

SOY UN ADOLESCENTE CONFINADO



¿TODO ESTO ES NORMAL?



Llamada telefónica con un profesional al 934 189 988
También ofrecemos sesiones online individuales y en grupo



#QUÉ ANSIEDAD

Aunque te parezca extraño, la base de la ansiedad suele ser el miedo, y en este momento es muy frecuente. ¿Cómo no vamos a tener miedo con esta situación tan difícil?

Necesitas poder parar y entender qué estás sintiendo para identificar cuál es el motivo de este miedo y poder pensar. A menudo no es fácil hacerlo sol@ y te puede ir bien compartir con alguien lo que sientes. Dejarse escuchar y escuchar a alguien ayuda a crear un vínculo de confianza y, por lo tanto, nos hace sentir más segur@s.

Si ya sabes qué te pasa, pero no puedes detener esta sensación de ansiedad y nervios, te puede ir bien hacer actividades que te distraigan: practicar deporte, cantar, bailar, meditar, jugar a videojuegos... ¡pero recuerda! Sabemos que el exceso pantallas además de distraernos también genera más ansiedad y nos impide dormir fácilmente.

Si cuando quieres dormirte no puedes, prueba a seguir unas pautas fáciles:

- Usa la cama sólo para dormir, no la uses para estudiar, comer o pasar el rato.
- Ves a dormir y levántate cada día aproximadamente a la misma hora (¡aunque no sea el horario que hacías antes!).
- Si después de unos minutos en la cama, no consigues dormir, intenta hacer algún ejercicio de relajación, pero evita el móvil (la luz, incluso la del modo noche, engaña nuestro cerebro y no "le deja" dormir).

Estos días, much@s tenemos pesadillas y nos despertamos angustiad@s por sueños extraños y no muy agradables. Esto nos indica que no estamos durmiendo muy bien y que nos hemos despertado muchas veces durante la noche, pero no quiere decir que hayamos soñado más que otros días (¡cada noche soñamos entre 5 y 6 veces!).

[Te dejo un pequeño vídeo donde se explica cómo la falta de rutinas y la angustia nos afecta al sueño.](#) (En catalán)



Llevar el trabajo al día, estructurado, planificado y con buenos resultados te puede dar una sensación de seguridad gratificante. La estructura y el orden nos ayudan a saber con qué contamos, son recursos importantes que nos permiten planificar y por tanto prever. La situación se complica cuando este control se nos escapa de las manos. Cuando las expectativas generadas son elevadas y el resultado final no es tal y como lo esperabas o deseabas, te puedes sentir mal, decepcionad@, frustrad@ e incluso angustiad@. El confinamiento te permite dedicarle muchas horas al estudio, pero también puede ser un buen momento para parar y reflexionar si eres realista a la hora de planificar tu día a día o si te sobrepasa la autoexigencia.

El grado de incertidumbre que estamos viviendo en el confinamiento es elevado. Es importante que identifiques si el malestar del no saber qué pasará te angustia mucho. Quizás te preguntas como os evaluarán, como haréis los exámenes, si tendrás el nivel para afrontar el siguiente reto, sea la selectividad o el curso siguiente, etc. Ésta emoción es el miedo. La incertidumbre y la pérdida de control nos hacen sentir miedo. Todavía no tenemos respuesta para muchos de estos interrogantes, pero quizás puede ayudaros el poder visualizar las capacidades que tenéis para gestionar los cambios, vuestra adaptabilidad y los recursos de los que disponéis. Éstos nos ayudan en los momentos complejos.

Si en ocasiones te sientes muy espes@ mentalmente o con cierta ansiedad, es importante detener la tarea académica. El cuerpo está informándote que necesita un descanso. Poder liberar las tensiones generadas por las tareas que demandan un alto grado de concentración es básico para que el aprendizaje quede bien consolidado. Las actividades para liberar tensiones serían aquellas que tienen un grado importante de relax o de liberación corporal (respiración profunda, meditación, yoga, no hacer nada, cantar, bailar, tocar algún instrumento, etc).

