**GUÍA DE RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA PERSONAS AFILIADAS EN EL PERÍODO DE DESCONFINAMIENTO**

En los últimos meses hemos estado viviendo una situación totalmente diferente a la que cualquiera haya podido vivir anteriormente debida a la COVID-19. Son unas circunstancias que nos afectan a todos, aunque cada uno las hemos vivido y estamos viviendo a nuestra manera y de las que poco a poco vamos a ir saliendo.

Es una situación compleja que a cada cual, según su manera de ser, nos ha llevado a tener determinados pensamientos sobre lo que nos está ocurriendo, a sentirnos de maneras no del todo habituales y a veces a que nuestros comportamientos fueran diferentes de los que solemos tener. Incluso puede habernos llevado a que dejemos de hacer algunas actividades.

Desde la ONCE se ha preparado esta Guía de recomendaciones psicológicas para ayudar al colectivo de personas afiliadas a afrontar que todo este proceso de desconfinamiento lo lleven de la mejor manera. En las siguientes páginas queremos ofrecerte unas recomendaciones y tareas que te pueden ayudar a tener una mejor salud emocional.

El documento se estructura en cuatro apartados:

* En el primero, encontrarás unas reflexiones sobre lo que hemos pasado y lo que estamos pasando. Puedes acceder directamente yendo a la [página 2](#bookmark=id.gjdgxs)
* En el segundo, te vamos a ofrecer una relación de emociones, presentadas por parejas contrapuestas. Verás cómo identificarlas y cómo llevarlas de una manera más sana. Puedes acceder directamente yendo a la [página 3](#bookmark=id.3znysh7).
* En el tercero, te proponemos un ejercicio para reflexionar sobre tu estado emocional. Te pediremos que pienses en los cambios que tuviste que hacer, en cómo resolviste las situaciones en las que te encontraste y en cómo esta experiencia puede ayudarte en la vida. Puedes acceder directamente yendo a la [página 6](#bookmark=id.2et92p0).
* Y en el cuarto, te ofrecemos una serie de recursos que te ayudarán a relajarte y a quitarte tensiones de encima. Muchos de estos recursos también los encontrarás en ClubONCE. Puedes acceder directamente yendo a la [página 8](#Apartado4)

Puedes empezar a leer esta Guía por el apartado que quieras, con flexibilidad, pues cada apartado es independiente al resto. En niños y adolescentes los padres pueden utilizar cada uno de los apartados como guía para hablar de este tema con sus hijos, adecuando los contenidos al nivel de cada uno de ellos.

Recuerda que siempre puedes contactar con tu centro de la ONCE. El equipo de profesionales de Servicios Sociales y los psicólogos están a tu disposición realizando apoyo a todas aquellas personas afiliadas que lo necesiten, pues esta ayuda profesional puede ayudarte a que el ajuste a esta situación sea más fácil y sano.

**Apartado 1. Reflexiones sobre lo que hemos pasado y lo que estamos pasando.**

Ahora nos toca una nueva situación: ya no hace falta estar tanto tiempo en casa, se puede salir a la calle, a pasear por el parque, caminar por los paseos, etc. y poco a poco iremos volviendo al trabajo o a los centros sociales. Se están abriendo los comercios y las rutinas que hemos realizado durante el periodo de confinamiento tomarán una nueva forma, parecida a la que teníamos antes del Estado de Alarma.

Salimos de una situación no habitual, y vamos hacia una situación que tampoco es del todo habitual. Situaciones en las que hay elementos que no acabamos de saber del todo cómo funcionan y que iremos descubriendo en el día a día.

Será un proceso en el que nos tendremos que ir acostumbrando a muchos cambios. Va a llevar su tiempo. Algunos lo podrán hacer con mayor rapidez y otros se lo tomarán con más calma. Cada cual tiene su ritmo.

Hablamos de cambios, de adaptarnos, de ir descubriendo lo desconocido. ¿Cuántos de vosotros, de vosotras no habéis pasado por situaciones de grandes cambios en vuestra vida? Podríamos hablar de cuando la pérdida de visión apareció, o de cuando tuvisteis que afrontar una pérdida auditiva y visual conjunta, o de cualquier otro acontecimiento vital que recordéis. No vamos a entrar en detalles, sólo queremos recordaros que habéis afrontado y superado situaciones complejas. Y que os habéis acostumbrado a hábitos nuevos. Nos quejamos todos de lo incómodas que son las mascarillas, o de que nos hemos de lavar mucho las manos. ¿Os acordáis del aprendizaje para el uso del bastón o de algunas ayudas ópticas?, ¿recordáis cuándo incorporasteis los filtros solares o la gorra?, ¿recordáis en qué momento de vuestra vida apareció un teléfono móvil en vuestros bolsillos o bolsos? Y, sobre todo: ¿os acordáis de cómo todo ello acabo siendo una parte importante y útil en vuestras vidas?

