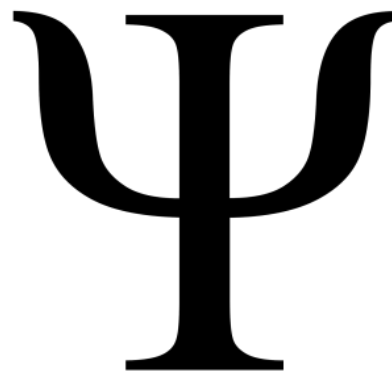


# CUIDARTE PARA CUIDAR

Elaborado por CSM Trinitat,  
Valencia, 2020  
Departamento La Fe



**La Fe**  
Departament  
de Salut

# REGULACIÓN EMOCIONAL EN CRISIS COVID-19

Nos enfrentamos a una situación extraordinaria.

Los expertos trabajan minuto a minuto buscando una solución

Una situación extraordinaria es una situación desconocida, y estas situaciones pueden generar alto malestar psicológico.

Esta situación es temporal, y pasará, pero conviene estar preparado para aceptar los diferentes estados que pueden aparecer.

Las emociones son necesarias, útiles, nos impulsan a actuar para solucionar problemas, pero también nos ayudan a comunicarnos con nosotros mismos y con los demás.

**LA IDEA NO ES HACERLAS  
DESAPARECER  
O IGNORARLAS, SINO  
GESTIONAR SU INTENSIDAD.**

## A.- COMPRENDE Y ACEPTA LO QUE TE PASA

- Aburrimiento, que puede conducir a ansiedad, enfado y tristeza, que dan lugar a conductas impulsadas por la emoción: comer emocional, consumo excesivo de Alcohol, tabaco o tecnología.
- Incertidumbre, preocupación por el impacto social y económico,
- Miedo al contagio, preocupación por tu salud y la de los demás.
- Miedo al desabastecimiento. Anticipación de carencias que produce comportamientos de compra compulsiva.

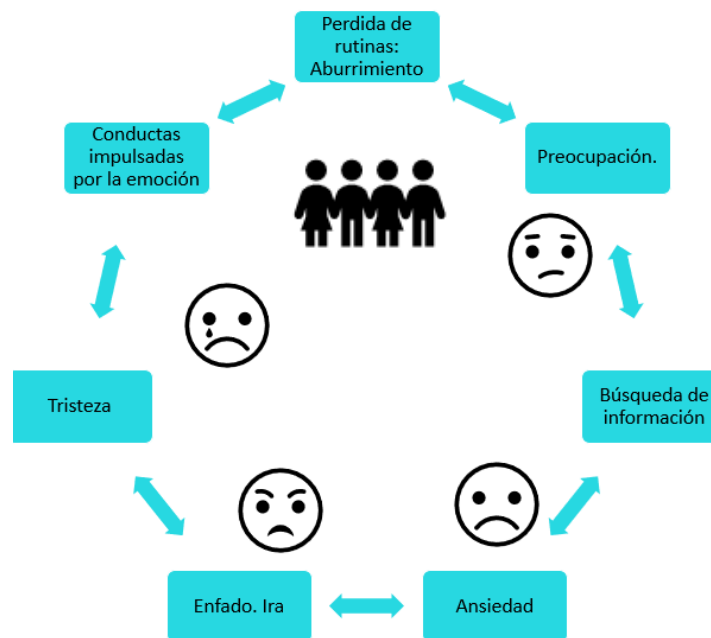
### FLUJO DE LAS EMOCIONES Y CONDUCTAS



## B.- ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS? 01

Estructura una rutina:

- Las rutinas nos ayudan a estar activos, nos ayudan a manejar la incertidumbre y te ayudarán a pasar de una tarea a otra sin esfuerzo.
- Las rutinas nos ayudan a mejorar la convivencia familiar y a evitar las conductas impulsadas por la emoción.
- Respetar las horas de sueño. Descansa a tus horas habituales.
- Sé flexible, también es bueno tener tiempo libre.
- Incluye actividades agradables, de autocuidado, de ocio, creativas, y ejercicio físico adaptado
- Aprovecha la tecnología para mantener el contacto con tu gente.



### Evita la sobreinformación. 02

- Establece en tu rutina tiempo para informarte (2 veces al día por ejemplo).
- Usa fuentes oficiales y autorizadas.
- Cuestiona los rumores y los bulos. Ayuda a no propagarlos..
- Afronta día a día

**Es natural estar preocupados por el futuro, cuando tu pensamiento se marche a escenarios futuros desconocidos ocúpate de lo que tú puedes hacer.**

### "AL VIRUS LO FRENAMOS ENTRE TODOS" 03

**Sé responsable, hacer un uso adecuado de los recursos nos ayuda a todos.**



### 04

-Los expertos están trabajando en la solución.  
-Sigue las instrucciones que dan las fuentes oficiales: **lavarte manos, distancia entre personas, no salgas a la calle a no ser que sea estrictamente necesario.**

**Acuérdate de tus estrategias, tú ya te has enfrentado a otras dificultades y ahora pueden servirte.**

**Y CUANDO NECESITES DESCONECTAR, APROVECHA LAS REDES SOCIALES PARA HABLAR CON UN AMIGO**