

**Confinament davant l'amenaça: un repte psicològic**

**PAUTES PER A LA GESTIÓ PSICOLÒGICA DEL CONFINAMENT**

**UNITAT DE TERÀPIA DE LA CONDUCTA (UTC)**



**UNIVERSITAT DE  
BARCELONA**

**Facultat de Psicologia**

## Confinament davant l'amenaça: un repte psicològic

### PAUTES PER A LA GESTIÓ PSICOLÒGICA DEL CONFINAMENT

#### ÍNDEX

<b>VIURE EN MODE AMENAÇA</b>	2
<b>EL QUÈ SENTIM</b>	2
- GESTIÓ DE LES EMOCIONS	4
<b>EL QUÈ PENSEM</b>	5
- LA INCERTESA	5
- DISTINGIR CONTROLABLE DE NO CONTROLABLE	5
- ANTICIPACIONS	6
- PENSAMENTS ANSIÒGENS	6
- RECURSOS DAVANT ELS PENSAMENTS ANSIÒGENS	7
<b>EL QUÈ FEM</b>	9
- MANTENIR UNA RUTINA SALUDABLE	9
- EL DESCANS	9
- L'ACTIVITAT FÍSICA	10
- L'ALIMENTACIÓ I EL CONSUM D'ALCOHOL	11
- UN RECURS: LA PLANIFICACIÓ DEL TEMPS	13
<b>RECAPITULANT</b>	16
- POR / ANGOIXA	16
- PREOCUPACIONS	17
- TRISTESA	18
- SOLEDAT	19
<b>REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES</b>	20

## VIURE EN MODE AMENAÇA

La ràpida propagació del virus covid-19 per al que els humans no tenim tractament eficaç ni vacuna preventiva, ha derivat en la necessitat imperiosa de confinament de la població de molts països del món. La reclusió i aïllament forçats generen i generaran una sèrie de conseqüències a curt, mig i llarg termini. Al present document ens centrarem en les conseqüències que es deriven a nivell psicològic individual (en les nostres emocions, pensaments i formes de comportar-nos) i algunes de les conseqüències a nivell relacional.

A la situació actual són múltiples els escenaris presents i futurs que contemplem la falta de certesa i de seguretat, cosa que ens genera molta inquietud. I, justament, en la **incertesa** destaquen principalment la nostra capacitat per a determinar com de probable és que es produeixi un esdeveniment futur i predir de forma encertada els resultats que una decisió haurien d'ocasionar, com la falta d'informació sobre les relacions causa-efecte (Milliken, 1987). Aquests tres elements estan presents en l'actual crisi, així com la vivència de **pèrdua**. Les pèrdues són d'índole molt diferent (oportunitats per a realitzar activitats d'oci, a nivell relacional, sobre la salut, mort d'éssers estimats...) i d'elles es deriven conseqüències a nivell emocional que poden variar enormement quant a la seva qualitat i intensitat.

En el present document recorrerem les tres dimensions psicològiques abans anomenades i oferirem algunes directrius generals d'actuació. Cal advertir que el grau d'afectació d'aquestes dimensions diferirà pel què fa a la seva intensitat i al grau d'interferència, el que derivarà en la necessitat de recórrer a intervencions molt diferents que poden variar des de considerar algunes recomanacions bàsiques que promouen la nostra salut fins a rebre ajuda especialitzada per a la seva gestió.

## EL QUÈ SENTIM...

Ens afecta el què està succeint, el què els està succeint a les nostres persones properes, el què succeirà... I quan alguna cosa ens afecta ens emocionem. Una emoció es defineix com un estat complex de l'organisme que es caracteritza per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció (Bisquerra, 2014).

És esperable que aquests dies experimentem moltes emocions i especialment les que anomenem "negatives", les que deriven d'esdeveniments que resulten amenaçants i en els que hi ha pèrdues. Les emocions principals en aquest pol negatiu són la por (l'ansietat...), la ira (ràbia, impotència, rebuig...) i la tristesa (soledat, dol, patiment...). Dites emocions, en una situació de crisi en la que està amenaçada la nostra

supervivència, predominaran donat que la seva funció primordial és protegir-nos i augmentar les probabilitats de sobreviure.

En paral·lel a l'experiència de les emocions "negatives" podem estar experimentant emocions "positives" (alegria, amor o felicitat) de forma reactiva al que ens vagi succeint. Encara que poden ser tan intenses com les negatives, acostumen a durar força menys. Conjugar els dos tipus d'estats emocionals genera confusió i un cert desconcert. Acceptar que hem pujat a la muntanya russa emocional ens ajudarà a normalitzar una mica la situació.

