

#YOMEQUEDOENCASA

Consejos psicológicos y nutricionales para largos periodos en casa



José Luis Díaz y Ainhoa Andrades

Cómo gestionar la ansiedad



¿QUÉ ES?

Es un **mecanismo** de nuestro organismo para dar respuesta a una **situación amenazante**. Es **adaptativo**, necesario y universal. Sin embargo, si este mecanismo está activo constantemente, puede empezar a generar síntomas que impiden realizar nuestro día a día con normalidad.

Cómo gestionar la ansiedad



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- **Somáticos** o físicos: palpitaciones, taquicardia, mareos, temblores...
- **Emocionales:** sensación de agobio, miedo, inseguridad, sensación de extrañeza...
- **Conductuales:** bloqueo, impulsividad, deseo de salir corriendo...
- **Sociales:** dificultades para seguir una conversación, quedarse en blanco...

Cómo gestionar la ansiedad



¿Y... QUÉ PUEDO HACER?

- Intenta **poner en tela de juicio** lo que estás pensando en dicho momento: ¿qué es lo que temo? ¿es una preocupación objetiva? Si no hay datos objetivos, es un pensamiento irracional. Déjalo ir.
- **Valida** tus sensaciones: son normales, molestas, pero normales. Poco a poco irán pasando.
- **Exprésate**: no se trata de escuchar algo que te quite esa sensación, sino sólo contarlo a alguien de confianza que pueda comprenderte.

Cómo gestionar la ansiedad



¿Y... QUÉ PUEDO HACER?

- **Respira** profundamente tres veces y después continúa con tu respiración normal.
- **Muévete:** haz una actividad manual o física.
- **Relaciónate:** hablar con los demás nos ayuda a "despejarnos" de nosotros mismos.
- **Focaliza** tu atención en estímulos externos y haz cosas que te gusten.
- Regula tu rutina de **sueño** y **alimentación**.
- Diseña **objetivos** diarios: intenta seguirlos sin ser extremadamente exigente.
- **Palmadita en el hombro:** lo estás haciendo bien.

Qué comer durante el confinamiento



¿SE TE ACABAN LAS IDEAS? ¡TE DEJAMOS ALGUNOS EJEMPLOS!

DESAYUNO

- Pan integral con proteínas (jamón serrano, atún, hummus...) y una grasa (aguacate, queso, vegetales).
 - Yogur con fruta.
 - Avena con yogur o fruta.
-

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- Fruta con o sin acompañamiento (frutos secos y/o chocolate negro).
-

Qué comer durante el confinamiento



ALMUERZOS Y CENAS

Es importante variar, además de aprovechar este momento social particular para preparar algunas comidas para las que no solemos tener tiempo.

- **Pescado:** 3 raciones/semana.
- **Legumbres:** 1 o 2 raciones/semana (potaje, ensaladas...).
- **Hidratos:** más ocasional (pasta o arroz integral).

Y recuerda: mantén un **horario regular** de comidas, así evitaras que tu cuerpo esté todo el tiempo pensando en ellas.



No esperes a que pase la tormenta,
aprende a bailar bajo la lluvia.

PROVERBIO SUFÍ

“

José Luis Díaz y Ainhoa Andrades
