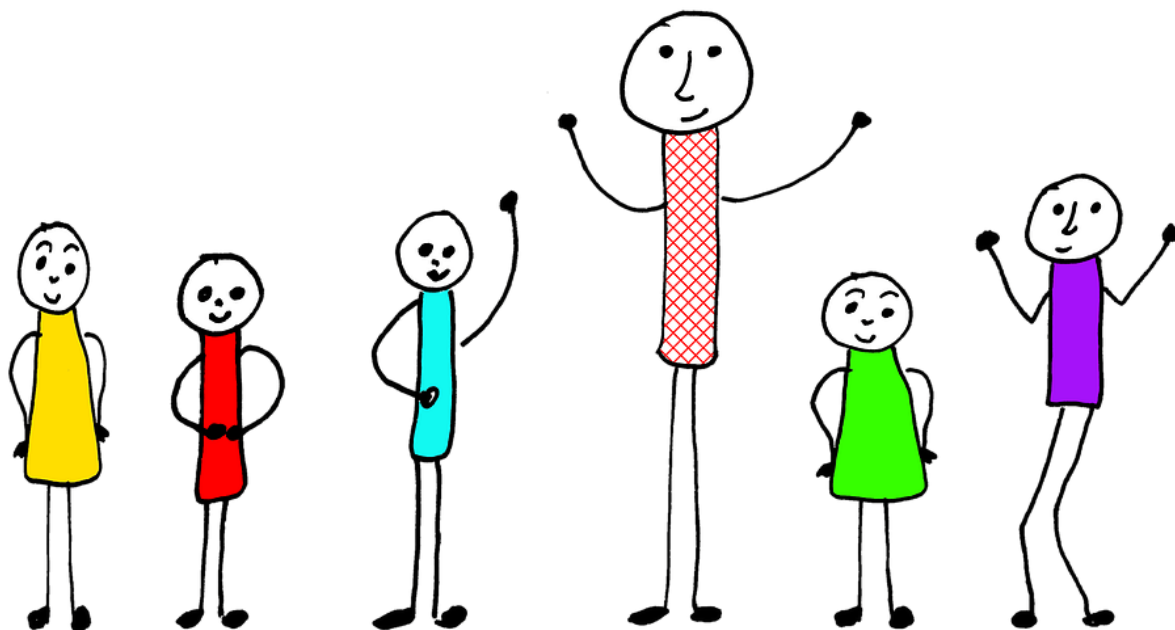




# TAREAS PARA AUMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO PERSONAL Y FAMILIAR DURANTE EL CONFINAMIENTO

Elaborado por las orientadoras:  
Isabel Reyes Sánchez del IES "Santamarca" de Madrid, y  
Teresa SotoHermoso del IES "Bulyana" de Pulianas (Granada).





*Cómo  
estamos*

**La situación de confinamiento que  
estamos viviendo es NUEVA para  
todos/as**

## Puede que durante estos días pases por distintas fases que te hagan sentir:

*Desagrado, irrealidad, nerviosismo, aburrimiento, indefensión, tristeza, ira, cabreo, miedo...*

**ESTO ES NORMAL.** Las adversidades son una parte más de la vida y nos ayudan a valorar lo que tenemos: salud, afectos, familia, amigos, educación, amor, ocio...

**Te proponemos varias tareas voluntarias:**



**Tarea 1:** Pregunta a alguien de tu **familia cómo se siente...** toma nota de lo que dice o hazlo mentalmente.

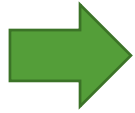
**Tarea 2:** Comparte tus sentimientos con ellos/as, y escríbelo en tu “**Diario del confinamiento**”.

***¡Destaca los aspectos negativos y positivos de cada día!***



**Cómo  
estamos.**

**Cómo  
estoy.**



Puede que las **EMOCIONES** relacionadas con el miedo, la tristeza y la ansiedad nos invadan un poco...



*“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto” Aristóteles*

Trata de **reconocer**, tanto en tí, como en los demás, esas sensaciones y pensamientos que pueden ser:

anticipación de situaciones desagradables o catástrofes, enfado...



#### EN ESTE MOMENTO:

-ACEPTA TU ESTADO. Date cuenta para qué te sirve lo que te está pasando y escríbelo en tu diario del confinamiento.

-CÁLMATE, SOLO, O COMPARTIÉNDOLO CON ALGUIEN, EVITA HACER DAÑO A OTRAS PERSONAS O A TÍ MISMO/A.

Para calmarte RESPIRA lentamente.

**¡SE CONSCIENTE DE TUS EMOCIONES! Pero no dejes que las emociones negativas te controlen**

-UTILIZA AUTOINSTRUCCIONES PARA AYUDARTE: “esto pasará, esto me hará más fuerte ya lo verás, ...”