Algunes **passes** que poden seguir-se per a atendre i treballar els estats emocionals són:

1. **IDENTIFICAR:** suposa ser conscient de les emocions. La identificació requereix temps i atenció. El nostre dia a dia abans del confinament no ens deixava oportunitats per atendre a la nostra vida emocional, el que genera una falta d'hàbit que ens fa difícil aquesta tasca. Ara tenim una oportunitat per a dedicar un temps a escoltar-nos, atenent com ens estem sentint.
2. **ASSUMIR:** implica ser conscient i **acceptar** que les emocions són reaccions normals davant la valoració que fem dels esdeveniments que estem vivint. Reconèixer que totes les nostres emocions i totes les nostres reaccions son legítimes, suposa normalitzar-les i és el primer pas per a poder gestionar-les. Acceptació doncs per a normalitzar tenir totes aquestes emocions negatives en aquesta situació (ràbia, por, tristesa, confusió...etc.) i així acabar assumint com ens sentim.
3. **GESTIONAR:** la gestió de les emocions suposa un treball personal per a descobrir i comprendre què causa dites emocions per a intentar controlar-les o modificar-les intentant afrontar la situació de la forma més adaptativa possible. No respon a l'aplicació d'un protocol únic d'actuació ni a l'aspiració de trobar "una solució". En funció de la seva durada, freqüència i intensitat requeriran un tipus d'abordatge més o menys intensiu i orientat per professionals experts. Algunes de les **estratègies** que es poden utilitzar es detallen al següent punt.

## LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS

- Analitzar les causes de les emocions per a legitimar-les. En la situació concreta que estem vivint seria interessant diferenciar quines emocions deriven del confinament o són conseqüència de la crisi que estem vivint i quines eren prèvies a dita situació.
- Reconèixer el que ens passa i poder expressar-ho tant verbalment com per escrit. Expressar el què ens preocupa, comunicar-ho als qui ens estimem, companys/es de pis, família, amics/gues – compartir emocions i reconèixer-se en l'altre. També plasmar-ho en paper (escriure per què creiem que ens sentim així i, si és possible, treure'n conclusions).
- Pensar i escriure els aspectes positius que pot tenir aquesta situació en nosaltres, en els altres, en la societat, si podem aprendre alguna cosa, si podem aprofitar el temps per a nosaltres, per a comunicar-nos, descansar, parar, reflexionar, valorar el què és realment important, detectar oportunitats, etc.
- En els moments de major tensió, podem aplicar estratègies de **respiració i relaxació senzilles** com ara buscar un espai tranquil per a tombar-se i intentar generar un estat de calma tant físicament com mental, o bé, repetir-se internament alguna paraula tranquil·litzadora (“calma”, “pau”, “relax”...) a l'expirar, a mode de mantra mentre es realitzen els exercicis.

## EL QUÈ PENSEM...

En un moment de desconcert i confusió, amb l'afectació conseqüent sobre el nostre ànim, és bàsic abordar els pensaments doncs, tot i que no percebem que estan sempre presents rondant-nos pel cap, tindran un gran impacte precisament en las emocions que sentim i posteriorment en com afrontem la situació.

Així, reflexionar sobre quina interpretació dels fets estem fent, és el primer pas per detectar què pensem, com ens posicionem davant la situació, quines imatges o anticipacions projectem en el futur i d'aquesta manera, poder definir quines són les pors que se'ns activen.

## LA INCERTESA

Al començament d'aquest document hem definit el concepte. És sabut que perceben pitjor la incertesa les persones que tenen un llindar més baix en la tolerància de l'ambigüitat, que experimenten reaccions emocionals més intenses davant tal ambigüitat i que anticipen conseqüències amenaçants en front de la situació incerta (Krohne, 1993). La incertesa i els recursos que tenim per tolerar-la, incideixen de forma directa en el nostre estat emocional, como ja ha estat comentat anteriorment.

Una cosa que pot ser d'utilitat davant aquesta sensació de falta o pèrdua de control, és centrar-nos en els fets objectius presents, procurant no anticipar-nos en negatiu a tot allò que podria sortir malament. El més raonable és ajustar les nostres expectatives de manera realista (cenyint-nos al que sabem i sí depèn de nosaltres), així com ser curiosos amb el tipus de missatges que mantenim a la nostra ment (és preferible veure la versió del "got mig ple").

## DISTINGIR "CONTROLABLE" DE "NO CONTROLABLE"

La pandèmia que estem vivint comporta molts elements "incontrolables". Dedicar temps a pensar en la situació és quasi inevitable, però seria desitjable pensar en els fets (no controlables) el menor temps possible, abstreure'ns en la mesura del possible i centrar-nos en allò que podem fer.

Convé evitar buscar informació sobre "casos", veure programes de la tele que facin un drama de la situació o es fixin en el més negatiu, buscar xifres i estadístiques... De nou, recordar-nos el que sí podem controlar i cerciorar-nos de que ho estem fent en la mesura de les nostres possibilitats.

És interessant recordar-nos el que tenim en comú en aquesta situació: que tots estem preocupats, sentint el que estem experimentant en algun moment i fent-nos les mateixes preguntes tal vegada sense resposta.

