

# GUÍA DE BIENESTAR PSICOEMOCIONAL DURANTE LA CUARENTENA



Universidad  
de Alcalá





# Queridas/os estudiantes

- ✓ El momento tan excepcional que estamos viviendo como consecuencia de la alerta sanitaria puede provocar distintas reacciones emocionales en nosotros.
- ✓ Esta situación puede incrementar el estrés, afectando a nuestro bienestar y equilibrio emocional.
- ✓ Esto es absolutamente NORMAL.

Las siguientes recomendaciones pueden  
ser de ayuda mientras dura el  
confinamiento en casa

Léelas con atención



Porque la UAH cuida de ti

# 1. Toma conciencia de tus emociones y sentimientos

---

- x Es normal que puedas sentir miedo, preocupación, angustia, ansiedad o nerviosismo.
- x Las emociones cumplen una función adaptativa en la vida y, en general, nos ayudan a afrontar la realidad de un mejor modo.
- x Reorienta tu malestar activando medidas de protección, incrementando la higiene, el aseo y el cuidado personal.



## 2. Mantén hábitos diarios de estudio y trabajo en casa

---

- ✓ Intenta mantener el orden en tu vida
- ✓ Respeta las horas de sueño, sigue una alimentación saludable, cuida la higiene y el aseo personal
- ✓ Haz ejercicio físico
- ✓ Dedica tiempo a ti y a los demás



### 3. Dedicar tiempo diario al ocio, solo y en familia

---

- ✓ Hay muchas cosas que puedes seguir haciendo, como escuchar música, leer un libro, ver una película o una serie, jugar en familia, charlar de forma virtual con amigos/as, ver fotos, cantar...
- ✓ Haz un listado de todo aquello que habías pospuesto por falta de tiempo y hazlo ahora
- ✓ Entusiásmate con un nuevo proyecto y compártelo



## 4. Sigue una rutina diaria

---

- ✓ Planifica el día con antelación, adapta tus rutinas a la nueva realidad
- ✓ Asigna tiempo diario a realizar tareas prefijadas, que incluyan:
  - tiempo personal
  - tiempo de estudio y trabajo
  - tiempo para los demás
- ✓ Asegúrate de que las haces poniendo “tics” de objetivos cumplidos, que puedas ver una y otra vez



## 5. Selecciona y discrimina la información que te llega

- ✓ Ya sea vía TV, móvil o internet, **no** creas todo lo que lees o escuchas
- ✓ Quédate solo con la información que te genere sensaciones positivas
- ✓ Trata de mantenerte alejada/o de la información alarmista, preocupante o dañina, y **no la compartas** de ninguna manera



## 6. Mantén una buena higiene mental

---

- ✓ Intenta buscar el lado positivo de lo que ocurre, no anticipándote a lo que pueda suceder ni dejándote llevar por el miedo y la angustia
- ✓ Evita conductas alarmistas
- ✓ Piensa en los recursos que tienes a tu disposición y en tu capacidad para afrontar esta situación
- ✓ No contribuyas a aumentar la preocupación ni el miedo, tuyo o de los demás



## 7. Busca y proporciona apoyo social

- ✓ Utiliza los diferentes recursos virtuales que tienes a tu alcance para mantenerte conectado con los demás
- ✓ **Busca y da** apoyo. Te necesitas, te necesitan.
- ✓ Comparte tus emociones. Trata de escuchar y de empatizar
- ✓ Recuerda: **Todos estamos viviendo lo mismo**



## 8. Acepta que la vida puede no ser predecible

---

- ✓ En general, al ser humano le gusta mantener todo bajo control, aunque esto no siempre es posible porque vivimos en continuo cambio. No te agobies por ello
- ✓ La vida también debe prepararte para la improvisación y la adaptación a situaciones que nunca hubieras podido imaginar
- ✓ Piensa en el aprendizaje que te llevarás



