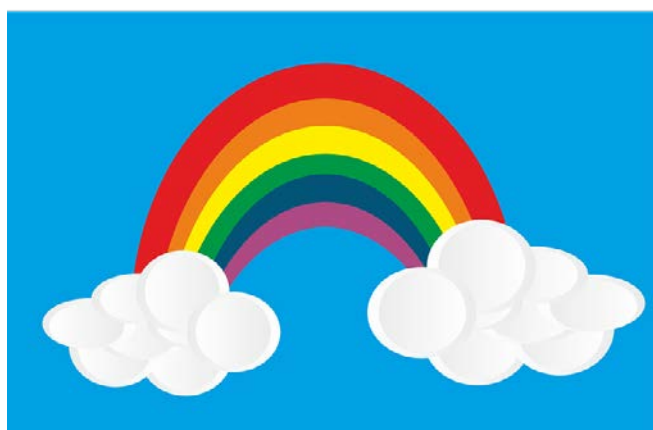


MANUAL PARA **SER FELIZ** EN TIEMPOS DEL **CORONAVIRUS**

-Versión adolescentes-



Este manual ha sido realizado por Sara Marco, Psicóloga especialista en Psicología Clínica, y Roser Gimeno, Educadora Social.

¡¡¡Tranquilos!!! No pretendemos meternos una chapa. Vamos a estar un tiempo encerrados en casa... y hemos creado este manual para poder ayudaros a sentirnos bien durante esta temporada tan extraña para todos.



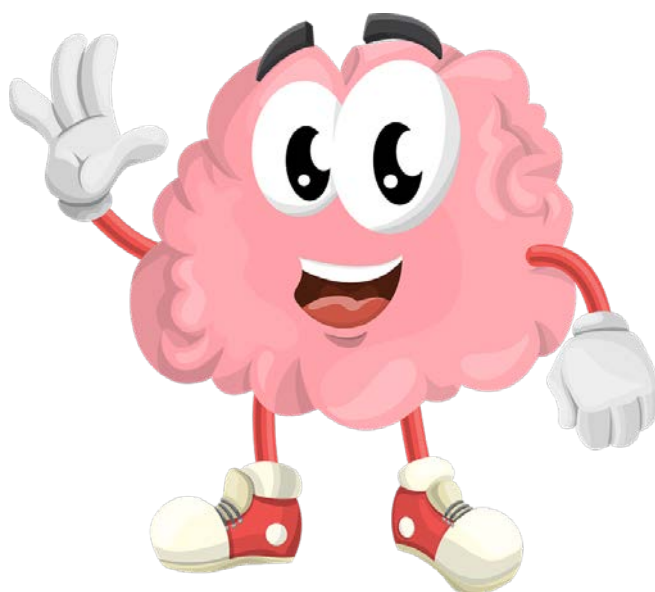
LO MÁS IMPORTANTE DE TODO, SIEMPRE, SIEMPRE, SIEMPRE, ERES TÚ.

Grábate bien este mensaje. Toca el momento de cuidarse.

Tu salud mental necesita que tú la cuides. ¿Lo sabías? Somos en gran medida responsables de sentirnos bien.

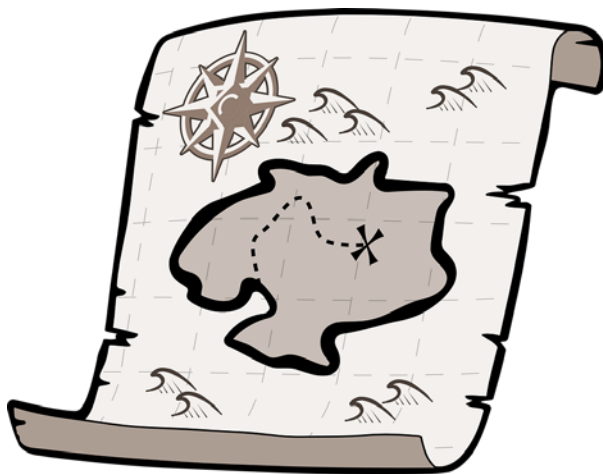
La mente necesita sus cuidados. Cuando la mente no está cuidada, aparecen problemas: dificultades para dormir, cabreos, bajones...

¿Quieres saber lo que puedes hacer por ella?



¿Qué puedes hacer para tener un cerebro así de bonito?

Resulta muy tentador, ahora que no hay que ir a clase, quedarse toda la mañana tirados en la cama. ¡¡¡Con lo poco que nos gusta madrugar!!! Y vale, no es necesario que te levantes a las 8 de la mañana. Pero tu cerebro, si desorganizas tus rutinas, SE PIERDE.