## ANTICIPACIONS

Preparar-nos de forma anticipada per reptes futurs pot ser una bona estratègia. Ens permet mobilitzar-nos, activar-nos, buscar recursos per entomar amb èxit la situació. Quan anticipem que una situació futura pot ser amenaçant, emfasitzem el que no ens agradaria que passés i ens posem a avançar-la de forma “preventiva”.

Abusar del “mode preventiu” implica un intent de reduir al màxim els possibles riscos, tractant d’identificar (abans de que succeeixin) totes les possibilitats de risc. És una estratègia esgotadora i poc eficient que ens porta al sentiment d’indefensió i incrementa de forma substancial la nostra ansietat. Davant situacions futures incertes, ens manquen moltes dades per treure conclusions definitives, pel que és desitjable no imaginar escenaris terrorífics incontrolables. Anem afrontant dia a dia, resolent pas per pas, amb les certeses que tenim a disposició.

## PENSAMENTS ANSIÒGENS

Davant **pensaments negatius poc racionals** que generen bloqueig, pot servir qüestionar la cognició que estigui interferint i creï el malestar. Prendre consciència de com s’estan interpretant els fets, ja que això afectarà directament sobre com ens sentim i això guiarà la nostra actuació. A continuació, fixar-nos si estem sent realistes, per intentar buscar *arguments objectius* que contradiguin la visió negativa del moment. És útil analitzar si ens estem exigint massa i si és possible ajustar les expectatives que ens imposem.

Per últim, és important procurar reformular aquesta visió negativa inicial, buscant maneres alternatives de plantejar-se la situació des d’una òptica més positiva o com a mínim neutra. En aquest mateix sentit, cal evitar la sobre-informació (intentar connectar-se amb les notícies només dos cops al dia, no mantenir encesa la TV tota l’estona...) i cercar la informació de fonts contrastades.

## RECURSOS DAVANT ELS PENSAMENTS NEGATIUS

**Auto-instruccions:** Si detectem una dinàmica negativa de comunicar-nos amb nosaltres mateixos/es (és a dir, un llenguatge intern molt pessimista), serà recomanable buscar alternatives més neutres o més positives d'interpretar el que succeeix i introduir un llenguatge que no generi un impacte emocionalment negatiu.

Així, per no sentir indefensió, podem repetir-nos interiorment allò que ens proporcioni seguretat, minimitzi la negativitat i ens faciliti el maneig de la situació amb les pròpies estratègies. Per exemple, front el pensament de *"No ho podré suportar"*, serà millor fer el canvi per *"És una situació complicada per tots, però faré el que estigui a les meves mans per mantenir-me serè/ena"*.

**Parada de pensaments** catastròfics, amb l'objectiu de posposar la preocupació per un altre moment en que s'estigui en disposició d'abordar-la amb major serenitat. Per aconseguir-ho, pot ajudar focalitzar l'atenció en allò que s'estigui realitzant o centrar-se en qualsevol estímul de l'entorn (a mode d'atenció plena o pràctica de mindfulness). Es poden provar exercicis del tipus:

- **Concentrar-se en un objecte:** consisteix en focalitzar l'atenció a nivell visual en algun objecte extern i descriure'l amb el major grau de detalls possible (p.ex. en termes de característiques físiques, utilitat, posició...).
- **Consciència sensorial:** es tracta de parar atenció a tota la informació que pugui detectar-se a través dels sentits (vista, oïda, olfacte, gust i tacte).
- **Exercicis mentals:** realitzar exercicis mentals de dificultat mitja que ens distreguin (p.ex. contar de 1000 a 0 restant de 7 en 7, dir noms de persona que comencin per 'P', enumerar animals mamífers, etc.).
- **Activitats absorbents:** portar a terme tasques que requereixin atenció. Poden servir moltes aficions, com fer exercici físic, mots encreuats, jugar amb les *apps* del mòbil, pintar, realitzar manualitats...
- **Records i fantasies agradables:** pensar i generar imatges mentals sobre alguna situació o esdeveniment positiu, real o imaginat, i deixar-se portar per les emocions positives.

**L'hora de les preocupacions:** Quan la preocupació sigui recurrent i persisteixi, es pot emprar un temps establert per a donar voltes a allò que ens preocupa. Consisteix en escollir un moment concret del dia (evitant que sigui abans d'anar-se'n a dormir) el qual es dediqui en exclusiva a preocupar-se sobre allò que estigui generant angoixa, apartant tota la resta. Ara bé, aquest temps ha de ser limitat i cenyir-se a un màxim de 30



minuts. En aquesta estona es poden donar tantes voltes com es desitgi, i fins i tot es poden recollir per escrit els arguments o conclusions.

Si ens descobrim preocupant-nos fora d'aquest període establert, s'haurà de posposar la preocupació fins que arribi el moment acordat. Si arribat el moment hi hagués altres prioritats, es podria postergar l'hora de les preocupacions pel següent dia a la mateixa hora.

