

➔ ¿Cómo nos afecta el confinamiento a las personas?

“Sería muy **complicado hablar de otro tema que no sea el coronavirus**”, la **sobreinformación** a la que nos **vemos expuestos diariamente** a través de los canales de comunicación, redes sociales, etc **y los cambios que se ha producido en la vida de las personas** tanto a nivel personal como profesional, **está provocando un gran malestar emocional** en toda la población. **Este malestar**, a pesar de ser incómodo y desagradable, **es necesario y adaptativo**.



Nos prepara para conocer mejor la situación en la que nos encontramos y **tomar precauciones**, lo que **nos ayuda a sobrevivir y adaptarnos**. Pero cuando la emoción es intensa puede llegar a paralizarnos, anular nuestra capacidad de reaccionar y buscar alternativas a las soluciones.

El alcance que tenga esta huella psicológica a nivel particular, en cada uno de nosotros, **va a depender de cómo gestionemos esta situación** y de la red de apoyo que tengamos. **O nos hace más fuertes o nos dejará una secuela que tendremos que sanar más adelante**. Es por ello que **debemos de concienciarnos en generar nuestros propios recursos y fomentar el autocuidado**, y si es preciso, buscar ayuda de un profesional.

Ante la situación de confinamiento, y la nueva prórroga que ha establecido el Gobierno, mucha gente puede sentir un aumento de este malestar emocional en diferentes formas como las siguientes:

➤ **Ansiedad** ➤ **Tristeza** ➤ **Rabia** ➤ **Impotencia** ➤ **Incertidumbre** ➤ **Falta de control**

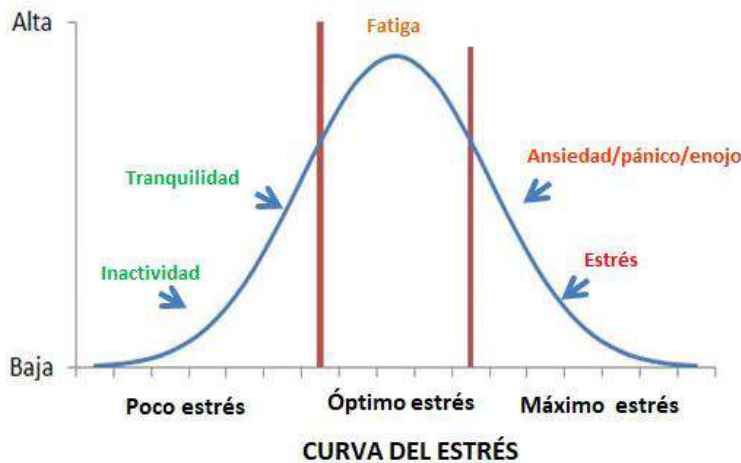


Por ello, los **psicólogos recomiendan que conozcamos** a través del análisis de la situación y de la curva del estrés, cuál es el **comportamiento humano** habitual ante esta situación.



→ La curva del estrés

Al principio, la persona está fuerte y preparada física y mentalmente para afrontar los primeros días de confinamiento. Incluso puede primar un ambiente lúdico en casa, con pensamientos positivos sobre un tiempo para estar en familia, aprovechar el tiempo para hacer cosas que normalmente no podemos hacer, tiempo de agradecer que estamos sanos, etc. **Conforme va pasando el tiempo podemos notar el cansancio propio de los días acumulados, pero nos motiva saber que tenemos la meta cerca y que vemos como nos estamos acercando. Pero si se cambia el día del fin del confinamiento, o peor aún, no tenemos fecha definida, el estado de ánimo decae, y el ser humano, se puede agotar física y mentalmente. Esta curva en forma de U invertida es la que debemos esperar.**



Observar cómo estamos bajando en la curva, y vamos sintiéndonos cada vez más cansados, más irritables, con pensamientos menos constructivos, etc., forma parte de la recuperación. Ser conscientes de que esto va a pasar nos ayuda a prepararnos.

Pronto, con nuestros **recursos propios** y **las pautas** que puedes encontrar en la “**Campaña Juntos Venceremos de umivale**” sobre la **importancia** de establecer una **rutina diaria, el deporte, la alimentación saludable, claves para enfrentarse a los miedos por la COVID-19**, y sobre todo, marcándonos objetivos a corto plazo, día a día, **seremos capaces de vencer esta inercia y recuperar la energía y ganas de continuar, para volver a dibujar una curva ascendente**, quizás no tan alta como la primera, pero lo necesario para mantenerte saludable.

Para más información clica en la Campaña
¡Juntos Venceremos al Coronavirus!



Plan General de Actividades Preventivas 2020