



## ¿Qué podemos hacer para que estar mucho tiempo en casa no nos supere?

Las Psicólogas y Psicólogos del AYUNTAMIENTO DE GRANADA, en colaboración con el COPAO (Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental) queremos ofrecer a la ciudadanía algunas orientaciones prácticas para fortalecer nuestra capacidad de afrontamiento ante esta situación de emergencia que estamos viviendo por el CORONAVIRUS COVID-19.

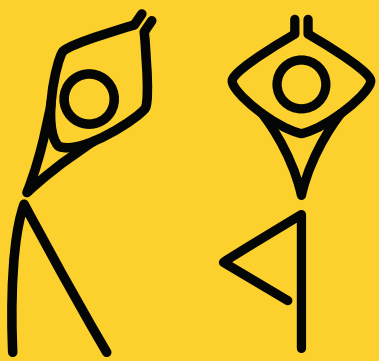
Somos conscientes de que la situación de estar en casa durante 15 días puede causarnos mucho malestar emocional en forma de ansiedad, enfado, incertidumbre, desasosiego, e incluso miedo. Con todo, creemos firmemente en la capacidad que tenemos las personas para superar con éxito esta situación que puede resultar estresante.

Valga este apoyo como una forma más de sentirnos unidas y unidos, y poder encontrar formas para que la situación no nos desborde, y que las emociones y los pensamientos positivos prevalezcan controlando nuestra vida.



### Busca sólo INFORMACIÓN fiable y durante algún momento del día.

Plantéate un momento del día en el que actualizar la información, siempre en **fuentes oficiales**. Informa bien a los demás. También eres capaz de evitar reenviar noticias alarmantes. Seguro que puedes estar sin mirar el móvil un rato. Evita la sobreinformación, ya que te puede generar malestar.



### Mantén la ACTIVIDAD: Horarios y rutinas

Establece **horarios y rutinas**. Aprovecha el día. Hay tiempo para todo: trabajar en casa, limpiar, ordenar, leer, hacer ejercicio, manualidades... es importante tener claro lo que vas a hacer. **Planifica**. Es un buen momento para hacer cosas que tienes pendientes, sobre todo si vives solo o sola. La falta de actividad puede conducirnos a desarrollar malestar emocional.



### CONECTA

En especial si vives sola o solo. Hay muchas formas de estar **presente con los demás**. Además de las redes sociales, recuerda que puedes hablar por teléfono con personas cercanas y de tu entorno. Aprovecha este tiempo para llamar a familiares, amigos y amigas.



### Nos AYUDAMOS en casa

Cada uno vive esta situación a su manera. Trata de ayudar a que los demás **se sientan mejor**. Tienes el poder de hacer más agradable la vida a los que tienes cerca: utilízalo. Sois un equipo, y como tal vais a superar esta situación.



### Presta especial atención a tus HIJAS E HIJOS y a las PERSONAS DEPENDIENTES que tengas a cargo

Acuérdate que estas personas son las más vulnerables. Tú eres su ejemplo, así que tu comportamiento es esencial para que puedan afrontar bien esta situación. Disfruta con ellas, haced cosas juntos, y **acompañalos en sus emociones**. Responde a sus preguntas de forma sencilla para tranquilizarlas, eso les dará seguridad.



### Busca tus MOMENTOS privados

Es importante también que **te dediques tu espacio**. Haz algo que te guste y escoge algún momento del día en hacer algo solo que te guste. Seguro que es posible hacerlo y te sentará bien.



# GUÍA DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

40 Ilustre Colegio Oficial de Psicología DE ANDALUCÍA ORIENTAL



## Presta atención a tus EMOCIONES y a la de las personas que viven contigo.

Es natural sentir en algún momento emociones molestas como enfado, desgana, decaimiento, tristeza o cualquier otra que sientas que te desborda. Cuando te sientas así: Párate. Date cuenta de cuáles son esos pensamientos, emociones o sensaciones molestas. **Tan sólo Respira.** Luego, continúa con lo que estés haciendo. Compartir con los demás cómo te sientes también puede serte de utilidad. Recuerda: esta situación es nueva para todo el mundo y todos tenemos que adaptarnos.

## Atiende a tus PENSAMIENTOS



**Es normal tener pensamientos molestos o negativos.**

Puede resultarte de utilidad hacer lo siguiente: Cuando notes uno de esos pensamientos, obsérvalo, deja que aparezca en tu conciencia y dite a ti mismo: "Estoy teniendo el pensamiento de que...". Repítetelo varias veces hasta que notes que disminuye la intensidad del malestar.

Centrar tu atención en la tarea que estás realizando en cada momento también puede ser una buena alternativa a esos pensamientos negativos



## Desarrolla una actitud POSITIVA

Piensa que esto es pasajero. Piensa en el bien que haces al quedarte en casa. Quedándote en casa... **iestás salvando vidas!** Valora todo lo que tienes.

# Si crees que necesitas un poco más de ayuda...

### **CENTRO MUNICIPAL SS.SS.**

### **TELÉFONO**

Albaycín

958 180 015

Beiro

958 180 028

Centro

958 180 097

Chana

958 180 063

Genil

958 180 055

Norte

958 180 094

Ronda

958 180 059

Zaidín

958 130 985

Equipos de Tratamiento Familiar

958 180 033

Teléfono de atención a la ciudadanía

# 010

