



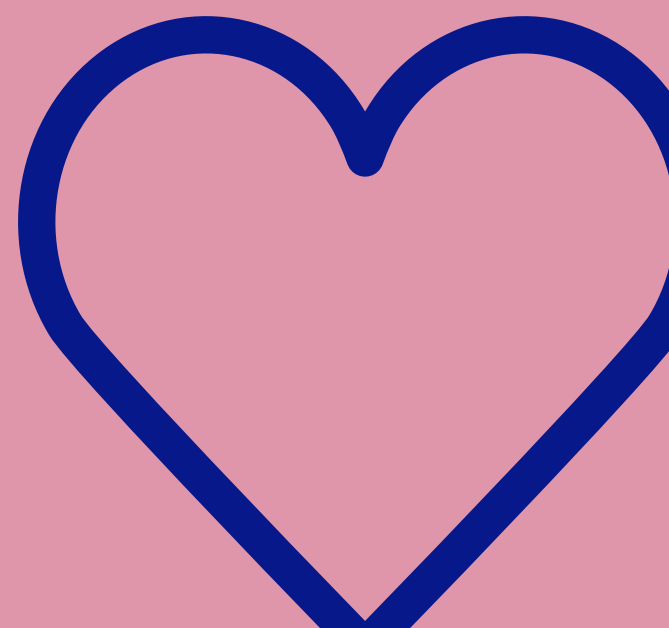
fundación

Cuida tu estabilidad emocional en 10 pasos

#KnowYouCan



Consejo General
de la Psicología
ESPAÑA



Guía emocional para una salida eficaz de la crisis del Covid-19

Cualquier situación novedosa o que suponga la previsión de un riesgo físico, real o imaginario, supone una alteración de nuestros niveles de activación cerebral. Esta es la razón principal de nuestros **cambios emocionales durante el confinamiento** que, de forma global, nos ha tocado vivir.

Dicha activación cerebral se modula según las circunstancias que nos puede haber tocado vivir, y que han podido ir desde una situación algo incómoda por el cambio de rutinas, a las más graves de aquellos que se

han visto afectados por el desempleo, la enfermedad, e incluso, por una pérdida de seres queridos en una circunstancia especial como han sido los duelos sin funeral.

Ante la perspectiva de poder salir del confinamiento se elabora esta **guía de medidas psicológicas** dirigido a la población general para que las personas puedan **integrarse adecuadamente en la “nueva normalidad” desde un punto de vista emocional y psicológico.**

1. Afortunados

Aplica en positivo lo que has aprendido durante el confinamiento.

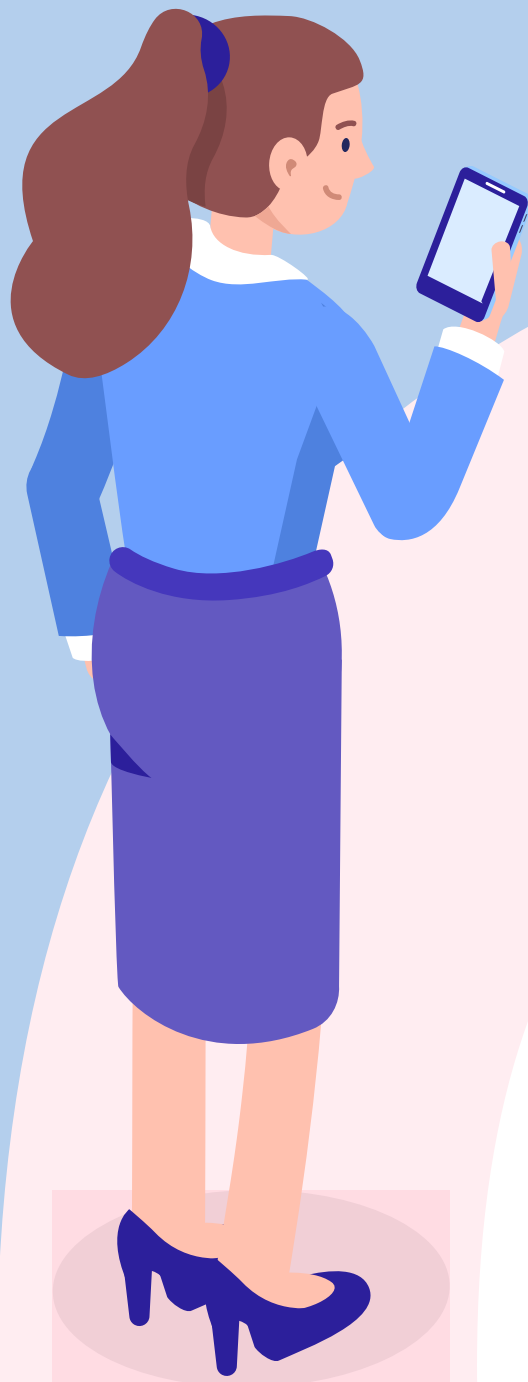


2. Capaces

Confía en tu capacidad de adaptación personal orientándola hacia la resiliencia como factor de mejora de tu vida en el futuro.

3. Mejores

Integra las experiencias novedosas que te han acercado a los demás a pesar de las distancias como, por ejemplo, el uso de las nuevas tecnologías para conectarte con tus seres queridos.



4. Ajustar expectativas

Analiza los límites alcanzables del desconfinamiento. Es posible que no puedas realizar todo lo que tenías planeado, y esto supone un esfuerzo de ajuste, aunque no una renuncia de **la esencia de disfrutar de la vida.**

5. Disfrutamos

A partir del análisis anterior, **elabora un calendario con las actividades placenteras** que estén a tu alcance en esta nueva situación.



6. Juntos

Busca los apoyos necesarios en las personas que deseas que formen parte de tu presente y tu futuro haciéndoles saber que cuentas con ellas.

7. Mejores ante el espejo

Recupera la imagen personal.

El estilo propio de peinarte, vestirse... teniendo en cuenta que la manera de presentarte a los demás también forma parte de la personalidad de cada uno.



8. Informados, stop bulos

Acude a fuentes fiables de **información** evitando la saturación y los bulos ayuda al control de tu activación cerebral.

9. Protegerte para protegernos

Integra en la vida cotidiana las **rutinas higiénicas y de prevención** para evitar ser contagiado o contagiar a los demás, teniendo presente que la prevención evita la enfermedad y salva vidas.



10. No somos héroes, solo humanos

Si tus circunstancias personales desbordan tu capacidad de adaptación **pide ayuda profesional** y así evitarás complicaciones y tener que padecer un malestar innecesario.



fundación