

PAUTAS PSICOLÓGICAS REINCORPORACIÓN A LA NUEVA REALIDAD

TOMA CONCIENCIA

La vuelta a la normalidad va a ser un proceso progresivo y a largo plazo por lo que las actividades que realizábamos antes de esta situación también lo serán y aún así será necesario cambiar algunos de nuestros hábitos.

Es normal sentir incertidumbre y dudas sobre aspectos que teníamos socializados: contactos regulados, aforos limitados, medidas de seguridad, economía, reinterpretación de espacios físicos, valores sociales, etc

Pérdida o modificación de procesos y planes a corto y largo plazo

Date tiempo para acostumbrarte a la nueva rutina. Sé flexible y no te exijas demasiado

RECONOCE Y EXPRESA TUS EMOCIONES

Normaliza lo que sientes, se trata de otro cambio al que adaptarte.

Es bueno fomentar la expresión de todas las emociones que experimentas.

Date permiso para sentirte mal. Siente tus emociones: llora, ríe... si así lo necesitas.

En estos momentos pueden aparecer nuevos miedos: Puede aparecer el miedo al contagio, al salir, al futuro, a la nueva normalidad, así como otros miedos....

- **Identifica tus miedos. Es normal sentir miedo, sabemos que es una reacción emocional que nos ayuda a ponernos a salvo y adaptarnos**
- **No anticipes lo peor. Valora el riesgo en su justa medida**
- **Ante un pensamiento negativo intentar generar uno positivo. Evita los pensamientos catastrofistas**
- **Practica relajación**
- **Establece, planifica una salida gradual, organiza un recorrido, establece unas tareas para la salida.**
- **Prepara tu salida: Cómo te vas a proteger (mascarilla, guantes, gel hidroalcohólico..) y qué vas a llevar.**

PREPARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD / RUTINA ANTERIOR

Conoce cómo va ser tu vuelta. Pregunta cómo tu empresa va a garantizar las medidas higiénicas y sanitarias.

Ve adaptando el horario de manera progresiva ya que seguramente en la situación de confinamiento se haya modificado.

Planifica las tareas por orden de importancia.

No intentes hacer todo a la vez.

Minimiza riesgos. Ante las ganas de socializar y disfrutar de cosas que llevas semanas sin poder hacer, así como ante el miedo al contagio, sigue las pautas oficiales de las autoridades sanitarias.

SIGUE INCLUYENDO MOMENTOS DE AUTOCUIDADO

Sigue realizando actividades que te reporten bienestar (lectura, series, dibujar, escribir...).

Mantén los hábitos saludables adquiridos.

Cuida tu higiene

Descansa y duerme lo suficiente

Intenta comer bien y regularmente.

Reserva tiempo para ti

MANTENTE INFORMADO/A

Limita la exposición a la información a través de fuentes fiables.

Elije los canales y momentos del día para informarte.

MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

Puedes seguir manteniendo e ir recuperando el contacto social en persona, siguiendo las recomendaciones oficiales.

Puedes mantener el contacto social con personas de riesgo a través de medios de comunicación, redes sociales, etc...

CONFIA EN TU CAPACIDAD

Revisa lo aprendido en esta difícil situación, y suma esos recursos y estrategias.

Ten presente que en estas circunstancias estas haciendo todo lo que puedes.

Enhorabuena! Has hecho un gran esfuerzo!

RECORDATORIO DE PAUTAS GENERALES DE AUTOPROTECCIÓN

HIGIENE

- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón y/o desinfectante hidroalcohólico
- Siempre después de toser o estornudar o tocarte la nariz
- Al salir y entrar a casa
- Al entrar y salir del trabajo
- Antes y después de atender a una persona enferma
- Cúbrete la boca con el antebrazo o un pañuelo al toser o estornudar
- Utiliza pañuelos desechables.

PROTECCIÓN

•Distancia social a 2 metros

•La mascarilla esta recomendada como medida complementaria siempre que se use de manera adecuada. Recuerda e infórmate sobre el uso correcto de la mascarilla.

EDITADO POR

Grupo de Intervención Psicológica en situaciones de Emergencias, Desastres y Catástrofes -GIPEC- NAVARRA



AGRADECIMIENTO DEL