**Tècnica de resolució de problemes:** Si el motiu de la preocupació és un problema concret, el millor és no posposar el seu abordatge sinó afrontar-lo mitjançant l'aplicació d'un procediment de resolució actiu. Els passos a seguir per a dur-lo a terme són els següents (Bados y García-Grau, 2014):

- Delimitar la situació el més objectivament possible i pensar com quedaria resolta, és a dir, plantejar-se l'objectiu a assolir.
- Generar alternatives de solució, com més imaginatives millor i sense prejutjar-les per avançat, encara que puguin semblar poc realitzables. El que es pretén aquí és buscar opcions diferents pels problemes que no queden resolts amb les estratègies de sempre. Com més i de major varietat, millor. Es pot també preguntar a d'altres persones què farien elles per resoldre-ho i així ampliar el ventall d'opcions.
- D'entre les alternatives platejades, escollir aquelles que semblin més procedents i valorar els seus pros i contres. També es poden combinar diverses alternatives. Per fer tal valoració, tenir en ment què es necessitaria per dur-les a terme i possibles conseqüències de la seva posada en pràctica.
- Després del balanç, escollir l'opció més adequada (la que suposi aconseguir l'objectiu proposat, maximitzant els beneficis i minimitzant els costos) i elaborar un pla d'acció per tal de dur-la a terme.
- Finalment, posar en pràctica la solució i valorar els resultats de la seva implementació.

## EL QUÈ FEM...

Sovint, entre els 3 pilars (cognitiu, emocional i conductual), el que resulta més modificable de manera directa per nosaltres és el conductual, és a dir, el què fem. El pensament i l'emoció també poden ser influenciats per aquesta via, a conseqüència d'un canvi en el nostre comportament. D'aquesta manera, canviar alguns dels nostres patrons de comportament a través de l'acció, acabarà per beneficiar-nos globalment. En el següent apartat, es proposen algunes pautes de comportament, en àrees que poden resultar afectades, que ens ajudaran al llarg del confinament, tot i que també són vàlides per qualsevol moment.

## MANTENIR UNA RUTINA SALUDABLE

En el context present és recomanable tenir cura del descans, incloure activitat física i alimentar-se de forma equilibrada. A continuació, detallarem algunes de les pautes que podem seguir de cara al manteniment d'aquestes rutines i al final oferirem un recurs transversal, "la planificació horària", que pot facilitar la consecució de les pautes anteriors.

### EL DESCANS

El descans és un dels fonaments del benestar físic i psicològic. És important així, mantenir els horaris de son tot el possible i dormir entre 6-8 hores diàries (segons les necessitats individuals).

En cas de **dificultats generals en el descans** a causa de la inquietud davant la situació de confinament, poden seguir-se una sèrie de pautes:

- Dues hores abans de dormir, és convenient no mirar pantalles i tornar-nos "analògics". El final del dia és bon moment per llegir, escriure, meditar, reposar, parlar, dibuixar... amb els aparells electrònics apagats. Si es fa servir el mòbil com a despertador, cal posar-lo sempre en mode avió i no utilitzar-lo per res més.
- Sopar de forma lleugera evitant àpats copiosos i fer-ho com a mínim amb un marge de dues hores d'antelació al moment d'anar-se'n al llit.
- No consumir alcohol durant el sopar ni cafeïna a partir de las 16-17 hores de la tarda.
- Reservar el dormitori exclusivament per dormir (amb l'excepció de mantenir relacions sexuals), excloent per tant activitats que requereixin activació mental. Fer servir els altres espais de la casa per la resta d'activitats i reservar el dormitori pel descans.

- Mantenir una bona temperatura ambiental al dormitori i reduir la quantitat de llum tot el possible.

Davant **dificultats per conciliar o mantenir el son**, els suggeriments més eficaços són els següents:

- Després d'una mitja hora al llit sense poder conciliar el son (és un càlcul aproximat ja que és millor evitar mirar el rellotge al llarg de la nit), ens llevarem i anirem a un altre espai de la llar per realitzar alguna activitat que no ens activi, és a dir, quelcom avorrit o molt relaxant. Per exemple, llegir un diari antic o algun llibre pendent que no ens interessi gaire. De nou, evitar pantalles o el mòbil, així com activar-nos de qualsevol manera. Deixar els llums a baixa intensitat.
- En l'instant que notem que ens envaeix la sensació de son, interrompem el que estiguéssim fent i tornarem al llit per dormir.
- Podem repetir el procediment tots els cops que sigui necessari, també si es produeix un despertar al llarg de la nit.
- Si al dia següent tenim la sensació d'haver dormit molt poc o no haver descansat gens, és important mantenir l'horari per tal de no desajustar la nostra rutina i afavorir el son de la propera nit. Per tant, ens llevarem a l'hora que teníem prevista i intentarem aguantar desperts fins la nit següent.