## 9. Acaba con los pensamientos tóxicos

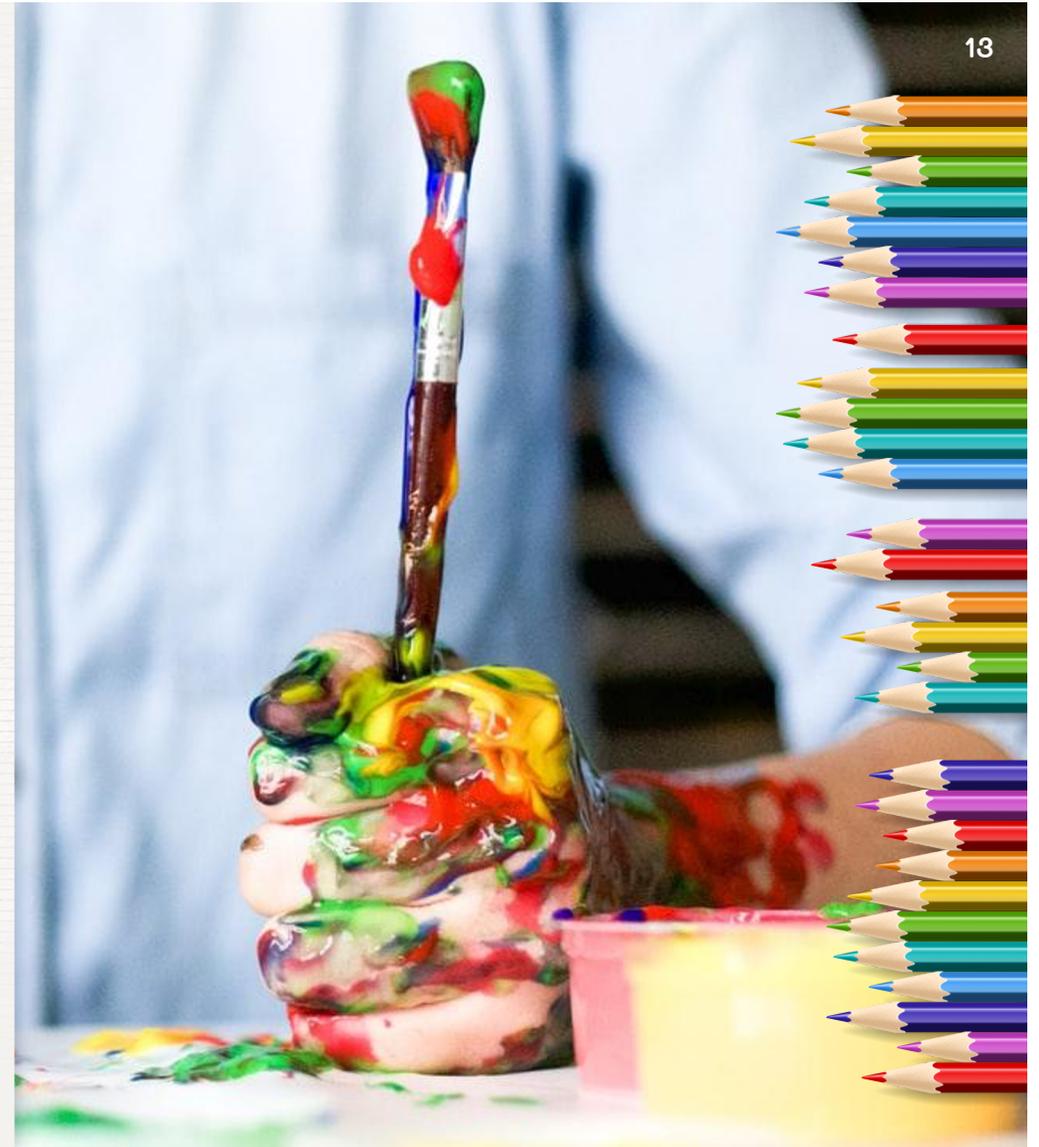
- ✓ Si tienes dificultades para dejar de pensar, o si tienes ansiedad, cierra los ojos, visualiza una imagen que te inspire paz y serenidad, concéntrate en tu respiración, en cómo el aire entra y sale de tus pulmones, y mantente unos minutos en esa postura
- ✓ Practica diferentes formas de relajación, *mindfulness* o meditación guiada. Encontrarás muchos recursos en la web