Pero en nuestras vidas también ha habido otro tipo de cambios. Nos adaptamos a aquel trabajo, al nuevo domicilio, a no vivir en casa de los padres, a nuevos miembros en la familia, etc... Nuestras vidas siempre han estado llenas de cambios y a todos nos hemos acostumbrado o nos estamos acostumbrando, unos más y otros menos.

Vamos a tener que aprender a usar estrategias sociales (tendremos que preguntar más y tomar más la iniciativa) y también deberemos reconvertir algunas emociones que sintamos en fortalezas. El miedo, del que tanto se habla, va a ser una excelente guía de prevención que, con las recomendaciones de este documento, se convertirá en un aliado.

Este proceso tiene sus particularidades, algunas muy relevantes que ya se han tratado en el documento [Recomendaciones de seguridad y distanciamiento social de las personas afiliadas en el desconfinamiento por COVID-19’](https://club.once.es/afiliados/yomequedoencasa/documentos/recomendaciones-de-seguridad-y-distanciamiento-social-para-personas-afiliadas-version-detallada/download)y que os aconsejamos su lectura. Pero hay otras que son más de orden emocional.

Algunas de estas emociones procederán del período que hemos pasado y otras de lo que pensamos que puede ocurrir.

En los próximos días o semanas, incluso meses, podremos sentir diferentes emociones o podremos sentir que nuestros hábitos varían. La mayoría de las cosas que sintamos formarán parte de la normalidad en ese proceso de cambio, de ajuste a esas nuevas situaciones, y tienen que ver con nuestra actitud. No debemos preocuparnos, pero no por ello descuidarnos.

Podremos notar que cambia nuestro apetito o nuestro sueño. Podremos sentir miedo, tristeza, impotencia, rabia, estrés, frustración, extrema sensibilidad o tener preocupación excesiva o pensamientos negativos que no nos podemos quitar de la cabeza. Podremos sentirnos desilusionados, pensar que las cosas podrían haber ido de otra manera. Incluso nos podremos encontrar que puede haber consecuencias económicas, laborales y también familiares. Cabe la posibilidad de que sintamos que, a pesar de los cambios de fases en la desescalada, prefiramos quedarnos en casa antes que salir, ya que podamos haber hecho de nuestro hogar un sitio en el que nos podemos sentir seguros y en el que controlamos todo.

Pero también puede que sintamos ilusión, esperanza, que pensemos en que hay cosas que pueden cambiar a mejor. Incluso que podamos sentirnos orgullosos de nuestros sanitarios, del apoyo que hemos recibido en nuestro día a día, de las expresiones de solidaridad (por ejemplo, la puesta a disposición de los hoteles del Grupo Social ONCE para el personal sanitario que estaba en primera línea, o las impresoras 3D de nuestros centros para la fabricación de material para los sanitarios).

Podemos ilusionarnos desde el realismo, con muchas cosas que pasan o van a pasar.

Y, sí, es cierto que en esta época hemos podido perder seres queridos, familiares y amigos, incluso que hemos pasado la enfermedad por Coronavirus. Todo esto también pasará a formar parte de nuestra vida.

**Apartado 2. Estados emocionales.**

Empezamos a volver a la vida cotidiana en la que deberemos incorporar nuevos hábitos. Queremos acompañarte, ayudarte a detectar en ti mismo los pensamientos y los estados emocionales que puedan aparecer y ofrecerte unos recursos básicos para poder atenderlos.

En cuestión de emociones, las cosas no son blancas o negras, todo o nada. En cuestión de emociones, de sentimientos, la cosa es cuestión de grados, de hacia dónde se inclina la balanza: ¿más bien alegre, o más bien triste? ¿más bien satisfecho, o más bien descontento?...

Por eso, te vamos a proponer una serie de parejas de emociones. Queremos que las comprendas, que aprendas a reconocer las formas que adoptan (un pensamiento, una sensación, una actitud), que las puedas identificar en ti, y que las utilices para lo que sirven: para crecer como persona.

Cada una de las parejas de emociones, que te proponemos a continuación, muestran los dos extremos o polos de los que hablamos, sin necesidad de llegar al límite de cada uno. ¿De qué polo estás más cerca? Ahí, justo ahí, es donde se pone en juego nuestra actitud, nuestro modo de enfrentarnos a la vida.