## L'ACTIVITAT FÍSICA

Realitzar exercici no tan sols és important per la salut del nostre cos sinó que també ho és per la nostra ment. Estar inactius ens causa estrès, tensió, ansietat i baix estat d'ànim. Realitzar exercici en canvi, és especialment necessari i n'hi ha prou amb provar-ho com per comprovar que val molt la pena. Ajuda a combatre el decaïment, ens anima, ens fa sentir més realitzats, més sans i, sobretot, més tranquils. És bo acompanyar aquest exercici amb alguns estiraments.

Per **mantenir-nos actius físicament** existeixen multitud de recursos per internet com vídeos de *YouTube* que ens poden ajudar a fer exercicis a casa, segons la intensitat desitjada. Un suggeriment és dedicar un mínim de 20 minuts diaris, malgrat que qualsevol quantitat és positiva per començar o encara que sigui una vegada cada diversos dies.

En el moment actual de confinament, treure el cap per la finestra també pot resultar una bona activitat per mantenir un cert contacte amb el exterior. El mateix s'aplica per aprofitar les limitades oportunitats que puguem tenir de sortir, como anar a llençar la brossa, fer la compra... Encara que és important reduir les sortides al mínim imprescindible, quan haguem de fer-ho pot ser bona idea aprofitar el petit desplaçament

per respirar profundament, mirar amb detall l'entorn, fixar la nostra atenció en tot allò que no experimentem a casa (como l'aire i el sol a la nostra pell, el fred, observar els arbres i mirar els ocells...), etc.

La **postura del nostre cos** també és important cuidar-la, ja que podem passar-nos moltes hores asseguts i gran part d'elles al sofà. No és saludable anar del llit al sofà i del sofà al llit. Així doncs, es recomana aixecar-se amb freqüència, encara que sigui per passejar una mica per casa, quedar-nos drets una estona, sortir al balcó... Fins i tot asseure'ns més sovint a una cadira amb el respall més dret que no pas al sofà.

D'altra banda, és important preservar una **auto-cura bàsica** malgrat romandre tancats, fins i tot si estem sols. Per algunes persones quedar-se tot el dia en pijama és un somni fet realitat (per uns quants dies...), però quan la situació s'allarga i especialment per aquells que presentin dificultats per gestionar el seu estat anímic o se sentin tristos o deprimits, resulta de gran importància mantenir una bona auto-cura. Per exemple, posar-nos roba neta durant el dia, dutxar-nos diàriament, pentinar-nos, seguir afaitant-nos...

El mateix val per l'**auto-cura de la llar**. No cal obsessionar-se amb això, però conservar cert ordre i higiene ens ajuda a tenir la ment més serena, cosa que ara és més necessària que mai.

## L'ALIMENTACIÓ I EL CONSUM D'ALCOHOL

L'alimentació juga un paper molt important en les nostres emocions. L'ansietat, la tristesa, l'avorriment, la solitud o la frustració poden arribar a determinar com mengem, quina quantitat d'aliments ingerim i fins i tot el tipus d'aliments que consumim. Quan experimentem estats emocionals negatius, podem utilitzar l'alimentació per a alleujar el malestar que sentim. Alguns estats emocionals, com per exemple l'ansietat i/o la tristesa, ens indueixen a menjar menys, mentre que d'altres, com l'avorriment i la solitud, ens indueixen a menjar més. Aquest efecte de l'alimentació sobre els nostres estats emocionals l'anomenem "**ingesta emocional**".

També podem parlar dels **efectes que l'estrès** causa sobre el nostre organisme. A curt termini l'estrès tendeix a reduir la gana, però si persisteix degut a que es perpetua l'esdeveniment que el genera, per exemple el confinament actual, les glàndules adrenals alliberen cortisol i aquesta hormona tendeix a incrementar la gana. L'estrès també sembla que determina les nostres preferències alimentàries. Molts estudis han trobat que les persones que experimenten estrès tendeixen a seleccionar **aliments dolços, rics en greixos i de baix nivell nutricional**. La ingesta d'aquest tipus d'aliments sembla que contribueix a disminuir el malestar de

manera momentània, per la qual cosa la nostra conducta de picar entre hores se centra en el consum d'aquests aliments, afavorint que mengem més del necessari de manera menys saludable.

Les persones tenim diverses maneres de **contrarestar el malestar** que experimentem davant contratemps quotidians i situacions d'estrès. Els homes, en general, són més propensos a menjar més quan se senten trists o enfadats i a elevar el seu consum d'alcohol i tabac quan estan en situacions d'estrès. Pel contrari, les dones davant estats emocionals com la tristesa i/o situacions d'estrès continuat, tendeixen a realitzar més activitats i a menjar i picar entre hores.

**L'alcohol** produeix momentàniament un alleujament de les nostres emocions negatives, per exemple diem "beure per a ofegar les penes", pel que semblaria que afavoreix les emocions positives. Això es produeix perquè l'alcohol estimula l'**alliberament de serotonina i endorfines** al nostre cervell; ambdues substàncies químiques estan lligats a estats emocionals com la felicitat i la relaxació. No obstant, a mesura que augmenta el consum, el cervell es torna més vulnerable als efectes de l'alcohol, el qual potencialment fa que els estats d'ànim siguin més volàtils, podent generar ansietat i depressió amb el temps.

