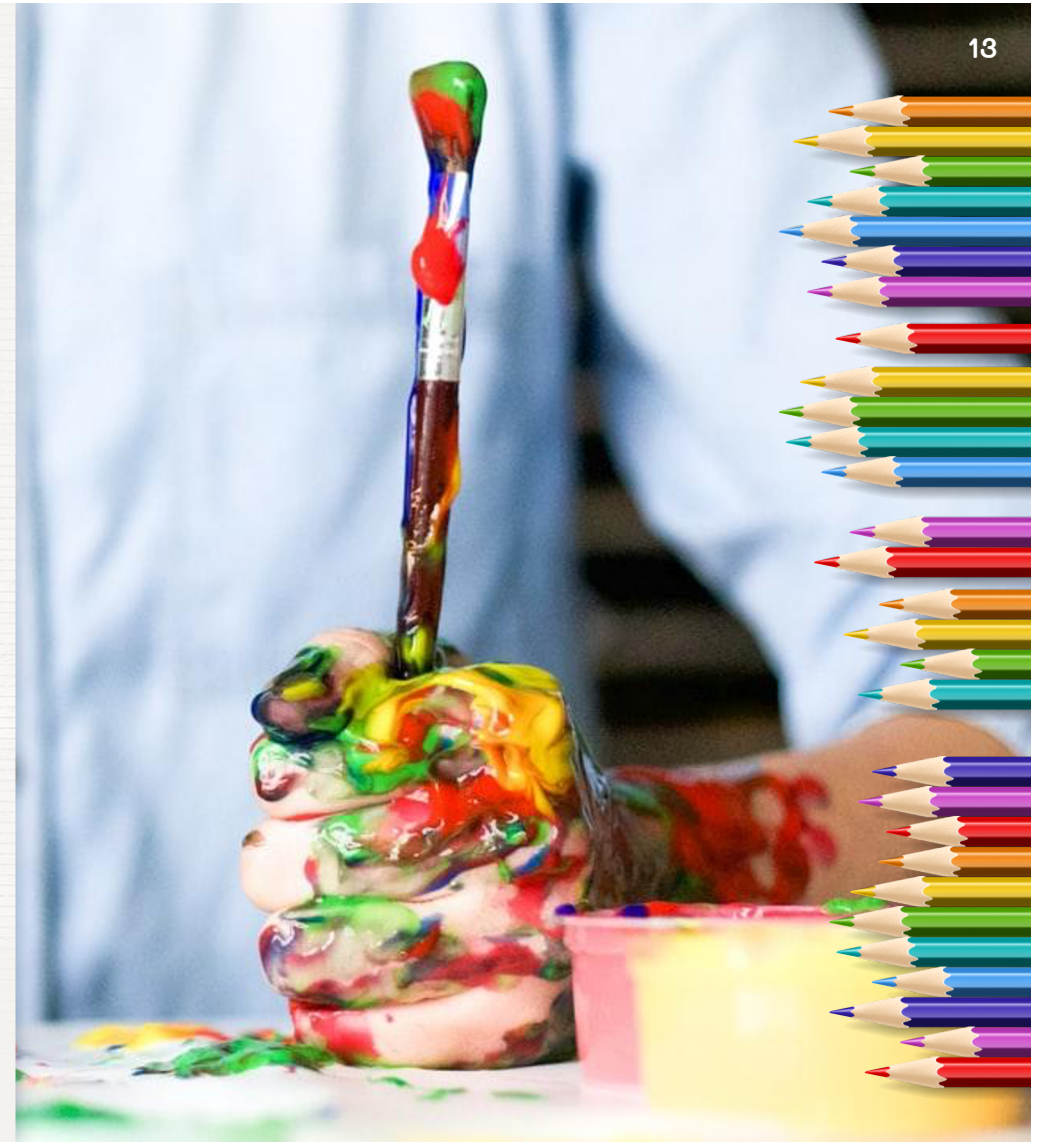
9. Acaba con los pensamientos tóxicos

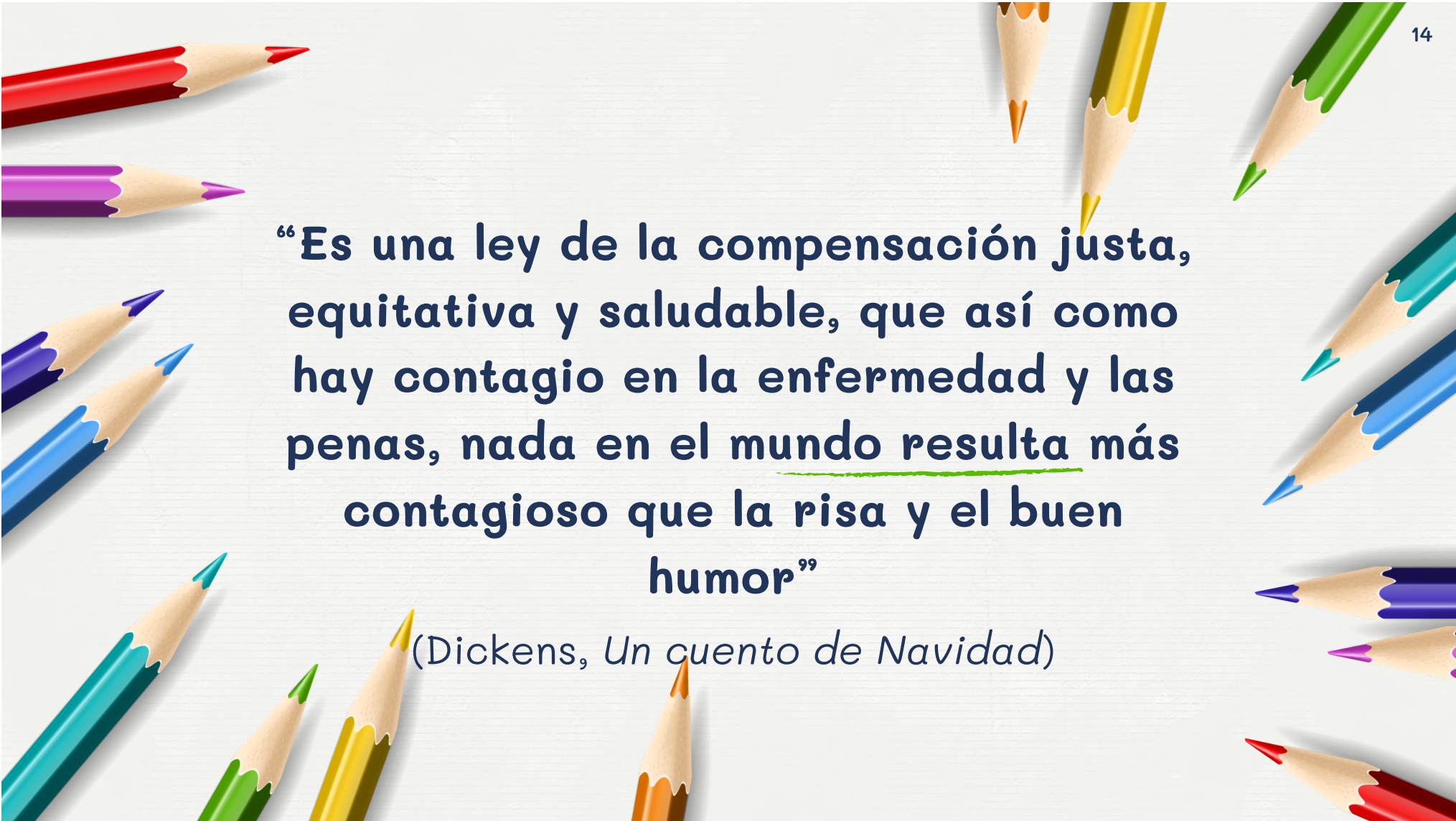
- ✓ Si tienes dificultades para dejar de pensar, o si tienes ansiedad, cierra los ojos, visualiza una imagen que te inspire paz y serenidad, concéntrate en tu respiración, en cómo el aire entra y sale de tus pulmones, y mantente unos minutos en esa postura
- ✓ Practica diferentes formas de relajación, *mindfulness* o meditación guiada. Encontrarás muchos recursos en la web



10. Fomenta el sentido del humor en tu entorno

- ✓ **Recuerda:** El humor se lleva muy mal con la tristeza, la ansiedad y el estrés
- ✓ Intenta ver las cosas con relatividad y, si puedes, dedica tiempo cada día a **reírte** y a hacer **reír**





**“Es una ley de la compensación justa,
equitativa y saludable, que así como
hay contagio en la enfermedad y las
penas, nada en el mundo resulta más
contagioso que la risa y el buen
humor”**

(Dickens, Un cuento de Navidad)

En resumen: Tu bienestar descansa sobre 4 pilares



No desatiendas ninguno



Y no te olvides de agradecer todos los días, lo que eres, lo que tienes, lo que vales ... Comparte tu optimismo y tu valentía

- ✓ Vive en positivo +++
- ✓ Piensa en positivo +++
- ✓ Siente en positivo +++

La UAH te necesita
La UAH cuida de ti



Universidad
de Alcalá