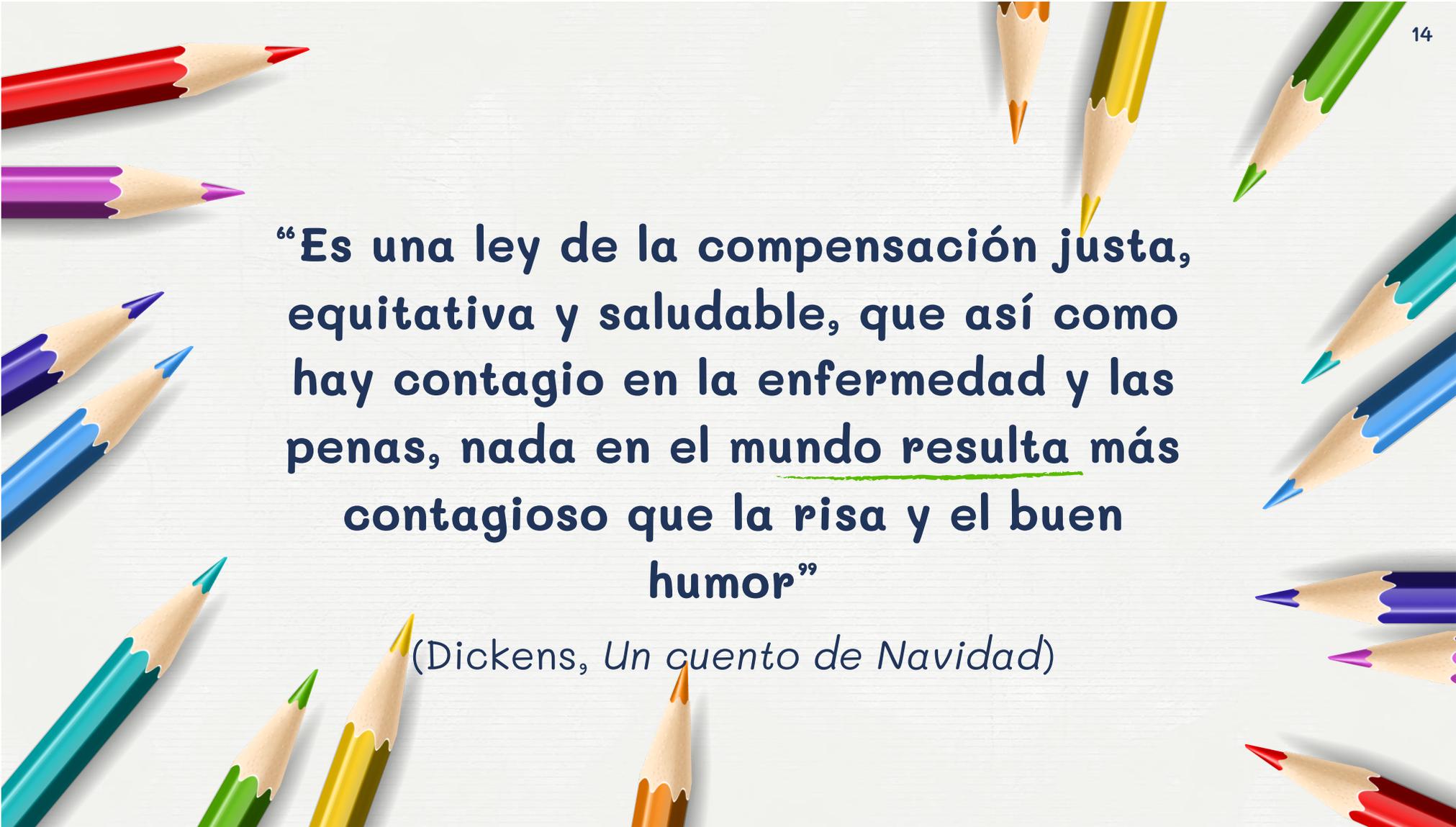


## 10. Fomenta el sentido del humor en tu entorno

---

- ✓ **Recuerda:** El humor se lleva muy mal con la tristeza, la ansiedad y el estrés
- ✓ Intenta ver las cosas con relatividad y, si puedes, dedica tiempo cada día a **reírte** y a hacer **reír**