**Quin paper juguen les nostres emocions** en la nostra alimentació i consum d'alcohol en la situació actual? Per saber-ho, ens podem preguntar si mostrem alguns dels següents indicadors:

- Mengem atenent les senyals fisiològiques de gana que van apareixent lentament entre ingestes, o estem en un estat permanent de gana?
- Identifiquem les senyals fisiològiques de sacietat? Som capaços de parar de menjar quan ens sentim tips?
- Ens sentim malament per haver menjat més del que ens hem proposat?
- Pensem permanentment en consumir una beguda alcohòlica per alleujar algunes de les emocions que experimentem?

Reduirem la nostra **ingesta emocional** si aprenem a identificar i a gestionar les nostres emocions amb moltes de les estratègies recollides en aquest document.

A més, també podem aconseguir-ho establint algunes **rutines sobre la nostra alimentació** perquè aquesta sigui saludable. Algunes pautes que poden ajudar a tenir un estil **d'alimentació més saludable** són:

- Realitzar **5 àpats al dia** (esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar). Procurar que el que es menja a mig matí, per berenar i per sopar sigui lleuger.
- Mantenir un **horari regular** de tots els àpats del dia.
- Planificar l'alimentació amb certa flexibilitat.

- Realitzar una **alimentació variada**, incloent productes frescos (fruites i verdures) diàriament, llegums, peixos i carns blanques.
- Intentar **controlar la quantitat d'aliments** consumits en cada àpat. Si no es realitzen al menys 30 minuts d'exercici físic diàriament, la falta de control de l'alimentació repercutirà sobre el pes.
- **No abusar** dels productes processats, els dolços i els productes rics en greixos.
- **Controlar el consum d'alcohol**. Contemplar que un consum de més de 7 unitats setmanals d'alcohol per a les dones i 14 unitats setmanals per als homes, es considera un consum abusiu de risc.

## UN RECURS: LA PLANIFICACIÓ HORÀRIA

La planificació ens ajuda a no perdre de vista les nostres tasques i els objectius del dia a dia, permetent-nos mantenir una bona supervisió del que anem fent. També ens ajuda a ser conscients de com passem el temps i a reduir aquesta sensació de descontrol a la que és fàcil sucumbir durant el període de confinament. Ens ajuda a estructurar el temps i la nostra percepció del mateix, i també ens facilita optimitzar-lo en funció dels nostres interessos i les nostres prioritats, amb el que ens pot fer senti més útils, amb més autonomia i eficàcia... sentiments que potencien el benestar personal, molt lligats a l'autoestima, i que durant aquest període resulten imprescindibles.

La planificació es pot fer tant en format digital (utilitzant plataformes com *Google Calendar*) com en paper. A no ser que estem molt habituats/des a utilitzar plataformes digitals per planificar-nos, és aconsellable utilitzar el paper per a tenir a mà la nostra planificació.

### **Pautes** per a planificar-nos:

- Realitzar algun tipus de planificació horària diària i setmanal. Per començar, a l'inici de cada jornada (o la nit anterior) pot fer-se una breu planificació del més essencial pel nou dia.
- Registrar quines activitats hem fet en diferents moments, afegint també coses no planificades que s'hagin dut a terme.
- Ser flexibles en l'organització, prendre's la planificació com una guia orientativa. No es tracta de generar més frustració, pel que s'ha de fugir d'acaparar massa i d'omplir fins a l'extrem la planificació.
- Lligar la planificació amb els nostres objectius i tasques pendents. Per a això, en un paper apart, es poden enumerar en una llista els objectius diaris a complir i després ordenar-los per prioritat. És millor

començar per un objectiu prioritari principal i incorporar-lo a la nostra rutina progressivament. Quan ja s'aconsegueixi complir aquest propòsit, podem anar afegint algun més gradualment.

- Distingir entre objectius de tipus “productiu”, que ens ajuden a realitzar-nos (com aprendre quelcom nou, practicar alguna cosa que sapiguem fer com ballar, tocar un instrument, cultura...) d'aquells més de tipus “oci pur” com veure la TV, descansar... És important que al dia hi hagi espai per ambdós tipus d'objectius.
- Les activitats relacionades amb el primer tipus d'objectiu poden ser una manera molt eficaç de gestionar psicològicament el confinament, mantenint-nos distrets, centrant la nostra atenció, activant-nos mentalment, fent-nos sentir realitzats/des... Així, pot ser una gran oportunitat per a reprendre una afició oblidada o començar aquella que sempre ens ha interessat, o fins i tot informar-nos sobre què estan fent altres persones a casa per veure si alguna cosa ens engresca i ens ve de gust provar. També és bon moment per començar un llibre, descobrir pel·lícules noves...

