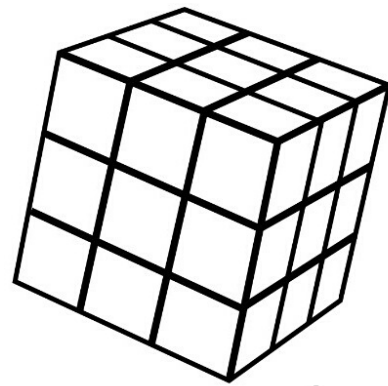


BREVE GUÍA DE AYUDA PARA EL AISLAMIENTO

La vida nos ha puesto en una situación complicada, una vez más. Pero, una vez más, la afrontaremos. Desde MindGroup® os hacemos llegar algunas ideas para que ese afrontamiento sea lo más fácil posible.



mindgroup
Thinking forward

1. Tu casa es ahora mucho más que una casa.

Estos días nuestra casa será algo más que una "casa", será nuestro lugar de trabajo, de ocio, nuestro gimnasio, nuestra clase... Por ello:

- Mantén tu casa limpia y ordenada.
- Trata de dedicar un espacio de la casa para cada actividad.
- Prepara el espacio para esas actividades, aunque sea temporalmente.



2. Dale estructura a tu día a día.

Trata de generar rutinas diarias, dentro de lo que tus circunstancias específicas te permitan. Esto te generará sensación de estabilidad:

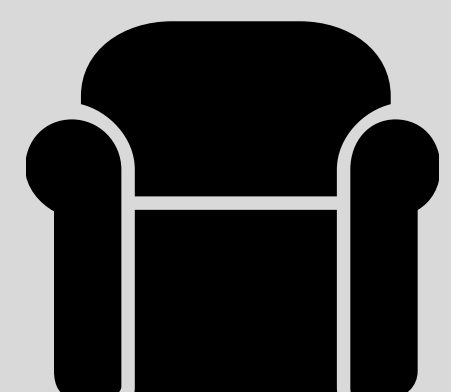
- Planifica y dedica tiempos exactos para cada actividad.
- Respeta tus horarios de sueño y comidas.
- Negocia estos horarios con las personas con las que convives, para facilitar acuerdos y su cumplimiento.
- Diferencia días de trabajo de los de descanso.



3. No esperes a tener ganas para hacer las cosas.

Seguramente notes tu estado de ánimo cambiante, y que afecta a tu energía y motivación. Es normal, estás viviendo una situación extraordinaria y tu mente necesita adaptarse. Pero recuerda que la actividad mejora el estado de ánimo y aumenta la energía:

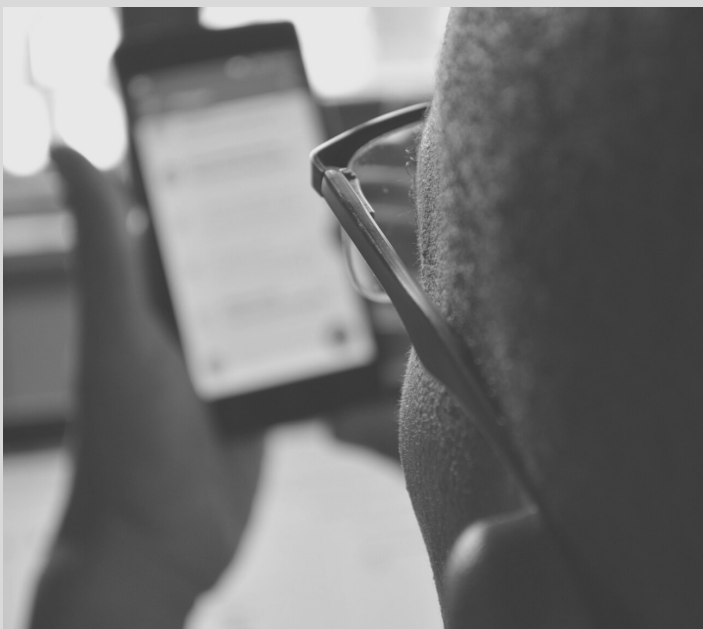
- Si un día no cumples con lo que te habías propuesto, no pasa nada, pero trata de reorganizar tus objetivos para otro día.
- No esperes a "tener ganas" de hacer algo, hazlo, las ganas llegarán después.



4. Cuídate, física y psicológicamente.

Las personas somos resistentes. Si los humanos hemos llegado hasta aquí, es porque somos capaces de tolerar y superar situaciones difíciles. Pero debemos ponérselo fácil. Por ello:

- Incluye en tu rutina diaria algo de ejercicio. Afortunadamente hay muchos recursos en la web que te pueden servir.
- Cuida tu aspecto físico. Vístete por las mañanas, prepárate como si fueses a salir, y adapta tu atuendo a la actividad que vayas a realizar.
- Esta crisis es "temporal" y las circunstancias irán cambiando. Por ello, trata de afrontar los problemas de uno en uno.
- Dosifica la información:
 - Evita estar constantemente atendiendo a información nueva. La situación irá cambiando por días, no a cada minuto.
 - Ten cuidado con las *fakwnews*, a priori, mejor no confiar en información nueva que resulte alarmante, o que proponga remedios milagrosos.



- Los demás son muy necesarios, aunque ahora estén lejos. El reto es el equilibrio:
 - Intenta que el contacto social no absorba todo tu tiempo.
 - Pero incluye a los demás dentro de las actividades de tu día a día, y usa tu apoyo social.

5. El objetivo es llevarse bien.

Seguramente estás conviviendo con otras personas en estos días. Convivir tanto tiempo en un espacio reducido no siempre es fácil, pueden surgir roces. Además, cuando estamos más nerviosos, es fácil "pagarla" con los que tenemos cerca. Por ello, vamos a intentar sacar lo mejor de cada uno:

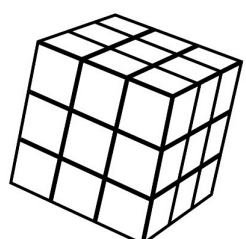
- No es momento para reprochar al otro lo que no nos gusta de él/ella.
- Tienes derecho a enfadarte, pero que no dure todo el día.
- Puede que haya temas difíciles, pero podéis "hacer una tregua".
- Resalta las cosas que te gustan de las personas que están contigo (y házselas saber).
- Pon tu atención en aquellos aspectos positivos que "estar juntos" te da.



Estos son los aspectos principales que, desde la psicología, sabemos que pueden ayudarnos en momentos como éste. Algunos serán más aplicables a ti, otros menos. Usa los que creas que te ayudarán, prueba con otros.

Puedes descargar la guía extendida de esta guía en www.mindgroup.es.

Y, por supuesto, si necesitas nuestra ayuda, contacta con nosotros... estamos contigo, no importa dónde



mindgroup

665 26 71 21 //administración@mindgroup.es.