



## **REFLEXIONES Y PROPUESTAS PARA AFRONTAR LA CRISIS ACTUAL**

Servicio Psicológico Dejóvenes

### **1. INTRODUCCIÓN**

Estamos viviendo una situación nueva e inesperada. Nos ha pillado por sorpresa y así, de primeras, nos ha dejado “fuera de juego”.

Como estamos acostumbradxs a la acción, a lo colectivo, lo primero que hemos hecho, ha sido “tirar de lo conocido”: redes sociales, movimientos colectivos, ...Pero esto no es suficiente para afrontar el día a día.

Esta situación nos ha catapultado a lo originario, es decir, a convivir con nosotrxs mismxs y nuestras familias o personas que componen nuestro entorno cotidiano. A todo eso que conforma nuestras vidas, que ha estado siempre ahí, pero no hemos prestado atención, quizá por darlo por seguro. Ahora toca aprender a estar en casa.

### **2. PROPÓSITO (OBJETIVOS):**

- Ayudar a vivir atendiendo a lo inmediato, estando activamente en el aquí y ahora
- Proponer pautas básicas para la vida cotidiana
- Ayudar a conectar con los principios fundamentales de la vida
- Aportar esperanza e ilusión para seguir adelante

### **3. PLAN DE ACCIÓN**

Organizar el día a día. Aspectos prácticos

Es muy importante establecer una rutina cotidiana para mantener el mejor estado de salud posible, ya que, vivir encerradxs, no es lo natural. Recomendaciones básicas:

1. Ventilar la casa todos los días. Abrir bien ventanas.
2. Aprovechar la luz natural todo lo posible, nuestra piel lo necesita.
3. Moverse, a ejercicios de gimnasia dirigidos, añadir actividad de intendencia cotidiana (hacer la cama, ordenar la habitación, comida,...)
4. Aseo básico.
5. Comunicación:
  - Si convives con alguien, interactúa con ellxs. Si vives solx, intenta hablar directamente con alguien.
  - Redes Sociales. Saluda a tus amistades, interactúa con ellas pero dosifica el tiempo en la red que no te prive del contacto directo.
  - Para protegerte psicológicamente no centres tu atención en los mensajes que recibas relacionados con la crisis. Ya tienes la información que necesitas, ya estás tomando las medidas oportunas. Es suficiente, nuestro cerebro tiene una capacidad limitada para procesar información, no te satures.



**Leganés**  
AYUNTAMIENTO



Para conectar con lo inmediato: nosotrxs y lo que nos rodea.  
Partamos de la base:

LA CASA.

*Premisas:*

Todas las personas, salvo excepciones, vivimos en una casa.  
Nuestra casa es nuestro espacio de referencia (Lo que no significa que nos guste).  
Es nuestro núcleo, nuestra crisálida. Por tanto, es vital que la cuidemos.

*Al hashtag "QuédateEnCasa", le vamos añadir "AmaTuCasa"*

*Ejercicios:*

1. Describir la casa en la que vivimos. ¿Cómo es?
2. Identificar los sentimientos que nos despierta nuestra casa.
3. Las personas que vivimos aquí, ¿compartimos algo además del espacio?
4. Qué cambiaría de mi casa.

**Propósitos para superar esta crisis airosamente y salir fortalecidxs**

Gracias a esta crisis:

1. Voy a valorarme más a mí mismx
2. Voy a aprender a convivir con las personas de mi entorno inmediato
3. Voy a apreciar las cosas sencillas
4. Me voy a dar cuenta de lo que verdaderamente importa en la vida

Desde el Servicio Psicológico de Dejóvenes te proponemos dos opciones para acompañarte a lo largo de este periodo y siempre de forma confidencial y gratuita. Nos puedes plantear lo que necesites en este momento para poder gestionar lo que te está pasando y te responderá nuestra psicóloga.

Por e-mail: [psicologia.dj@leganes.org](mailto:psicologia.dj@leganes.org)

Por teléfono: **615 167 836** (Puedes llamarnos de lunes a viernes de 8:00h a 15:00h o mándanos un WhatsApp y te responderemos en cuanto sea posible).