

Calle Princesa, 17 2º Izq.  
28008 Madrid

665 86 12 55

[www.mindgroup.es](http://www.mindgroup.es)

## 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. Vamos allá:

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

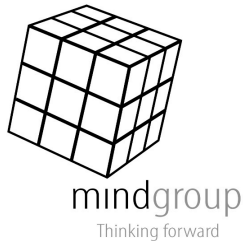
Durante estas semanas, nuestras casas se van a convertir no sólo en nuestra "casa", sino que serán muchas otras cosas: nuestro lugar de trabajo, nuestro gimnasio, nuestro restaurante, nuestro parque infantil, nuestro cine, etc. Sabemos que cada casa es diferente, con diferentes facilidades y espacios, pero, dentro de lo posible:

- Mantén la casa limpia y ordenada.
- Dedicar un espacio de la casa para cada actividad. Puedes trabajar en un espacio (por ejemplo, una habitación, o una parte de una habitación), comer en otro y hacer "cine" en otro. Incluso, puedes compartir los espacios (una mesa puede ser el "escritorio" en unos momentos, y la "sala de manualidades" para jugar con los niños en otros).
- Prepara el espacio para esas actividades. Por ejemplo, si vais a preparar una cena o comida más especial, prepáralo como tal: pon un mantel diferente, prepara la mesa, pon otra luz, etc. O si vas a usar una parte para trabajar, prepárala para ello (aunque sea solo durante el tiempo de trabajo).

### 2. Vamos a darle estructura a nuestro día a día.

Como habréis leído repetidamente en las redes estos días, algo que será de gran ayuda es tener rutinas. Sabemos que las circunstancias de cada persona serán muy variadas, algunas estarán tele-trabajando, otras estarán a cargo de niños, o de personas mayores, etc. Sea como sea:

- Dedicar tiempos exactos para cada actividad. Respeta tus horas de levantarte, comer, cenar y acostarte. Puede que necesites adaptar estas horas a la nueva situación, pero trata de planificar cuáles serán esas horas. Es más fácil si lo planificas hoy para el resto de la semana, que si lo planificas cada día al levantarte, o sobre la marcha.
- Negocia esas horas con las personas con las que vives. En algunos casos habrá que cuidar de los más pequeños, o deberéis compartir los espacios para tele-trabajar, etc. Negocia con las personas con las que estás conviviendo cómo podéis distribuir los espacios y qué tiempos vais a utilizar para cada actividad. ¡A veces las negociaciones serán duras! Pero hay que hacerlo (mira el punto 5).
  - o Si tienes hijos, será útil negociar las horas que cada persona estará al cuidado de los niños, y también las que compartiréis todos juntos en familia.
- Diferencia los días de trabajo de los días de descanso. Puedes seguir usando el fin de semana para ello. Esto te ayudará a diferenciar los días, y que no todos sean iguales.



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

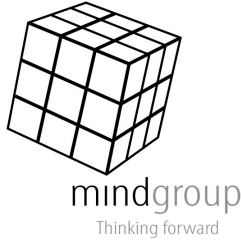
Es posible que nuestro estado de ánimo se vea afectado estos días. Adaptarnos a cualquier situación requiere algo de tiempo; y ese tiempo también lo necesitaremos ahora. A veces nos levantaremos desgastados y sin mucha energía para hacer cosas. Otras veces estaremos asustados, tristes o enfadados. No tiene mucho sentido intentar que estas emociones no aparezcan, ni intentar que las personas con las que estamos conviviendo no las sientan. Pero sí podemos hacer algo para regularlas. Teniendo esto en cuenta, no pasa nada si no cumplimos nuestra planificación algunos días. No pasa nada si no estamos al 100%, o nos sentimos mal. Pero sí será importante intentar que esos "momentos" no se conviertan en "días completos", o que no estar al 100% suponga hacer el 0%. A veces no será fácil, pero recuerda:

- Es una trampa pensar "hoy no tengo muchas ganas, estoy mal, a ver si mañana me levanto mejor".
- Simplemente haz tus actividades, 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. Nuestros cuerpos necesitan movimiento, nuestras mentes necesitan estar ocupadas en objetivos relevantes para nosotros, y, por supuesto, necesitamos a los demás (pero ahora, en la distancia). Por ello:

- Incluye en tu estructura diaria algo de ejercicio. Afortunadamente hay muchos recursos en la web para hacer ejercicio, desde pilates o yoga a ejercicios de más intensidad. No necesitas largas sesiones, pero sí sesiones a diario, o casi todos los días. Si tienes niños, puedes hacer una parte con ellos y pasar un rato divertido.
- Cuida tu aspecto físico. Trata de vestirte por las mañanas (¡vernos todo el día con el pijama puesto no ayuda!). Arréglate el pelo, maquíllate, etc. Trata de adecuar tu atuendo a cada actividad que hagas; por ejemplo, recordando el punto 1, si vas a tener una cena especial, vístete de forma especial.
- Recuerda que esta crisis es "temporal", y que la iremos superando por fases. Ahora toca vivir bien el encierro. Después habrá que lidiar con los problemas que la crisis nos haya producido (si nos los produce). Sabemos que es difícil, pero trata de tener esta proyección temporal: *afrenta los problemas de uno en uno*. Trata de no adelantarte. Si te enfrentas a "todos" los problemas a la vez, será más fácil que ganen ellos.
  - o Es normal que estés preocupado/a por la situación actual y quieras estar informado/a, pero dosifica la información. La sobreinformación y estar constantemente pensando en la situación actual puede ser perjudicial y aumentar el malestar. Recuerda que la situación irá cambiando poco a poco, no a cada minuto.
  - o Ten cuidado con las *fakenews*, a priori, mejor no confiar en información nueva que resulte demasiado alarmante, o que proponga remedios milagrosos. Deja esa información "en el aire", y contrástala con las fuentes oficiales.
- Los demás son muy necesarios, aunque ahora estén lejos. En estos primeros días quizás el apoyo social haya sido incluso algo desbordante (llamadas, grupos de whatsapp, etc.). Poco a poco se irá normalizando. Ahora el reto es el equilibrio:



- Trata de que el contacto social no absorba todo el tiempo. Es difícil trabajar, o hacer deporte, o comer, con el móvil sonando o mirándolo a cada rato (¡también era difícil antes de estar encerrados!).
- Pero incluye a los demás dentro de las actividades de tu día a día. Te puede ser útil fijar horas para hacer "quedadas virtuales" o para ir mirando el teléfono, incluyéndolas en tu horario diario (el que hayas planificado en el punto 2). Quizás sueles comer con la familia algún día de la semana, eso ahora será difícil, pero puedes programar una videoconferencia con la familia ese mismo día, aunque dure menos tiempo.

## 5. El objetivo es llevarse bien.

En momentos de crisis, es también momento de intentar sacar lo mejor de cada uno. Nuestros mejores valores. Seguramente estás conviviendo con otras personas en estos días. Convivir tanto tiempo en un espacio reducido no siempre es fácil. Estamos acostumbrados a tener nuestro espacio, nuestras actividades, etc. Eso hará que surjan roces y algunos conflictos. Además, cuando estamos más nerviosos, es más fácil "pagarla" con los que tenemos cerca. Por eso, ten en cuenta que, ahora mismo: *el objetivo es llevarse bien*.

- No es momento para reprochar al otro lo que no nos gusta de él/ella.
- No es momento para sacar a la luz todos los temas que suponen una dificultad con las personas con las que vives.

Habrà roces y habrá momentos de tensión, eso es normal, pero recuerda (¡a riesgo de ser pesados!): *el objetivo es llevarse bien*.

- Puedes enfadarte, pero que no dure todo el día.
- Puede que haya temas difíciles, pero podéis "hacer una tregua".
- Es normal que tanto tú como las personas con las que convives necesitéis espacios individuales, para estar solos o dedicados a alguna actividades. Acordad y respetad esos espacios.
- Resalta las cosas que te gustan de las personas que están contigo (y házselas saber).
- Es momento de llevarse bien, y vivir esta experiencia juntos. Pon tu atención en aquellos aspectos positivos que "estar juntos" te da. Y recuerda, la atención es como un "foco" y a veces se mueve solo para alumbrar aquellos aspectos de la "escena" que no van bien, pero, como buen director/a, cuando te des cuenta, puedes redirigir el "foco".

En esta breve guía hemos tratado de resaltar los aspectos principales que, desde la psicología, sabemos que pueden ayudarnos en momentos como éste. Algunos aspectos serán más aplicables a ti, otros menos. Usa los que creas que te ayudarán, prueba con otros. Aunque tengas dudas de si te encajan, merece la pena probar.

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

Puedes llamarnos al: **665 26 71 21** o escribimos un correo electrónico a:  
**administración@mindgroup.es**