Els **objectius** que ens proposem han de ser realistes i assolibles. És preferible començar proposant-nos molt poquet i després anar incrementant si ho desitgem. Per exemple, podem començar amb “mini objectius” com llegir o dibuixar 15 minuts. Així, evitarem la frustració de planificar objectius massa exigents que després no podrem assolir. Si això succeís, haurem de revisar els nostres objectius i reduir el seu nombre i abast. Una planificació que no s'assoleix, s'abandona molt ràpid.

Hem de ser generosos amb nosaltres mateixos i reconèixer-nos el que hem fet, per poc que ens sembli. És important premiar-nos mentalment pel que hem avançat. Fins i tot podem compartir-ho amb qui desitgem. El més important és ser sempre pacients, no culpabilitzar-nos pels objectius no complerts. Aquest punt deriva en una reflexió amb la que tancarem aquest apartat, què entenem per **“no fer res”**?

En aquesta reclusió forçada es fàcil sentir que perdem el temps o que no podem aprofitar-lo. Per algunes persones això pot comportar un sentiment de fracàs i produir estrès. Com hem comentat, és positiu planificar-nos per aprofitar més el nostre temps, però mai hem de perdre de vista que el temps es pot invertir de moltes maneres, i “no fer res” també és fer alguna cosa.

Aquests dies d'estar més temps de l'habitual a casa poden ser una oportunitat magnífica per aturar-nos, alentir el nostre estil de vida i simplificar la nostra rutina, mantenint l'essencial i posant en pràctica la nostra paciència

## UNITAT DE TERÀPIA DE CONDUCTA

Palau de Les Heures  
Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
08035 - BARCELONA  
Tel. 93 312 50 20



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Facultat de Psicologia

A les nostres vides d'hiperestimulació, molts de nosaltres ja no estem acostumats a avorrir-nos i tolerem poc la inactivitat. Per això, experimentar l'avorriment i la lentitud del temps pot ser un exercici d'aprenentatge per a moltes persones. Podem aprofitar estones del dia per pensar, per fer introspecció, recordar esdeveniments de la nostra vida, reflexionar sobre el món o la societat... Viure un dia a dia més contemplatiu, en el qual no tot és ser productiu, eficient o útil.



## RECAPITULANT...

A continuació, ens disposem a sintetitzar algunes de les estratègies que podem utilitzar davant emocions concretes i les preocupacions que poden aparèixer aquests dies.

### POR / ANSIETAT

Davant d'emocions que ens paralitzen com la **por** o l'**ansietat**, convé entendre què ens està succeint i actuar de la millor manera per a trencar cercles viciosos.

- Accepta que l'**ansietat és una emoció normal**, que ocasionalment totes les persones experimenten.
- **No escoltis el teu cos** permanentment. L'hipervigilància només agreuja els teus nivells d'ansietat.
- Para **atenció** a les **coses positives** que hi ha al teu entorn; fixa't en les petites coses a les que mai anteriorment havies parat atenció.
- Intenta **identificar** què és el que t'està **preocupant** i generant ansietat i recorda que els estats d'ansietat son passatgers.
- Verifica si les teves **prediccions** són **realistes**. Bona part del que creus que passarà, generalment no passa.
- Intenta no **evitar** les **situacions** que et generen ansietat. L'evitació pot intensificar les teves pors.
- Busca **moments de tranquil·litat** i **intimidat** que et permetin relaxar-te. En aquests moments procura fer inspiracions profundes que et generaran sensacions de relax a tot el cos. Pots buscar alguna app que t'ajudi a la pràctica de la relaxació o la respiració diafragmàtica.
- Assegura't de que **menges i dorms bé** i practiques una mica d'**exercici**. No dormis en excés, ni abuis de substàncies excitants (cafè o té) o dolços. Tant les substàncies excitants com els dolços contribueixen a que et sentis més ansiós/a. Fes un mínim de 20 minuts d'exercici diari.
- Realitza **activitats agradables** que puguin ajudar-te a reduir l'ansietat (veure una pel·lícula divertida, llegir, escoltar música i ballar, etc.).

## PREOCUPACIONS

En situacions incertes és esperable tenir pensaments que ens interfereixin i ens portin a estats emocionals negatius. Si ens deixem arrossegar per totes les coses dolentes que suposadament podrien succeir, arribarà un moment en que tot ens semblarà massa complex per a resoldre-ho. Per a no caure en això, és necessari identificar les **preocupacions** i a continuació seguir unes pautes per afrontar aquests pensaments negatius de forma proactiva.

- Si les teves **preocupacions** estan relacionades amb la **situació actual**: limita el temps que t'exposes a escoltar o sentir notícies. Un cop al dia pot ser suficient.
- **No comprovis el teu estat físic permanentment**. Encara que et pot tranquil·litzar momentàniament, posteriorment incrementaran les teves preocupacions.
- Programa **mitja hora al dia per a preocupar-te** i procura preocupar-te només durant aquella estona.
- Procura **no** perdre temps formulant-te **preguntes** del tipus: **¿I si passa això?**
- Intenta **distingir** els **esdeveniments controlables** dels que **no ho són**.
- Prova de **tolerar la incertesa**. A la vida hi ha molts esdeveniments que no podem controlar i que hem d'aprendre a acceptar, encara que ens generin malestar.

