

SALUD PSICOLÓGICA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

- I. **EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN:** la sobreinformación puede ser fuente de ansiedad, por ello, hay que evitar tener la televisión encendida todo el día o estar continuamente mirando noticias a través de los periódicos digitales o redes. Lo aconsejable es elegir un momento del día (que puede ser por la noche como resumen de lo que ha pasado durante esa jornada).
- II. **PENSAR EN POSITIVO:** se deben dirigir los pensamientos hacia el bien social al que contribuimos quedándonos en casa, en lugar de pensar sobre el confinamiento como algo aburrido o incluso “desesperante”. El pensamiento de que de esta manera podemos salvar vidas puede ser un buen consuelo.
- III. **GENERAR HÁBITOS Y RUTINAS:** generar hábitos y rutinas y aprovechar el tiempo que nos brinda un día puede ser muy realizador y motivador aunque se esté dentro de casa. Seguir un horario fijo, con un tiempo bien distribuido entre cumplir con nuestras obligaciones (tareas, deberes, actividades del hogar, teletrabajo...) y un tiempo dedicado al ocio, hará que al final del día sintamos que lo hemos aprovechado de la mejor manera y eso contribuirá a crear un autoconcepto positivo y, por tanto, a una buena salud psicológica.
- IV. **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA:** en la era de la tecnología digital es complicado apartarse de los aparatos electrónicos y pasar el tiempo de ocio haciendo cosas diferentes a estar conectado/a a las redes sociales y demás recursos de la red. No obstante, es importante realizar actividad física (siempre que sea posible) u otras actividades manuales o artísticas (coser, pintar, fabricar, crear...).
- V. **AYUDARNOS UNOS/AS A OTROS/AS:** es recomendable dejar de lado las diferencias que en relación a creencias religiosas, tendencias políticas... tenemos unos/as y otros/as y centrarnos en pensar que estamos ante un problema social y que solo podremos superarlo UNIDOS. Las iniciativas que están surgiendo en estos días, como salir y aplaudir a la gente que trabaja por el bien de la sociedad (sanitarios/as, reponedores/as y cajeros/as, camioneros/as, farmacéuticos/as...), anuncios de profesionales sanitarios que se ofrecen para ayudar a domicilio y evitar la saturación del sistema sanitario, ayudas de vecinos/as para dotar a personas mayores de recursos o alimentos a los que no tienen acceso, etc. son un buen ejemplo de la SOCIEDAD UNIDA que estamos formando para hacer frente a este problema.

SIN DUDA, LA CRISIS DEL CORONAVIRUS SERÁ UN APRENDIZAJE QUE NOS CAMBIARÁ A TODOS/AS Y EN NUESTRA MANO ESTÁ QUE SALGAMOS RECONFORTADOS/AS DE ELLA

Resiliencia: capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.