

Consejos para cuidar tu salud mental durante la cuarentena

Vivimos una situación completamente anómala con la crisis del COVID-19. Una situación incierta que ha parado nuestras rutinas habituales y que puede suponer un reto, hasta para nuestro modo de gestionarnos el tiempo en casa y las relaciones con nuestros seres queridos. Por eso, vamos a ir publicando una serie de ejemplos de situaciones difíciles que podrían ser parecidos a las situaciones que os vayan surgiendo, con el fin de orientar posibles modos de actuar. Ya sabéis que las soluciones perfectas tal vez no existan, pero el solo hecho de intentar hacer las cosas lo mejor posible, ya es un gran logro.

Esperamos que os resulten útiles.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID



Ashley Navarro, Andrea García de Marina, Rocío Fausor, Clara Gesteira, Noelia Morán, Sara Liébana, Adela Jiménez, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Jose Manuel Sanchez-Marqueses, Beatriz Cobos, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

<https://www.ucm.es/tratamiento/>

CUARTO MENSAJE:



¿Cómo afrontar estos días la soledad?

Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.



Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.

¿Qué podría recordar Carlos que le resulte útil?

- **Es normal sentirse distanciado de los demás** ante esta situación de confinamiento forzoso. Aun así, Carlos debe tener presente que se trata de una situación temporal, y que **a pesar de sentirse aislado físicamente, no está solo virtualmente.**



Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.

- Carlos puede pensar maneras de incluir a las personas a las que veía a diario en las actividades que ahora tiene que llevar a cabo desde casa, utilizando las nuevas tecnologías. **Apoyarnos en los demás**, incluso de manera virtual, puede mantener nuestra motivación y ayudarnos a seguir realizando las actividades que no nos apetece tanto hacer de manera individual.
- En vez de ir al gimnasio 3 veces a la semana puede acordar una hora amigos para hacer un **entrenamiento desde casa**.



Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.

- **Estando acostumbrado a ir a la universidad todos los días** y a aprovechar los cambios de clase para charlar o tomar un café con sus compañeros puede programar los descansos con sus compañeros de clase de la misma manera que hacían en la universidad para **compartir esos momentos**. Incluso podrían **llamarse telefónicamente para repasar juntos el temario del día**.
- Puede quedar con sus amigos sus respectivos salones, cocinas, o terrazas, y tomar el refrigerio juntos o ver su serie o película favorita con su pareja a distancia, y comentarla mientras la ven a la vez.



Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.

- Son muchas las personas que, al igual que Carlos, pueden sentir que sus relaciones sociales se han visto empobrecidas estos últimos días:
 - Parece el momento idóneo para **compartir ánimos con** aquellos que tenemos más cerca en estos momentos, **nuestros vecinos**. Aprovechar las ventanas y terrazas para mantener una conversación, escuchar música, o jugar con alguien sin utilizar las nuevas tecnologías.



Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.

- Tener un rol activo en el mantenimiento de las relaciones sociales. **No esperar que sean los demás quienes se pongan siempre en contacto con nosotros.** Está en nuestra mano disfrutar de la compañía de los demás y retomar el contacto con aquellas personas a las que no tenemos la oportunidad de ver con frecuencia.



Carlos vive solo, desde que ha comenzado el confinamiento el único contacto que tiene con otras personas es a través de videoconferencias, así pues cada día nota que le cuesta más afrontar la soledad. Se trasladó a Madrid para estudiar en la universidad, tiene muy buena relación con sus compañeros de clase y está saliendo con una chica de la facultad. Pero desde que empezó el estado de alarma no ha vuelto a verles, se siente muy lejos de la gente a la que quiere.

- Carlos podría aprovechar la situación de confinamiento para **dedicarse tiempo a sí mismo y autocuidarse**. Carlos puede realizar actividades que le agraden y que no requieran un contexto social, como cocinar, leer, dibujar, meditar, o reflexionar sin prisas, etc.