FORMAS DE CUIDAR AL CEREBRO:

1. Mantener rutinas. El cerebro es química. Necesita saber en qué momento del día se encuentra o su química se desequilibra. Tiene que haber diferenciaciones entre momentos del día y hacer cosas diferentes en cada uno. Si quieres, puedes hacerte un horario para organizar tu día, pero lo más importante: **MANTÉN RUTINAS.** Mantén un horario de despertarte, otro horario de comidas, de acostarte, etc. ●1



2. Pensamiento positivo: los pensamientos negativos dan lugar a emociones desagradables. Trata de modificarlos por mensajes de ánimo y esperanza, y tus emociones cambiarán. ●2



3. **Dale cariñito al cerebro.** Duerme bien, come sano y mantente activo. Tómate la medicación. Un cerebro descuidado se mete fácilmente en problemas: el aburrimiento lleva a estados depresivos, a comer con ansiedad, a conductas adictivas, etc. ●3



!!!NOTICIA DE ÚLTIMA HORA!!! LOS INVESTIGADORES HAN
DESCUBIERTO CUÁL ES EL SECRETO PARA TENER UN
BUEN AUTOESTIMA.

Un buen autoestima se contruye. Cuando superas miedos, te enfrentas a retos, consigues logros... te sientes más capaz y mejor contigo mismo.

Es importante que estos días realices tus tareas escolares y vayas al día. No dejes que la pereza te gane, **¡tienes que proponerte sentirte capaz cada día!** Haz tus trabajos, estudia, y cuando vuelvan las clases podrás seguir el ritmo y aprobar el curso. ●4



SOS... ¡¡ ME ABURRO!!



ACERTIJO: adivina cuál es la diferencia entre dolor y sufrimiento.

El **dolor** es inevitable en la vida. Tenemos que asumir que pasan y pasarán cosas que no deseamos y por las que lo pasamos mal. Estas cosas generan dolor.

El **sufrimiento** sí que es evitable. El sufrimiento es lo que añadimos al dolor cuando no aceptamos la situación que tenemos. Cuando luchamos por cambiar lo que no se puede cambiar, o huimos de la realidad de diferentes maneras... que normalmente dan más problemas.

LA CLAVE PARA EVITAR EL SUFRIMIENTO ES: La Aceptación.

Cuando aceptamos las cosas que no podemos cambiar, nos liberamos.



Aceptar no significa resignarse y no esforzarse. **Significa ver la realidad como es y seguir hacia delante.**

La situación en la que estamos, así como muchas otras cosas de nuestra vida, no son como queremos, PERO SON ASÍ. Tenemos que adaptarnos a las circunstancias.

Aunque no podamos cambiar la situación, **¡SÍ QUE PODEMOS HACER COSAS PARA SENTIRNOS MEJOR!**



Prénsalo bien. Llevas tiempo deseando un momento como este. Donde puedas descansar, dedicarte a tus aficciones, pasar más tiempo con tus seres queridos, **APROVECHA EL MOMENTO**.

Descansa y mantente activo. Ambas cosas se pueden hacer. Haz ejercicio, date un baño de espuma, aprende a tocar un instrumento, ponte la serie que querías ver... Trata de mantenerte ocupado y distraído para no pasar el día pensando en las preocupaciones y las malas noticias. ●4



No conviene que estemos todo el tiempo pensando en ese dichoso problema. Tenemos más cosa en la vida. Te lo explicamos con una metáfora.

LA METÁFORA DEL JARDÍN



“Imaginemos que tenemos un jardín y que somos los únicos responsables de cuidarlo. Somos el jardinero de nuestro jardín. Las plantas simbolizan lo que tenemos en la vida. Si observamos podremos ver las plantas que tenemos: del trabajo, de la familia, de los amigos, de las aficiones, de nuestro cuerpo... Ante la visión de nuestro jardín podemos empezar a plantearnos muchas preguntas:

¿Todas las plantas están igual de cuidadas? ¿Cuáles están más mustias y necesitan más nuestras atenciones?

¿El número de plantas de nuestro jardín es el adecuado? Si tenemos demasiadas plantas quizá será imposible dedicarles el tiempo que

necesitan, y si disponemos de pocas, y por inclemencias del tiempo se marchitan algunas, nos quedaremos con un jardín muy pobre.

Además de plantas, en nuestro jardín también se encuentran algunas semillas que nosotros mismos hemos plantado. Son nuestros objetivos. ¿Por qué hemos elegido estas semillas y no otras? Probablemente se deba a que queremos tener un jardín como el del vecino, quizá porque nos lo han sugerido con demasiado énfasis las personas que nos rodean, o tal vez porque realmente nosotros deseamos las plantas que brotarán de ellas. ¿Cuál es nuestro caso?

El crecimiento de las plantas requiere su tiempo. Muchos jardineros se impacientan, empiezan a plantar más semillas para comprobar si, al contrario de las ya sembradas, de ellas brotan plantas con más rapidez. Sin embargo, las semillas recién plantadas, como todas, requieren su tiempo para convertirse en plantas frondosas. Con su estrategia, fruto de la impaciencia, acaban con un jardín donde han sembrado muchas semillas, pero de las que no han obtenido ninguna planta porque no las han cuidado con paciencia. ¿Somos jardineros pacientes?

