

Gánale a la ansiedad durante la cuarentena



Para evitar la ansiedad a medida que se suman los días de cuarentena, cumple ¡sin falta! este decálogo de pautas sencillas pero imprescindibles.

La pandemia no está bajo nuestro control, pero la actitud con que la enfrentamos ¡está en nuestras manos!



1. ACTITUD POSITIVA

Acepta la situación y las restricciones requeridas.

Agradece todo lo que sí tienes ¡empezando por una casa donde pasar la cuarentena!

2. HORARIOS

Estructura todo tu día: además del teletrabajo, establece horarios para comer, para el ejercicio, para la higiene, para el entretenimiento y también para dormir.

3. PEQUEÑOS GRANDES LOGROS

Fíjate objetivos diarios, para cada día en particular. Mantén diferenciados los fines de semana de los días laborables.



4. EXTREMA LA HIGIENE PERSONAL

Dúchate, vístete y arréglate todos los días. Incluso si estás en casa solo ¡lo haces por ti!

5. TU CASA, IMPECABLE

Mientras la desinfección aleja al virus, el orden y la limpieza alejan a la ansiedad.



6. EJERCICIO A DIARIO

¡Suda unos minutos cada día! Prevenirás molestias musculares, dormirás mejor y generarás hormonas que te hacen sentir bien.



7. APRENDE A RESPIRAR

Dedica un momento a reflexionar mientras aplicas técnicas de respiración, estiramiento y otras formas de relajación.

8. DESCANSA ADECUADAMENTE

Puedes agotarte aún estando en casa, si duermes poco o alteras tu reloj biológico. Evítalo manteniendo tu horario de sueño.

9. SOCIALIZA

Mantén contacto virtual frecuente con familiares y amigos. Toma la iniciativa de contactar a personas que tiendan a aislarse o a “no querer molestar”.

10. MÁS SOLIDARIOS QUE NUNCA

Ofrece ayuda a tus vecinos, súmate a las “quedadas” como aplaudir en los balcones, y participa en iniciativas sociales positivas.

Agradecemos estos consejos a **Fernando Miralles**, profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo.