Para que te sea más fácil acercarte a esas emociones, las vamos a asociar con algunas frases (títulos de películas, refranes, frases hechas, …) y también te propondremos algunas canciones que esperamos que te resulten motivadoras.

**La alegría de las pequeñas cosas: Tristeza - Alegría**

Estás preocupado. Piensas que esto ya dura mucho, demasiado, y la salida no está clara. Estás apático, no tienes ganas de hacer nada. A veces, hasta te sientes algo angustiado.

Tienes razón, puede que esta no sea la mejor de las situaciones. Tus reacciones son totalmente normales. Pero recuerda que esta situación no durará para siempre. Las cosas cambiarán y entre todos vamos a intentar que nuestras vidas vayan a mejor. Quizás con algunos cambios, como tantas veces a lo largo de tu vida. Pero siempre adelante, disfrutando de los buenos momentos, de las pequeñas cosas.

Te proponemos que escuches “[Vivir mi vida](https://www.youtube.com/watch?v=kMNPv_HXffQ)”, de Marc Anthony.

**Volver a empezar: Miedo - Confianza**

Te pasas el día escuchando noticias, todo el tiempo hablando de contagiados, de muertos. Las redes sociales están llenas de bulos, y ya no sabes qué es verdad y qué mentira. La situación económica y social es muy complicada. Estás preocupado, incluso tienes miedo.

El miedo no es malo. Nos ayuda a adaptarnos a las nuevas situaciones y a tomar acciones preventivas para protegernos y proteger a los demás, para buscar alternativas y soluciones. Concéntrate en lo que puedes controlar, aunque sabiendo que no está en tu mano controlarlo todo. Sigue las recomendaciones para prevenir el contagio y ayuda a los que te rodean a hacer lo mismo. Adáptate a la nueva situación. Anticípate en la medida de tus posibilidades y tómate pequeños respiros. Nuestra mente no puede estar sometida constantemente a tensión. Necesitamos gratificaciones. Sonríe, bromea, ríe. Practica el sentido del humor, es una buena forma de regular las preocupaciones y la ansiedad.

Te proponemos que escuches “[Sin miedo](https://www.youtube.com/watch?v=tKiTgW8BBDI)”, de Rosana.

**Resistiré: Dolor - Fortaleza**

Puede ser que tú, o alguien cercano a ti, haya enfermado o haya fallecido a causa del Coronavirus u otra enfermedad. Es algo doloroso. Estás triste y lloras con frecuencia.

El pasado no lo podemos cambiar. Tenemos que vivir el presente. Y aprender del pasado para tener un futuro mejor. Honra la vida de las personas que se han ido. Guarda en tu corazón los mejores recuerdos con ellos. Haz frente a ese sufrimiento y sal de esta situación más fuerte.

Te proponemos que escuches “[Ella](https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ)”, de Bebe.

**¡Qué bello es vivir!: Incertidumbre - Esperanza**

Eres un mar de dudas: ¿cómo saldremos de esta?, ¿qué será de mis hijos?, ¿cuándo podré volver a salir con mis amigos?, ¿cómo será la vuelta al trabajo?, ¿hasta cuándo llegarán mis ahorros?, ¿y si tenemos que volver a quedarnos en casa? Te pasas el día dándole vueltas a la cabeza. Y no encuentras respuestas.

Vivimos tiempos de incertidumbre. Y tendremos que aprender a vivir con ella. Sin ignorar la realidad, pero sin dejarnos hundir. Tenemos que localizar aquello en lo que nos podemos apoyar. Y ayudando a los que nos rodean, si es que nuestra situación nos lo permite. Tenemos que mantener un punto de confianza, de esperanza.

Te proponemos que escuches, “[Color esperanza](https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs)”, de Diego Torres.

**El mundo sigue girando: Frustración - Ilusión**

No tienes ganas de nada. Te cuesta levantarte de la cama. Te pasas el día sin arreglarte. Hasta has perdido el contacto con tus familiares, con tus amigos, con tus vecinos. Puede que hayas vuelto a fumar o tengas la tentación de beber más de la cuenta. Nada te hace ilusión, nada te motiva.

Darle vueltas en la cabeza a la situación que vivimos hace que la frustración que experimentamos no deje de crecer. Encuentra una afición o entretenimiento que libere tu mente. Quizás es el momento de hacer aquello para lo que no tenías tiempo. Coge la agenda y llama a tus amigos. Vigila el consumo de tabaco y alcohol. Anímate a hacer algo de ejercicio y procura tener una alimentación sana.

