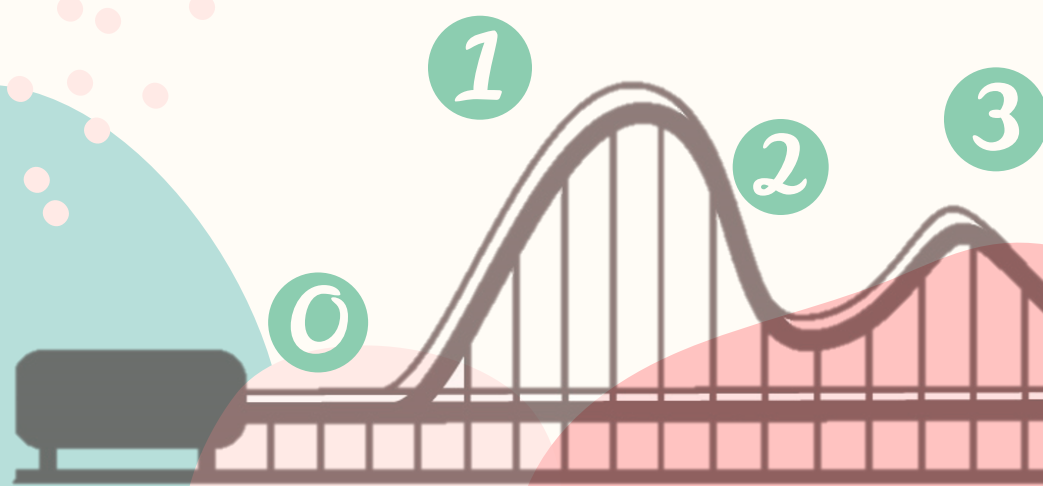


WWW.27METAS.COM

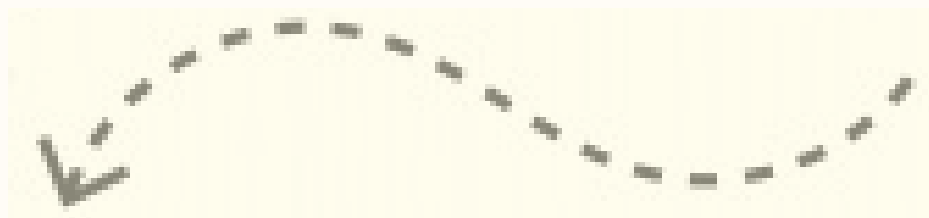
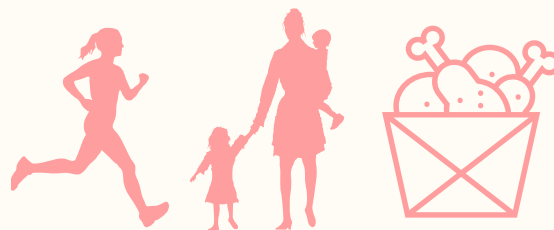
DESESCALADA EMOCIONAL

Comienza la cuenta atrás hacia la "nueva normalidad" después del Covid-19



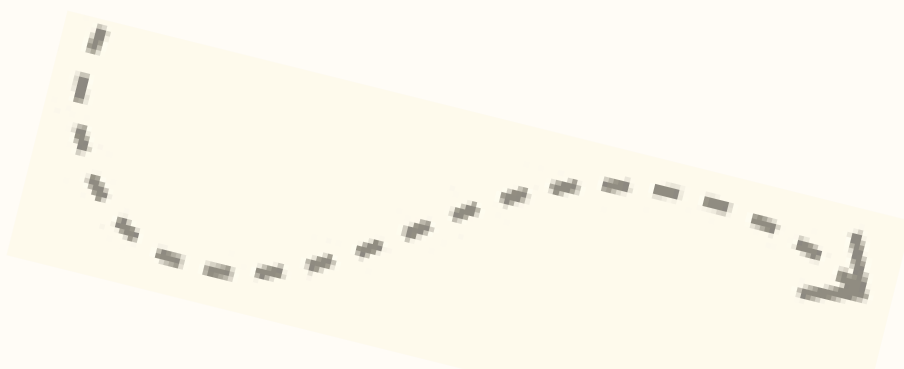
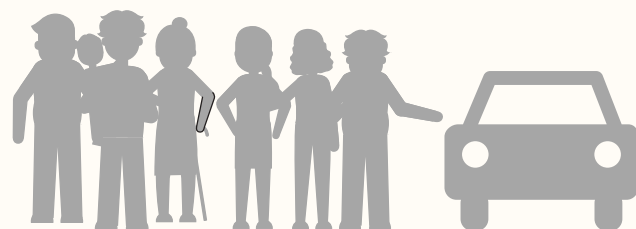
00

