

# BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

EN CONTEXTO DE CRISIS SANITARIA Y CUARENTENA

## Emociones y su regulación

Evita ser influenciada/o negativamente por información externa, limitando el tiempo en redes sociales y/o noticiarios.

Respetar tu ciclo de sueño, privilegiando un sueño de calidad, dándote el tiempo necesario para la desconexión de dispositivos electrónicos.

Establece una estructura semanal que incorpore tanto tus responsabilidades laborales, con espacios de pausa, así como también tu vida personal y familiar, y compártela con las personas que vives.

## Psicología positiva

Comparte noticias positivas y agradables con los demás.

Evoca recuerdos positivos: rememora y revive experiencias alegres de tu vida, apóyate con fotos, música y registros digitales, documentos o álbumes de fotos impresas.

Comunícate con otros regularmente, a través de llamadas telefónicas o encuentros virtuales, poder mirarse y/o escucharse en tiempo real puede traer sensaciones y sentimientos positivos.

## Mantener las emociones positivas

Practica algún pasatiempo, o bien, descubre algo nuevo para el tiempo libre: leer, cocinar, tejer, tocar un instrumento, dibujar, etc.

Identifica tu mejor YO: reconoce una de tus fortalezas o recursos personales y reflexiona sobre cómo poder ponerla en práctica en esta cuarentena.

Cultiva la gratitud: reflexiona acerca de las ventajas o aspectos positivos en tu vida y aprecia todas las cosas buenas que tienes o su dimensión positiva.

## Aumentar las emociones positivas

Ayuda a los demás: si ayudamos a otras personas nos sentimos útiles y también hace que ellas quieran ayudarnos, generando vínculos de generosidad, y reciprocidad, reforzando un sentido de lo colectivo.

Meditación y visualizaciones positivas: practica algún tipo de meditación y/o realiza ejercicios de imaginación donde te visualices en un futuro cercano, en situaciones que te produzcan paz y alegría.

## Relaciones afectivas a distancia

Muestra una actitud positiva y de apertura hacia la otra persona.

Escucha sus preocupaciones, miedos, dando espacio a las quejas y sentimientos negativos, reconociendo lo difícil de la situación.

Posiciónate desde un rol cercano evitando actitudes autoritarias, de experto o de superioridad.

Adopta y manten una actitud empática y comprensiva ante los miedos y frustraciones.

## Referencias

"Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de COVID-19 en la población general" - versión 1.0 Elaborada a petición del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

[http://www.cop-asturias.org/@ASThiar\\_JUN/uploads/noticias/documentos/Gu\\_\\_a\\_para\\_el\\_abordaje\\_COVI\\_19.pdf](http://www.cop-asturias.org/@ASThiar_JUN/uploads/noticias/documentos/Gu__a_para_el_abordaje_COVI_19.pdf)

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-229.