Te proponemos que escuches “[Vive con ilusión](https://www.youtube.com/watch?v=ouAHF3F9iX4)”, de Carlos Baute.

**Volver a empezar: Negatividad – Positividad**

Volvemos a salir a la calle. Lo tenemos que hacer de un modo distinto: con mascarilla, guardando una distancia de seguridad. No podemos dar abrazos ni besar, nosotros, los españoles, que somos tanto de tocar. Hasta disfrutar de una terraza o ir a la playa es difícil. Nuestras rutinas están descolocadas, nuestros planes de futuro están parados, todo parece desmoronarse.

Adaptarse a la nueva vida diaria puede ser duro, pero necesario. Acepta la situación, te ayudará a relajarte, a tener pensamientos positivos, a mejorar tu estado de ánimo. Intenta aprender algo de esto. Descubre tus fortalezas. Aprovechemos para que sea un momento de crecimiento personal, para reflexionar sobre nosotros mismos, para aprender a convivir con los demás.

Te proponemos que escuches “[Hoy puede ser un gran día](https://www.youtube.com/watch?v=0T1blhMd6iA)”, de Joan Manuel Serrat.

**¡Qué he hecho yo para merecer esto!: Estrés - Serenidad**

Te encuentras nervioso, inquieto. A veces irascible. Saltas a la mínima. Hasta duermes mal y la comida no te sienta bien. Parece que tienes un nudo en el estómago.

Respira hondo. Tómate las cosas con calma. Lo más importante en esta situación es controlar los mecanismos de relajación que mejor te funcionan. No dejes que los demás, que las noticias y las redes te estresen. Cuida de los otros, especialmente de los más vulnerables. Pero, primero, cuídate tú. Para poder ayudar a los demás, debes cuidarte tú primero.

Te proponemos que escuches “[Despacito](https://www.youtube.com/watch?v=kJQP7kiw5Fk)”, de Luis Fonsi.

**Amigos para siempre: Soledad - Compañía**

Te sientes solo. El día se te hace muy largo y le das muchas vueltas a la cabeza.

Nunca hemos tenido tantas herramientas para comunicarnos como hasta ahora. Usa el teléfono, el fijo y el móvil. Habla con personas en las que confíes. Necesitas compartir y escuchar otros puntos de vista. Mantén tu vida social. ¿Te has planteado volver a ponerte en contacto con aquel familiar, con aquella persona con la que hace tanto que no hablas? Sigue una rutina diaria. Arréglate como si tuvieras que salir de casa. Es más, puedes y debes salir de casa, a dar un paseo, a que el sol te dé en la cara. Y no olvides que, además de recibir ayuda, tú también puedes ayudar a otras personas.

Te proponemos que escuches “[Marta, Sebas, Guille y los demás](https://www.youtube.com/watch?v=HPX-b6ZQD0s)”, de Amaral.

**Apartado 3. ¿Cómo has pasado este periodo de quedarnos en casa?**

Empezaremos analizando qué es lo que hemos pasado durante los meses en casa, reflexionando sobre qué nos ha pasado.

Dediquemos un rato a pensar en los efectos que ha tenido sobre nosotros el periodo de confinamiento: hagamos balance de en qué nos ha afectado el proceso y en cómo creemos que puede seguir haciéndolo.

Aquellas personas que se hayan visto afectadas directamente por la enfermedad (en sus familiares, en ellos mismos) pueden pensar que el ejercicio, que se presenta a continuación, no se adapta a su situación. Seguramente así es, pero les animamos a que al menos hagan una lectura.

Este ejercicio lo separaremos en varias etapas. En la primera veremos cómo nos ha afectado, en la segunda cómo hemos resuelto o intentado resolver esas situaciones, en la tercera valoraremos qué hemos ido descubriendo y en la cuarta, concretaremos qué experiencia, qué aprendizaje podemos obtener.

**Primera etapa. ¿Cómo nos ha afectado?**

Te invitamos a hacer memoria de las primeras semanas y a que pienses qué cosas cambiaron en tu vida. La primera es que no podíamos salir de casa, pero intenta concretar:

* autocuidado (hábitos de sueño, higiene, alimentación…)
* cuestiones de casa (compra, cocinado, arreglo de la casa…)
* relaciones familiares
* trabajo
* economía
* tiempo de ocio
* actividad deportiva (incluye paseos)
* relaciones sociales
* cuidado de la salud y prevención de la enfermedad

Te proponemos que, en estas cuestiones, y en otras que no hayamos recogido, hagas un listado, que puede ser de cabeza. O que hagas una sencilla reflexión sobre ello.