**Cómo  
estamos  
y qué  
hacer**

# DIMENSIONES DEL BIENESTAR:

EL EJERCICIO FÍSICO MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO.



LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MANTRAS... SON FUNDAMENTALES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD QUE PUEDES SENTIR.



LAS RUTINAS DIARIAS, SON FUNDAMENTALES PARA ORGANIZARNOS EL TIEMPO Y MANTENER UN BUEN AMBIENTE FAMILIAR.

Puedes ver más cosas de esta presentación en el blog de Teresa: <http://orientacionteresasoto.blogspot.com/2016/04/cuidar-mejorar-salud-mental-fisica.html>

Qué podemos hacer para aumentar el bienestar y controlar los estados emocionales

## EJERCICIO FÍSICO

-Aprovecha las **rutinas** que te llegan de la asignatura de Educación Física.

-Inventa tu propia **tabla de ejercicios** (adecuada a tí) e implica a tu familia. Mira vídeos en internet.

-**Colabora en las tareas de mantenimiento de casa:** cocinar, limpiar, ordenar, poner/quitar lavadoras, realizar bricolaje, ...

-Sigue practicando tu **deporte** favorito con imaginación, ej: si lo tuyo es el tenis, juega con globos.

-Si lo tuyo es hacer estiramientos, haz Yoga o Pilates,

¡lo tienes realmente fácil!



Algunas  
ideas y  
recursos  
que  
podemos  
utilizar

## RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MANTRAS...

-Encuentra tus **momentos para estar tranquilo/a** con actividades que te mantengan **concentrado**: colorear mandalas, leer, pintar, cantar, hacer manualidades...

-Utiliza **autoinstrucciones** como: "Ahora voy a estar tranquilo/a, los pensamientos negativos no me ayudan..", "soy consciente de mis emociones..."

-Practica la **meditación** y la **respiración** diafragmática, siente cómo se relaja tu cuerpo poco a poco... Practica **mantras**.

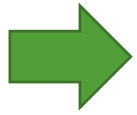
**Tarea 3**, realiza ejercicios de los que te propongo:

- Meditación para soltar y fluir. Indicada para momentos difíciles: <https://www.youtube.com/watch?v=EVaGLTs54hU>
- Relajación guiada: <https://www.youtube.com/watch?v=efu15uK5VNM>
- Relajación mental guiada-con respiración diafragmática: <https://www.youtube.com/watch?v=vyB0k5YixxE>
- Mantras: <https://www.youtube.com/watch?v=zMVtCjtW3-o&t=5s>



Algunas ideas y recursos que podemos utilizar





## RUTINAS DIARIAS

-Realiza tus **actividades** tal y como te van proponiendo tus **profesores/as**.

-Colabora en las tareas del **hogar**.

-Diversifica el **ocio** y **evita estar expuesto/a a pantallas** la mayor parte del día (móvil, tablet, ordenador, consola, tv...).


-**Duerme** al menos 8h por la noche, no te acuestes tarde, continúa con los horarios de antes y aprovecha el día al máximo.

-**¡No dejes de utilizar tu agenda escolar!** Compártela con compañeros/as y así aprenderéis unos de otros.

**-Tarea 4:** Realiza tu "Diario durante el confinamiento".

Será un recuerdo con el paso del tiempo que te ayudará a entender cosas de tí y de esta época. También te puede servir para el Concurso Literario que a lo mejor se realiza en el IES a la vuelta. Si te cuesta hacer un diario mira este vídeo: "La búsqueda del tesoro" de Juan Manuel Cotelo

<https://www.youtube.com/watch?v=zujwx6TnWxM>



Algunas  
ideas y  
recursos  
que  
podemos  
utilizar





## COMPARTO CONTIGO ALGUNOS VÍDEOS O CANCIONES QUE ESPERO TE GUSTEN:

-Dúo Dinámico “Resistiré”

<https://www.youtube.com/watch?v=K1rKj6XMt4Q>

-Diego Torres “Color esperanza”

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

-The Smashing Pumpkins - Tonight, Tonight:

<https://www.youtube.com/watch?v=NOG3eus4ZSo>

-The Cure - Friday I'm In Love:

<https://www.youtube.com/watch?v=mGgMZpGYiy8>

-Ramón Gener: “Un viaje por el arte y la música a través de las emociones”

<https://www.youtube.com/watch?v=hMXe6OF3phM&t=3619s>

 Busca tus propias canciones/vídeos para superar el confinamiento y compártelas. **¿Lo hacemos tendencia?**

**La última tarea, la nº5**, consiste en que hagas lo mismo con tus amigos/as por redes sociales o en familia.

*¡Aporta tu granito de arena,  
es muy importante!*

Algunas  
ideas y  
recursos  
que  
podemos  
utilizar



Y  
**RECUERDA...**

**Construimos  
un entramado  
de apoyo.**

**¡ Cuídate !**

**¡ Unidos lo  
haremos  
posible !**