## TRISTESA

**Sentir-se bé** és un fet que pot dependre de molts factors en diferents esferes ( presents i passats). Sovint no depèn de nosaltres mateixos, però seguir unes pautes bàsiques que sí dependran de la nostra actuació, ens beneficiarà. Algunes d'aquestes pautes per a augmentar i establir el nostre estat anímic, es detalla a continuació:

- **Mantén-te actiu/va**, planifica rutines a diari, evitant romandre sense fer res, donant voltes a les preocupacions i problemes.
- Realitza **activitats** que et resultin **gratificants** durant el confinament: veure una sèrie o una pel·lícula (de temàtica no depriment), escoltar música (més aviat alegre), llegir un llibre, pintar, escriure, cuinar i provar noves receptes, cantar, fer fotografies i editar-les...
- Mantingues **contacte amb altres persones**: conversar, compartir experiències viscudes a la situació actual, comptar amb el seu recolzament, planificar el que farem quan ens tornem a trobar ...
- Fes **exercici físic**, per poc que sigui (per exemple, fer ioga o estiraments, taules d'exercicis guiats, pujar i baixa escales en cas de disposar-ne...).
- **Pren lleugerament el sol** de forma regular, ja sigui des d'un balcó o des d'una finestra.
- Utilitza **imatges agradables** (per exemple, prenent el sol a la platja o al camp sobre l'herba fresca) i **pensaments o records positius** que et generin benestar.
- **Premia't** pels petits assoliments aconseguits, concedint-te regals o coses que t'agradi, presents o per al futur proper.
- Si a pesar de tot tens un **mal dia**, t'ho has de **permetre**. Un dia, totalment passiu, cedint a la inactivitat, no té per què perjudicar-te, sempre i quan no condicioni la resta de dies.
- Evitar la tendència a anticipar esdeveniments en negatiu. Sempre és millor que et **centris en el present**, procurant gaudir del que estàs fent o, en caso contrari, imagina què faràs després per sentir-te millor.

## SOLEDAT

Els actuals són moments en els que poden incrementar-se certs sentiments de buit i **soledat**, tant si estem confinats/des sols/es a casa, com si tenim companyia però no connectem amb els qui ens envolten,. En aquests casos, podem intentar aplicar alguns dels recursos que aquí s'ofereixen:

- Intenta identificar les **causes** que et porten a sentir-te solo/a i analitza si són objectives. És molt probable que en la situació actual hi hagi moltes persones sentint-se com tu.
- **Activa't** per poder afrontar els teus sentiments de soledat. Realitza un pla diari d'activitats.
- Tracta de **connectar** amb els teus éssers estimats, **familiars i amics/es**. Promou alguna activitat amb ells/es. Si estàs sol/a, utilitza les xarxes socials per a fer activitats amb ells/es.
- **Aprendre alguna cosa nova** que sempre t'hauria agradat saber. A través d'internet pots accedir a milers de cursos i activitats que et poden interessar.
- Procura **dormir bé i fer exercici**. Els mecanismes bioquímics que s'activen mentre dormim són imprescindibles per tal que ens sentim bé durant el dia. També procura controlar la ingesta d'aliments i d'altres substàncies (alcohol, tabac, cànnabis, etc.). Tot i que a priori et puguin fer sentir millor, poden empitjorar els teus sentiments de soledat.
- **Escriure** pot ser una bona estratègia per mantenir-te ocupat/a, expressar els teus sentiments i poder-los re-avaluar posteriorment.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Bados, A. (2016). La psicología clínica y de la salud (2016) [Monografía]. Universidad de Barcelona.
- Bados, A. y García-Grau, E. (2014). Resolución de problemas [Monografía]. Universidad de Barcelona. Handle: <http://hdl.handle.net/2445/54764>
- Bisquerra, R. (2014). Universo de emociones. Barcelona: PalauGea.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. En H. W. Krohne (Ed.), Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness (p. 19–50). Hogrefe & Huber Publishers.
- López, E. y Costa, M. (2019). No tengo ganas de nada y no se me va esta tristeza. Madrid: Pirámide.
- Martínez Sánchez, F., Fernández-Abascal, E.G., y Palmero Cantero, F. (2019). Todo lo que usted siempre quiso saber sobre las emociones (Y no se atrevió a preguntar). Madrid: Pirámide.
- Milliken, F. J. (1987). “Three types of perceived uncertainty about the environment: State, effect and response uncertainty”. *Academy of Management Review* 12, 133–143.
- Vallejo, M.A. (Coord.). (2016). Manual de terapia de conducta. Madrid: Dykinson.