

GUÍA BREVE DE RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA PERSONAS AFILIADAS EN EL PERIODO DE DESCONFINAMIENTO



1. Soy Capaz. Reflexión sobre lo que he superado y estoy superando

- Toda la vida te has adaptado a nuevas situaciones y toca vivir otra nueva. Retoma la normalidad con las singularidades que conlleva esta etapa y con un enfoque de realidad e ilusión.
- Reflexiona sobre tu capacidad histórica de adaptación a las situaciones desde tu experiencia como persona con discapacidad visual.
- Trata de fijar tu propio ritmo y adaptar a la nueva realidad las acciones cotidianas: higiene, distancia social, lectura, vestimenta...

2. Estados emocionales: apostar por nuestro bienestar

Identifica y aborda de manera sana tus emociones, analizadas por opciones contrapuestas:

- Tristeza y alegría.
- Miedo y confianza.
- Incertidumbre y esperanza.
- Estrés y serenidad.
- Frustración e ilusión.
- Negatividad y positividad.
- Soledad y compañía.

3. ¿Cómo has pasado el confinamiento? Repaso emocional

- Reflexiona sobre tu estado emocional actual, centrado en los cambios que has tenido que hacer durante el confinamiento.
- Haz este repaso estructurado en cuatro etapas:
 1. ¿Cómo te ha afectado?
 2. ¿Cómo resolviste las dificultades?
 3. ¿Qué has ido descubriendo?
 4. ¿Cómo te proyectas en el futuro?

4. Una lección magistral: aprender a estar tranquilos

- Realiza ejercicios que te ayuden a relajarte, a liberar tensiones y a conciliar el sueño a través de la respiración.
- Valora la adopción de prácticas de *mindfulness* dirigidas por profesionales de la psicología e, incluso, orientaciones específicas para apoyarnos a la hora de afrontar un posible proceso de duelo.

- Utiliza técnicas sencillas y autoaplicables que puedas complementar con versiones más extensas de esos mismos ejercicios que se pueden encontrar en la web ClubONCE.

NO OLVIDES

- Puedes empezar a leer esta guía por el apartado que estimes de mayor utilidad personal, con flexibilidad, ya que cada uno es independiente del resto.
- Los padres podéis utilizar cada uno de los apartados como guía para abordar este tema con vuestros hijos, niños o adolescentes, adecuando los contenidos a su correspondiente nivel madurativo.
- Y, sobre todo, siempre puedes contactar con tu centro de la ONCE. El equipo de profesionales de Servicios Sociales, y concretamente sus psicólogos, están a tu disposición.



grupo social **ONCE**

