

PAUTAS PSICOLÓXICAS XERAIS PARA O CONFINAMENTO



REAL FEDERACIÓN
GALEGA DE FÚTBOL
Comité Galego de **Adestradores**



Todos unidos polo fútbol galego

PEPE VELO

**Profesor titular de
Psicoloxía da Escola
Galega de Adestradores**

**Adestrador Nacional de
Fútbol – Nivel 3**





1.- FIXAR RUTINAS:

Establecer horarios para levantarse e deitarse, de comidas, exercicio físico, levar a cabo a limpeza de casa ou ocuparse da leira, facer a comida, xogos diversos, lectura, escoitar música, ver películas, vídeos familiares e tomarse pausas de descanso total. As fins de semana vivilas como algo diferente do resto dos días, facendo menos cousas e diferentes (levantarse máis tarde, exercicios físicos de menor duración, asearse e vestirse coma se fósemos a algún sitio pero sen saír, unha comida especial, unha sobremesa favorita, etc.)

2.- EMOCIÓN:

Para manexar as emocións que poidamos ter podedes coller un caderno e ir escribindo como me sinto, os meus temores, preocupacións... Porque nos vai axudar a afrontalas se “vomitamos” as nosas emocións.





3.- CONTACTOS SOCIAIS:

Manter sempre os contactos sociais coa familia, os amigos, compañeiros de traballo, veciños, etc. Ben a través de vídeo chamadas (mellor) e se non é posible entón por teléfono (mellor que a través de mensaxes). Finalidade: favorece a autoestima, a cohesión grupal, o non sentirse só e suple afectos como o bico ou o abrazo.

4.- COMUNIDADE DE VECIÑOS:

Todos os días levar a cabo cos veciños actos comunitarios solidarios desde as xanelas das casas (por exemplo, saír a aplaudir ás 20 horas, falar un intre, poñer música, etc). Finalidade: axuda a sentirnos parte dunha comunidade, a mostrarnos máis unidos e amparados, o cal nos proporciona maior seguridade e autoconfianza.





5.- DESEÑAR PLANS:

Plans de futuro, pero realistas a nivel laboral, social, familiar, deportivo e de ocio (viaxes, vacacións, cambiar de coche, etc.)

6.- ESTADO DE ÁNIMO:

Tratar sempre de que non falte a comunicación, o humor, a ironía e a risa nas vosas casas.

7.- TEMPORALIDADE:

Lembrar que o confinamento é unha medida temporal e polo tanto non é irreversible.





8.- NOTICIAS:

Non é recomendable, en absoluto, estar pendentes todo o día de estatísticas nin informacións de calquera tipo sobre o estado actual da evolución do coronavirus a través de ningún medio de comunicación.

9.- RELAXACIÓN:

En caso de necesitalo, podedes afrontar o estrés ou a ansiedade a través de técnicas psicolóxicas de relaxación (achégovos dúas que son sinxelas de autoaplicar).





#QuedaNaCasa