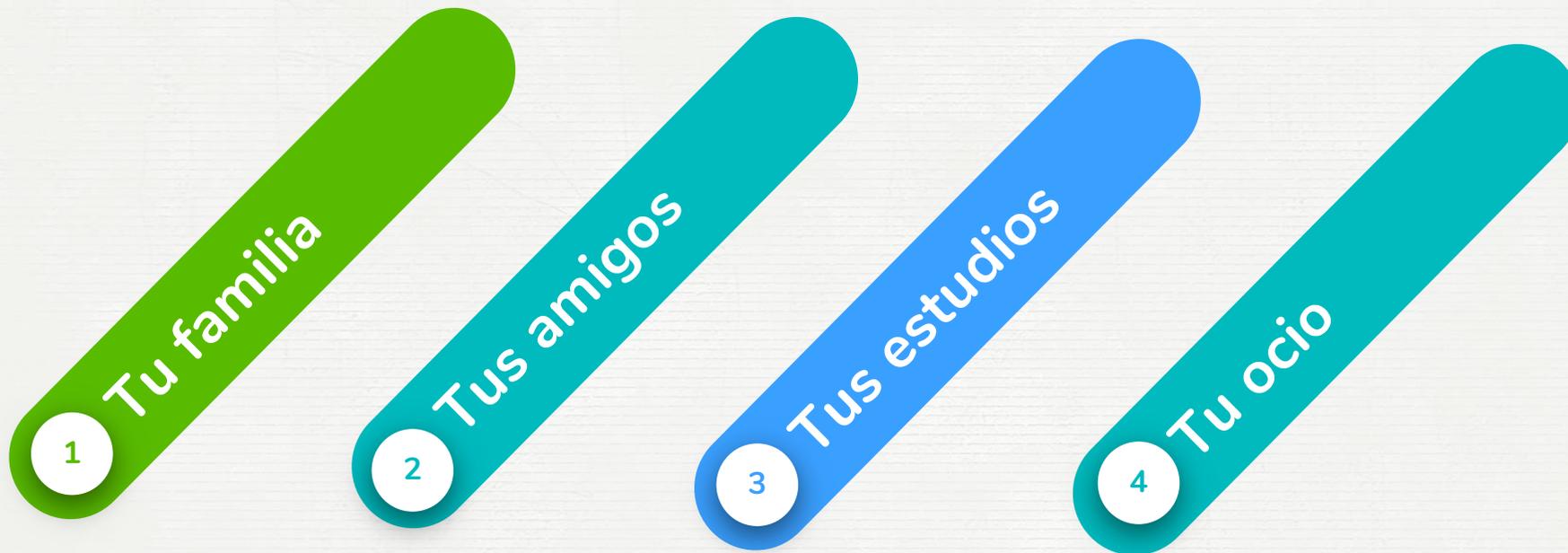




**“Es una ley de la compensación justa,  
equitativa y saludable, que así como  
hay contagio en la enfermedad y las  
penas, nada en el mundo resulta más  
contagioso que la risa y el buen  
humor”**

*(Dickens, Un cuento de Navidad)*

# En resumen: Tu bienestar descansa sobre 4 pilares

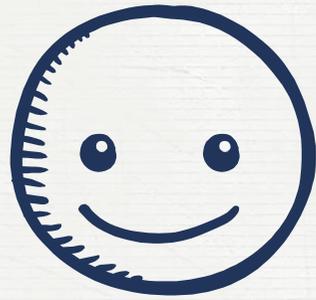


**No desatiendas ninguno**



Y no te olvides de agradecer todos los días, lo que eres, lo que tienes, lo que vales ... Comparte tu optimismo y tu valentía

- ✓ Vive en positivo +++
- ✓ Piensa en positivo +++
- ✓ Siente en positivo +++



**Porque las emociones se contagian,  
Contagia a tu alrededor de emociones positivas**



La UAH te necesita  
La UAH cuida de ti



Universidad  
de Alcalá

