

## DECÁLOGO DE GESTIÓN EMOCIONAL EN EL DESCONFINAMIENTO

La crisis Covid-19 nos exige desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento para adaptarnos a la realidad que nos ofrece cada etapa. La responsabilidad individual será una de las claves en esta fase de desescalada.

El Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León te ofrece unas pautas para gestionar tus emociones en el desconfinamiento:

### 1. ACEPTA TUS EMOCIONES.

Todas aquellas emociones que han aparecido y están en ti son las normales ante una situación extraordinaria y de amenaza. Identifica cuales están presentes estos días: ¿miedo?, ¿enfado?, ¿frustración?, ¿agotamiento?, ¿melancolía?...

El miedo es una de las emociones que más nos acompañará en esta fase de desconfinamiento: por las pérdidas posibles, temor al contagio, preocupación por nuestra familia... Es una emoción que aparece ante la duda de si tenemos los recursos necesarios para abordar esta situación. Si viviste una pérdida o duelo estos días esa emoción puede aparecer con más fuerza.

Acepta su presencia pues te protege, pero evita que te bloquee. Es normal que sientas, en algunos momentos, vértigo y temor al no querer soltar la realidad anterior pues no sabes lo que puedes encontrar ahora. De nuevo, debemos manejar la incertidumbre. Para ello piensa en los recursos que tienes disponibles para afrontar esta situación.

### 2. BUSCA Y ACTIVA TUS RECURSOS:

Es el momento de indagar dentro de ti con el fin de encontrar aquellos recursos que te ayudaron a superar otras situaciones difíciles. Algunos hay que rescatarlos y otros que entrenarlos.

Utiliza esta nueva etapa para conocerte y ejercitar tu inteligencia emocional. Convierte esta crisis en una oportunidad de crecer interiormente.

### **3. POSICIONATE EN EL AQUÍ Y AHORA:**

Acepta que esta es ahora tu realidad y tu presente; aquello a lo que hay que enfrentarse y afrontar. Afronta tu día planificando y estableciendo rutinas.

No anticipes fases futuras porque escapan a nuestro control incrementando nuestra ansiedad e inseguridad frente a la incertidumbre. Si tu mente viaja a ese futuro incierto atráela al presente notando las sensaciones de tus pies al estar en contacto con el suelo, de tus manos tocando alguna superficie, intenta describir los olores que percibes o los sonidos que oyes. Enumera todos aquellos objetos que están en tu campo visual.

### **4. DA SENTIDO A ESTA NUEVA REALIDAD:**

Da sentido a esta nueva fase asumiendo las normas de desescalada como tuyas, como una acción que te ayuda a protegerte y te da seguridad. Asumir las pautas y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud como un compromiso propio te aporta sensación de control.

### **5. IDENTIFICA Y REDIRIGE TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.**

Observa que pensamientos actúan a tu favor y cuales en tu contra de cara a afrontar esta realidad. Durante estos días aparecen con fuerza pensamientos fatalistas; identifica cuales son y cómo intentan trasladarte a un futuro adverso.

De nuevo lleva tu atención y redirige tus pensamientos al momento presente: al modo en el que afrontarás tu día, a las sensaciones que tienen lugar en ti hoy... Vuelve al presente que es donde tienes capacidad de reacción; esto ayudará a evitar la rumia del negativismo.

### **6. CUIDA TU LENGUAJE.**

El lenguaje crea realidades. La manera en que te hablas da forma a lo que piensas, sientes y haces. Se amable contigo mismo/a, aceptando las debilidades y errores. Incorpora el perdón en tu práctica de autocuidado diario: tanto tú como las personas que te rodean hemos afrontado esta crisis con las herramientas y recursos que teníamos.

### **7. VENCE EL MIEDO A SALIR PERSIGUIENDO PEQUEÑAS METAS.**

Después de esta situación excepcional de confinamiento puede aparecer miedo, pereza, intranquilidad por salir de casa. Vuelven a ser emociones normales ante una situación extraordinaria. Puedes superar estas emociones y aumentar tu sensación de seguridad estableciendo pequeñas metas diarias: bajar la basura, ir a comprar algo que necesites o desees, saliendo a hacer ejercicio físico para mejorar tu bienestar...

## **8. EMPATIZA.**

Si miras a tu alrededor encontrarás a personas que han sido especialmente vulnerables a esta situación; en ellas, las emociones descritas pueden aparecer con mayor intensidad. Es el momento de comprender que ni la situación es la misma para todos/as así como los recursos personales. Visibiliza aquellos colectivos que han salido más dañados por la crisis Covid-19: personas que han vivido pérdidas y atraviesan un duelo, personas cuidadoras, sanitarios y personas que han trabajado activamente estos días, personas que han perdido su trabajo...

Respetar lo que sienten y hacen. La gestión emocional de cada persona lleva su ritmo.

## **9. IDENTIFICA Y CULTIVA TUS VALORES PERSONALES.**

Esta situación nos ha permitido frenar y nos ofrece la posibilidad de mirar en nuestro interior. Utiliza estos días para identificar cuáles son tus valores, aquellos que son tu motor y dirigen tu vida. Cuestiona su jerarquía y si es el momento de realizar cambios. Son tu brújula vital: reestructura y redirige tus valores hacia el horizonte al que deseas llegar.

## **10. CULTIVA TU RESILIENCIA.**

Las personas resilientes no nacen, se hacen. La manera en que te has enfrentado a esta situación y luchado contra esta situación adversa sin darte por vencido/a ha generado en ti una mayor capacidad para afrontar problemas y contratiempos futuros. Asume esta experiencia cómo una oportunidad para aprender y crecer interiormente.

### **Y BUSCA AYUDA:**

Si eres de ese grupo de personas de mayor vulnerabilidad al haber atravesado alguna experiencia traumática (por haber experimentado una pérdida, inseguridad laboral, por haber vivido de manera grave la enfermedad, por ser profesional sanitario, si tus condiciones de vida van a ser totalmente distintas a partir de ahora- a nivel económico, familiar, ruptura de pareja- ... ) o si sientes emociones que no puedes gestionar, busca la ayuda de profesionales de la psicología colegiadas/os presentes en centros sanitarios, servicios sociales, atención primaria, asociaciones, centros de día, instituciones residenciales...