**Segunda etapa. ¿Cómo resolviste las dificultades?**

Una vez hecho esto, y aun sabiendo que habrá casos que no se pudieron solventar, te proponemos que pienses en cómo resolviste cada apartado.

Por poner algún ejemplo: salí al súper cuando lo necesitaba, o me ayudo a ello un voluntario o un familiar, o desde el súper me lo traían a casa…

**Tercera etapa. ¿Qué hemos ido descubriendo?**

Aquí te proponemos que intentes reflexionar sobre todas aquellas cosas que puedes haber ido descubriendo en estas semanas. Nos referimos a lo que has echado en falta, pero también a todo aquello que te has dado cuenta que era superfluo. Hay personas que han descubierto que cosas, que no podían dejar de hacer de ninguna de las maneras, no eran tan necesarias, por ejemplo, la velocidad y el ritmo del trabajo. Otras, que lo que más han echado en falta es un abrazo de aquella persona con la que, con frecuencia, discutían. Otras, alguna cuestión muy importante en su vida y que no era más que poder estar en calma. Y otras, cualidades que no sabían que tenían, por ejemplo, que son más fuertes o sensibles de lo que se creían.

También habrá quién haya descubierto cosas con otro signo no tan positivo.

**Cuarta etapa. ¿Cómo nos proyectamos en el futuro?**

Las situaciones de crisis, y así nos lo han explicado todos los medios de comunicación, dejan un impacto en la salud emocional de las personas. Es posible, pero te proponemos que lo enfoques desde una perspectiva diferente: todo lo que ha ocurrido, lo que has vivido ¿en qué puede enriquecer tu vida?, ¿va a cambiar las cosas que valoras de tu vida?, las cuestiones que te parecían imprescindibles ¿van a seguir siéndolo?

Esta cuarta etapa te sugiere que pienses en cómo tu vida puede mejorar a raíz de la experiencia vivida.

Lo que te hemos propuesto no es más que un guion para la reflexión, esperamos que te sirva.

**Apartado 4. Aprender a estar más tranquilos.**

La situación vivida y la que estamos viviendo nos pueden generan un malestar psicológico y emocional que afecte a muchas áreas de nuestra vida. Si este malestar es intenso, es importante que solicites ayuda psicológica y social en tu centro ONCE, o que uses tus recursos comunitarios.

SI el malestar no es intenso, puedes usar algunos ejercicios.

En este apartado te vamos a explicar por escrito unas técnicas sencillas y autoadministrables para ese leve malestar. Son solo para una primera toma de contacto, para quitarnos tensiones de encima. Dentro del ClubONCE encontrarás las versiones más extensas de estos ejercicios, así como otros recursos para mejorar la relajación a través de la respiración, ejercicios para facilitar el sueño, prácticas de mindfulness dirigida por profesionales de la psicología e incluso, orientaciones para apoyarnos en un posible proceso de duelo.

**Démonos un respiro.**

Nos sentaremos en una silla, con la espalda recta, pero evitando la rigidez. Las piernas en ángulo recto. Las manos sobres los muslos. En esta posición tomaremos aire por la nariz, sin que sea una respiración profunda. Retendremos el aire durante un momento y lo soltaremos por la boca lentamente. El ritmo ha de ser pausado y lento y contaremos las respiraciones hasta llegar a unas 20 inspiraciones. Mientras hacemos el ejercicio, intentaremos concentrarnos en la respiración, el movimiento del pecho y las sensaciones en nuestro cuerpo.

**Un poco de respiración abdominal.**

Estirados en la cama o en el sofá, pondremos un objeto poco pesado sobre el estómago. Ayudándonos de la respiración, haremos que suba y baje lentamente con la musculatura abdominal. Lo haremos con un ritmo lento y pausado, manteniendo el objeto arriba un par de segundos. Para que baje, soltaremos lentamente el aire. Mientras hacemos el ejercicio, intentaremos concentrarnos en la respiración, el movimiento del abdomen y las sensaciones en nuestro cuerpo. Podemos hacerlo durante 4 o 5 minutos.

**Sacudámonos el polvo.**

Las tensiones se acumulan en las diversas partes del cuerpo, como si fuera polvo que se deposita en ellas. Estando de pie, moveremos las manos por todo el cuerpo, recorriendo el pelo, la cara, los brazos, el pecho, el abdomen y las piernas. Como si nos estuviéramos quitando el polvo. Lo haremos con cierta energía, pensando que nuestras manos sacan fuera la tensión de nuestro cuerpo.