Te recomiendo los siguientes recursos que tal vez te pueden o puedan ayudar a desconectar:

[Canal de youtube para meditar](#) (En catalán)

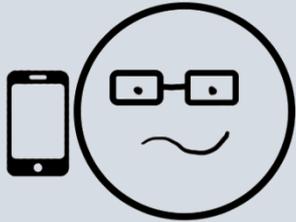
[Conciencia sensorial y Mindfulness](#)

[App para el móvil que ayuda a meditar](#)



#QUÉ AGOBIO





#ME EMPANTALLO

Quizás te llega tanta información que ya no sabes a quién o a qué debes hacer caso. Todo el mundo habla del COVID-19 y cada uno dice la suya. Está bien estar informad@, pero cuidado no estar conectad@ a la información todo el tiempo. Si te fijas, a menudo las noticias dicen lo MISMO, y puedes entrar en una espiral de sobreinformación que acaba saturando y asustando.

Esto nos está pasando un poco a tod@s y es normal que a ratos necesites desconectar y conectarte a "otro mundo" fuera de la realidad. Es igual el que sea (Instagram, Tik Tok, jugar a la PS o simplemente conectarse por WhatsApp y mantener largas conversaciones con l@s amig@s), son maneras de olvidarse por un rato de la situación incierta y difícil en la que estamos y disfrutar de lo que todavía es como antes. ¡Pero hay que medir la intensidad y no desconectar del todo! Como todo, los extremos no son nunca una buena idea.

Es posible que tus padres estén preocupados porque sienten que abusas de las pantallas. Es cierto que con el confinamiento hay un incremento en el uso de la tecnología ya que muchas de las actividades que hacías en persona ahora son a través de una pantalla. Las clases son online, el contacto con l@s amig@s, las tareas académicas son por vía telemática... y también quieres desconectar de la situación como hacías antes con las redes sociales o la PS. Una buena idea es poner en común las preocupaciones de tus padres y tus necesidades, debatir y pactar unos límites y unas normas acordadas entre tod@s.

Te recomiendo este programa, puedes echarle un vistazo a ver qué te parece.

[No pot ser! - Adictos al mòvil](#) (En catalán)



¿A menudo te cuesta mantener la atención y con facilidad te distraes? Estos días, con el confinamiento, has reducido muchas de las actividades que hacías (encuentros sociales, extraescolares, ritmos ajetreados e intensos, ...) y esto puede que te haya facilitado poder atender más y concentrarte en aquello que antes te costaba una barbaridad. El hecho de bajar el ritmo nos permite no tener que diversificar tanto la mente y eso nos puede ayudar.

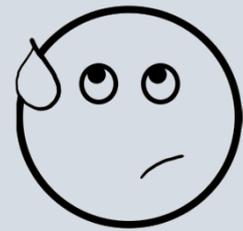
Ahora puede ser un buen momento para extraer un aprendizaje de esta situación tan compleja como es el confinamiento. Cuando vas muy sobrecargad@ de actividades, de deseos, de obligaciones, te dificulta poder organizarte mejor y por lo tanto poner atención. Quizás es un aspecto que puedes tener en cuenta en el futuro.

También te puede estar pasando justo lo contrario. Te sientes muy dispers@ y con dificultades para atender lo que el día a día te pide. Tiene una explicación: la situación que estamos viviendo nos hace sentir incertidumbre, miedo, tristeza, etc. Todas estas emociones hacen que nos cueste más organizarnos, prever el trabajo, atender en profundidad lo que estás escuchando o leyendo. Cuando éstas emociones te invaden y sientes que te quedas bloquead@ o *empanad@*, poder cambiar de actividad hacia una que sea corporal te podría ayudar. Puedes bailar, cantar, hacer deporte, ejercicios de respiración profunda, yoga, meditación, etc. Todos ellos nos ayudan a conectar con el propio cuerpo, a focalizar de nuevo con nosotr@s mism@s. Estamos trabajando la atención nuevamente y a la vez descargando tensión acumulada, así después nos puede ser más fácil mantener la atención de manera más eficaz.

Te recomiendo algunos profesionales que desde su canal de Youtube o web cuelgan sesiones para poder practicar yoga, meditación o ejercicio físico.

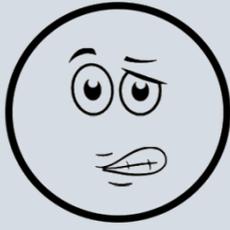
[Xuan Lan Yoga](#)
[Ejercicio físico](#)

Recuerda que los Centros Deportivos Municipales cuelgan sesiones de entrenamiento a través de su Instagram. También puedes utilizar juegos como el "Just Dance" y bailar!



