

## RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR ADAPTACIÓN EMOCIONAL ANTE EL AISLAMIENTO.

Estudio realizado conjuntamente entre la Universitat Jaume I y la Universidad de Murcia

Fuente: Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana

# 8 CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR MEJOR EL AISLAMIENTO

SEGÚN UN ESTUDIO CIENTÍFICO CON 2000 ESPAÑOLES

@AISLAMIENTOCOR1

@BRUFAUR

@DRSUSORIBERA

### 1 CALIDAD DEL SUEÑO

Las personas con una buena calidad del sueño han indicado estar menos deprimidas, menos tensas y menos irritables, además de con más energía. **Intenta regular tus horas de sueño y hacer conductas que promuevan una buena higiene del sueño** (cena ligera, no beber alcohol, no tomar café y no hacer ejercicio justo antes de ir a dormir, estar activ@ durante el día y tener horarios de sueño regulares).



### 2 INTERNET SÍ, PERO ACTIVO

Según nuestro estudio, usar Internet para chatear con amig@s y familiares parece ser beneficioso para el estado de ánimo, mientras que utilizar Internet de forma pasiva (simplemente para navegar por webs o para consumir información en redes sociales sin interactuar activamente con otras personas) se asociaría con mayor depresión, ansiedad, irritabilidad y fatiga.

### 3 INFORMARSE CON MODERACIÓN

En ocasiones la **sobreinformación puede ser perjudicial**, a pesar de que nuestra mente y nuestro cuerpo nos pida estar pendientes de lo que ocurre acerca de un problema. Parece que este es el caso en la situación en la que nos encontramos. Según nuestros datos, las personas que más tiempo dedican a investigar y buscar información sobre el coronavirus están más irritables, deprimidas y tensas al día siguiente. La premisa sería **informarse, pero con moderación**.



### 4 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Se ha hablado mucho de la actividad física durante el aislamiento. Efectivamente, según nuestros datos, **las personas que realizaron actividad física en casa se encontraron menos irritables, menos fatigadas y más energías al día siguiente**. Planifica tus días y haz un hueco a la actividad física.

### 5 EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR

Las personas que estuvieron expuestas a la luz solar (p.ej. ventanas o balcones) indicaron tener un mejor estado de ánimo (menos irritabilidad y ansiedad) y mayor sensación de energía. **Intenta exponerte a la luz solar en la medida de lo posible, aunque sea a través de una ventana.**



### 6 NO AL "COMER EMOCIONAL"

Ante esta situación que estamos viviendo, algunas personas recurren a la comida cuando experimentan malestar emocional. Sin embargo, hemos visto que este tipo de conductas se asocian a un peor estado de ánimo y a una mayor fatiga. **Si estás pasando por un momento tenso, evita "comer emocionalmente"** y utiliza otros recursos para distraerte (hablar o jugar presencial o virtualmente con algún familiar, estudiar, trabajar o hacer ejercicio, por ejemplo). De hecho, hemos visto que quienes realizan algún trabajo o estudian en casa llevan mejor esta situación.



### 7 PERMÍTETE SENTIRTE MAL

La tolerancia a la frustración se define como la capacidad que tenemos las personas para soportar experiencias desagradables cuando intentamos conseguir nuestros objetivos. En este momento, estamos viviendo una situación que indudablemente pone a prueba nuestra capacidad para tolerar el estrés y el malestar emocional. **Sentirse mal es algo razonable en estos momentos, no huyas de ello** (por ejemplo, comiendo). **Habla con otras personas para que sepan cómo te sientes y distraerte haciendo cosas que no te perjudiquen.**



### 8 CUIDAR A LOS ADULTOS JÓVENES

Según nuestra encuesta, **los adultos jóvenes y los estudiantes universitarios son quienes peor están viviendo esta situación**. Si es tu caso o convives o conoces a algún adulto joven (entre 18 y 30 años), los consejos anteriores pueden ayudar. ¡Compártelos!