Muchos jardineros, cuando plantan una semilla se imaginan todos los detalles de la planta que crecerá. Y cuando observan que la forma o el color de las flores o el número de hojas no son exactamente como habían previsto, empiezan a creer que han escogido la planta equivocada o que quizá no hayan realizado de forma correcta su labor. Otros, en cambio, observan sus plantas y aprecian y disfrutan de esas pequeñas sorpresas de la naturaleza. ¿Nos desespera lo que no se ajusta a nuestras expectativas?

En nuestro jardín también habitan malas hierbas. Éstas simbolizan nuestros miedos, nuestras inseguridades, nuestras dudas, nuestros complejos... Hay jardineros que se dedican todo el tiempo a intentar arrancar malas hierbas y descuidan el resto de sus plantas. Cuanto más se dedican a arrancarlas, peor está el resto de sus plantas. Todos los jardines tienen malas hierbas. Si no fuera así, sería tan artificial que lo veríamos irreal.

¿Dedicamos más tiempo obsesionados con las malas hierbas o a regar nuestras plantas?”.

Esta es la paradoja: **dedicar demasiado tiempo a las preocupaciones hace que dejemos de lado aquellas cosas de nuestra vida que nos hacen sentir bien. Dedicar más tiempo a lo que nos hace felices, hace que las preocupaciones sean menos importantes.**

Por eso en estos momentos, **elige cómo quieres vivir.**

Elige emplear tu imaginación y convertir tu aburrimiento en creatividad. ●5

Mantente conectado emocionalmente a la gente y cuida tus relaciones. ●6

Haz cosas de las que disfrutes y lo pases bien. ●7

Párate a pensar en ti mismo, en tu vida y en qué cambios quieres hacer.
Elige un objetivo y comienza por el primer paso.



By Frits Ahlefeldt

EN SERIO, ESTO ME SUPERA

Puede haber momentos críticos y de desesperación. En estas situaciones es importante **mantener la calma y tomar perspectiva**.

Permítete conocer tus emociones. Párate a pensar. ¿Qué sientes? ¿Qué piensas? Conócete a ti mismo.



Dedica unos momentos al día para meditar y contactar contigo mismo. Ve a tu habitación, ponte música relajante, y simplemente, disfruta del momento. ●8

Las emociones tienen una función y deben ser comprendidas. Hasta las que nos resultan desagradables, como la tristeza o la ira, pueden ser útiles.

Lo primero que debemos hacer es poder **tolerar los malos momentos**. Las emociones son como olas del mar, que vienen y van, y no debemos dejarnos arrastrar ni tratar de cruzarlas a contracorriente, si no aprender a surfearlas. ●9



Muchas veces, la solución es el problema.

La manera en la que manejamos estas emociones a veces da lugar a más problemas.

Hay cosas peligrosas que por un momento nos alivian y nos hacen sentir mejor, pero a la larga, no solucionan el problema y nos alejan de nuestro objetivo.

Trata de poner en una lista los **pros y contras** de estas conductas. Quizás en un primer momento hay muchos pros, pero ¿a largo plazo? ●10

Haz una **lluvia de ideas** de opciones para solucionar tus problemas. Elige una que no sea dañina para ti. Trata de ponerla en práctica y si no funciona, busca otra. ●11

Sigue intentándolo, no te rindas.

TÚ TIENES EL PODER.

Y aunque las circunstancias sean así, al final **tú decides**.

Tú decides hacia dónde vas.

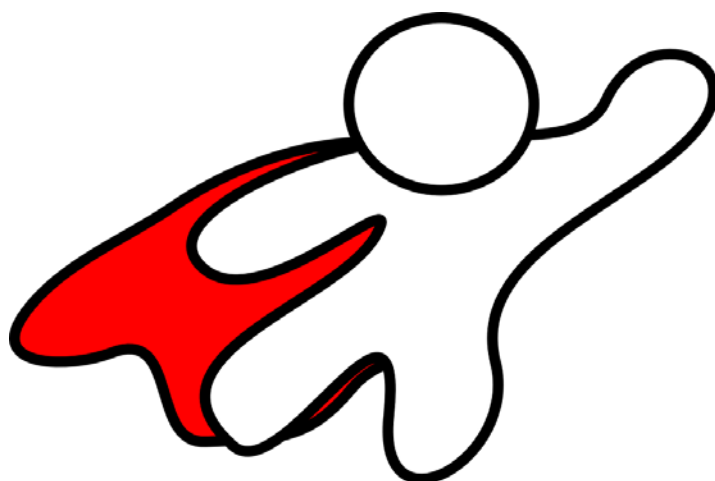
Tú decides si buscas cosas que te hagan sentir mejor.

Y si aún, a pesar de todo, parece que no puedas salir de esa nube oscura que te envuelve y nada consigue hacerte sentir bien, recuerda:

NO ESTÁS SOLO.

Pide ayuda a tus padres. Explícales cómo te sientes. Diles lo que necesitas.

Habla con tu psicólogo o tu psiquiatra. Puedes decirles a tus padres que nos llamen, y hablaremos contigo.



¡¡¡ Mucha fuerza, saldremos de esta!!!