#Y AHORA ¿QUÉ HAGO?





#FEEL YOUR FEELINGS

Estos días de confinamiento no son fáciles para nadie y menos para l@s jóvenes. Seguro que, en general, te gusta estar más fuera de casa, con l@s amig@s y colegas que tanto añoras estos días.

Estar tantos días y tantas horas con tus padres y herman@s, sintiéndote controlad@, exigid@ por tener que seguir rutinas, hacer el trabajo de la escuela dudando de cómo seguirá el curso, colaborar con las tareas del hogar, teniendo que controlar el uso de las redes y de los videojuegos, no haciendo deporte, etc. Buff, cuántas cosas, ¡¡qué agobio!! ¡¡No me agunto ni yo mism@!! No puedo definir ni expresar que me pasa por dentro, mi inquietud, mi rabia, mis temores, mis enfados con el mundo. Sólo puedo decir: ¡¡NO PUEDO MÁS!!

Si estás en esta situación, si te sientes así, te propongo que, de una manera más autoresponsable puedas pensar lo que te gusta hacer, lo que tienes que hacer, lo que te conviene hacer, escuchar tus emociones y sentimientos y ordenarlos en este caos para poder sentir que haces lo que tú has decidido, no lo que te dicen tus padres.

Quizás te puede ir bien leer:

[Ideas para sobrevivir a un largo confinamiento con los pedres](#)

[5 consejos para aprender a convivir en familia](#) (En catalán)

o escuchar a la youtuber...

[Juliana Canet \(Cómo sobrevivir la cuarentena\)](#) (En catalán)

A menudo, nos cuesta escucharnos a nosotr@s mism@s, fijarnos en qué estamos sintiendo, a veces nos puede dar miedo saber quiénes somos, cómo somos, cómo reaccionamos y entonces preferimos huir. Pero también podemos pensar que si lo hacemos, podemos encontrar aspectos valiosos de nosotr@s mism@s que desconocíamos y eso nos hará aumentar la confianza con nosotr@s y nuestra autoestima.

Te propongo que busques un momento para ti, que nadie te moleste, cierra los ojos, ponte [música relajante](#), respira y conecta con tu Yo interior.



Estos días son tan diferentes y desconocidos para tod@s nosotr@s que a menudo podemos experimentar mucha inseguridad y desconcierto en relación con nuestra vida personal, social y académica.

Tod@s necesitamos sentir que tenemos amig@s y que están con nosotr@s en estas circunstancias. Pero a veces podemos pensar que "la tal" o "el cual" no se conectan conmigo, pero yo veo que están en línea. ¿Con quién hablan? ¿Por qué no me invitan? ¿Ya no soy tan importante para ell@s? ¿Quizás han encontrado nuevas amistades y no me invitan a sus encuentros o fiestas en línea? Me siento muy sol@! Todo el día duermo, no tengo nada que hacer y me aburro mucho. Estoy triste.

Ante estos temores quizás podemos preguntarnos: ¿QUÉ NECESITO?

¿Mi necesidad de tener amig@s es tan grande que estaría permanentemente conectad@ con ellos y no me separaría nunca ya que así calmo mis angustias personales? ¿Necesito estar con ellos para así no sentirme tan sol@? ¿Cómo me siento realmente?

En definitiva: ¡ahora más que nunca necesito el afecto y la estima de mis amig@s! Pero no puedo olvidar algo, ell@s también necesitan mi afecto y estima. Cuando nos sintamos más satisfech@s personalmente es cuando podemos dar y recibir afecto y comprensión.

Te recomiendo estos enlaces que me han parecido interesantes, a ver qué opinas.

