



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional **Personas aisladas y/o que viven solas**

En esta situación excepcional, el hecho de vivir sin compañía o de verse forzado a vivir solo, hace que pueda aumentar la sensación de soledad. Las nuevas comunicaciones son en este caso concreto, una forma excepcional de poder mantenerte conectado a tus familiares y amigos.

Para sobrellevar mejor la situación emocionalmente puedes ayudarte de las siguientes pautas:

- ❖ Procura mantener una **rutina diaria** (dentro de ser flexible y adaptable a cambios y posibles necesidades), y establece horarios de comidas, tiempo de ocio, comunicación, etc. Es importante que mantengas cierto orden.
- ❖ Mantén tus **hábitos de higiene y de salud**: la ropa cómoda puede ser una buena elección, evitando mantenerte en pijama y así poder separar el día de la noche.
- ❖ Asómate a la ventana o balcón. Intenta recibir luz natural y ver el mundo exterior, aunque solo sea a través de un pequeño rincón.
- ❖ Procura realizar actividades manuales o físicas que te gusten y te permita tu espacio en casa: hay multitud de oferta de cursos online para ejercitarse en casa, así como realizar manualidades, cocinar pintar, leer, etc. Busca aquello que te gusta y te puede entretener activamente, evitando estar conectado a la televisión o a dispositivos electrónicos en exceso.
- ❖ **Evita el exceso de información**; dedica una hora determinada al día en la que conocer las novedades y elige siempre fuentes fiables y contrastadas. No contribuyas a la difusión de bulos y noticias no veraces por redes y grupos de interés. Ten en cuenta que es importante no sobreexponernos al exceso de información para poder desconectar.
- ❖ **Focaliza en lo positivo y genera aprendizaje**: escribe una carta en la que detalles las cosas que pasaban desapercibidas en tu vida y ahora valoras, así como todo aquello para lo que puede servirte esta situación, centrándote en las cosas que te gustaría hacer cuando todo pase.



- ❖ Mantente en contacto con **familia y amigos** a través de llamadas, mensajes, etc. Procura que el centro de las conversaciones no sea la situación, sino todo aquello que te gustaría decirles y hacer con ellos.
- ❖ **Comparte tus inquietudes**, temores y miedos con las personas que estimes oportuno. Si te apetece, puedes contactar con gente en tu misma situación y compartir experiencias, siempre focalizados en la parte positiva y en la utilidad de vuestra puesta en común.