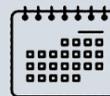
[Serie Confinados: los jóvenes nos explican qué hacen durante el confinamiento](#) (En catalán)

[Estoy en una relación a distancia durante el confinamiento](#) (En catalán)

[Del "sexting" al "affecting"](#) (En catalán)

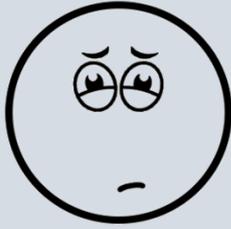
[Consejos prácticos para jóvenes durante el confinamiento](#) (En catalán)

2020-2021



#ESTOY INSEGURO





#QUÉ TRISTEZA

Esta situación, en la que cada día es igual que el anterior y que no sabemos cuándo acabará, es fácil que nos haga sentir tristes porque lo que estamos viviendo puede suponer un duelo, una ruptura con nuestra cotidianidad y rutinas, la pérdida del contacto físico con las amistades y algunos familiares. Esta emoción puede aumentar debido al confinamiento, el sentimiento de impotencia y al hecho de oír noticias negativas. Podemos aceptar la tristeza y verla como una oportunidad para crecer, valorar lo que teníamos y tenemos y crear nuevas formas de relación.

También, algun@s de nosotr@s, hemos podido vivir la enfermedad de los padres, familiares o de conocid@s, incluso, la muerte de un familiar. Estas vivencias, seguro, te han llevado a momentos de tristeza más intensa debido al duelo que has sufrido por la pérdida de un ser querido y quizás por las dificultades o imposibilidad de despedirte de él o ella por las circunstancias en torno a la pandemia del Covid19.

En estas ocasiones, es muy importante que no te guardes la pena dentro y que la puedas compartir con la familia y l@s amig@s. No hablar de nuestros sentimientos en esta ocasión no hace que disminuya la intensidad de las emociones, ni que el hecho no haya pasado, sino que puede incluso agravar el malestar personal y dañar nuestro equilibrio personal.

En caso de que no lo puedas hablar con nadie o no te sientas preparad@ porque se te hace muy difícil, puedes crearte un pequeño espacio, tal vez en tu habitación, donde poner algún objeto, fotografía, etc. de la persona amada y así poder ir haciendo el duelo mediante los recuerdos que tienes y las vivencias que os han unido.

A continuación, te comparto un documento donde expone recomendaciones para hacer frente al duelo. Te recomiendo la parte donde explica el ritual de despedida personal, te puede ayudar a despedirte y reconfortarte.

[Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del Coronavirus](#)



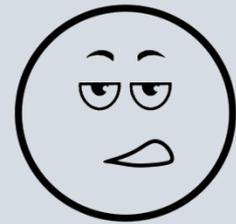
Si estás estudiando secundaria o bachillerato, la palabra decidir cada día aparece más en tu vocabulario. Asignaturas a decidir, itinerarios a decidir, orientación profesional a decidir... Un buen entrenamiento sobre cómo tomar decisiones es lo que nos está ofreciendo cada día el confinamiento.

Es cierto que durante una buena parte del día tenemos una estructura a seguir (clases online, deberes, trabajos, estudio, ...) pero es necesario dedicar un espacio a lo largo del día para hacer aquello que deseamos.

Cuando llega este momento esperado ¿qué hacemos? ¿No sabemos qué hacer, el vacío nos invade, el aburrimiento nos come? ¿O miramos nuestra agenda porque es ella la que nos indicará lo que tenemos que hacer ya que el ocio también está planificado? Es habitual tener momentos de todo, pero es interesante reflexionar cuando siempre nos quedamos atascados con uno de estos dos funcionamientos explicados anteriormente.

Decidir es una actividad que implica escucharnos, preguntarnos, cuestionarnos y apostar por una idea. Del mundo de la idea pasa al de la acción, la hacemos, la ponemos en práctica y paralelamente nos escuchamos, nos sentimos, nos preguntamos de nuevo: ¿me gusta, estoy disfrutando, estoy haciendo lo que necesitaba? ¿O por el contrario, siento que no estoy a gusto, que no estoy disfrutando, o que he hecho una selección teniendo en cuenta la premisa del "debo hacer" y no la de "quiero hacer"?

Este proceso tan cotidiano e invisible en nuestro día a día, es un gran aprendizaje y un gran crecimiento. Te invito a intentar poner en práctica la toma de tus propias decisiones



#Y AHORA... ¡DECIDIR!



“Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor”

Dra. Lisa Damour



WWW.FVB.CAT

Para cualquiera orientación os atenderemos llamando al

934 189 988

Un profesional especializado se pondrá en contacto contigo

(Consulta gratuita durante el Covid-19)

Como actividad del Centro Médico Psicológico también
ofrecemos sesiones online individuales y en grupo