Fase de preparación



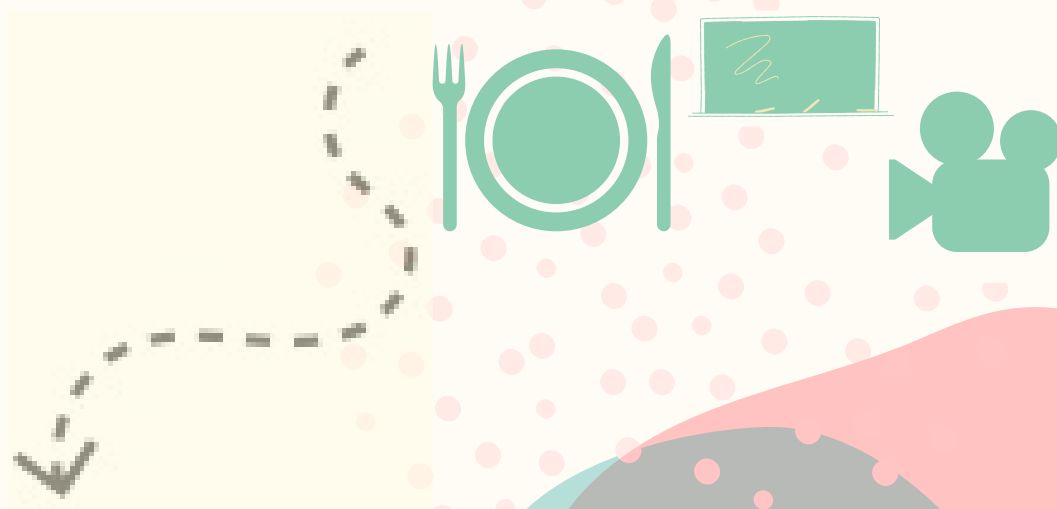
01

Fase inicial



02

Fase intermedia



03

Fase avanzada



00

Fase de preparación: trabajo emocional intenso

Salida para pasear, para hacer deporte individual y entrenamientos profesionales. Apertura de pequeños locales para atención individual.

Deberemos gestionar: ANSIEDAD y MIEDO a exponernos. Salir a la calle y exponernos a la posibilidad de contagio puede generar miedo y pánico, conductas como los lavados compulsivos al regreso, no disfrutar de la salida por elevados niveles de estrés, o la imposibilidad de salir frente a un miedo paralizante.

Mantener la calma, respirar hondo, seguir las indicaciones con respecto a las medidas de prevención del contagio y, en caso de no estar seguro de salir en los primeros momentos, esperar a que la ansiedad descienda.

01

Fase inicial: inyección de emociones positivas, máximo control

Restablecimiento de las reuniones familiares y apertura del comercio, terrazas al 30%, hoteles y alojamientos (excluyendo zonas comunes).

Deberemos gestionar: EUFORIA e IMPULSIVIDAD, reunión responsable con familia y seres queridos, ocio responsable. Ganar terreno y libertad nos puede suponer un aumento de la impulsividad y las ganas por realizar más actividades y acciones fuera de lo establecido para la fase.

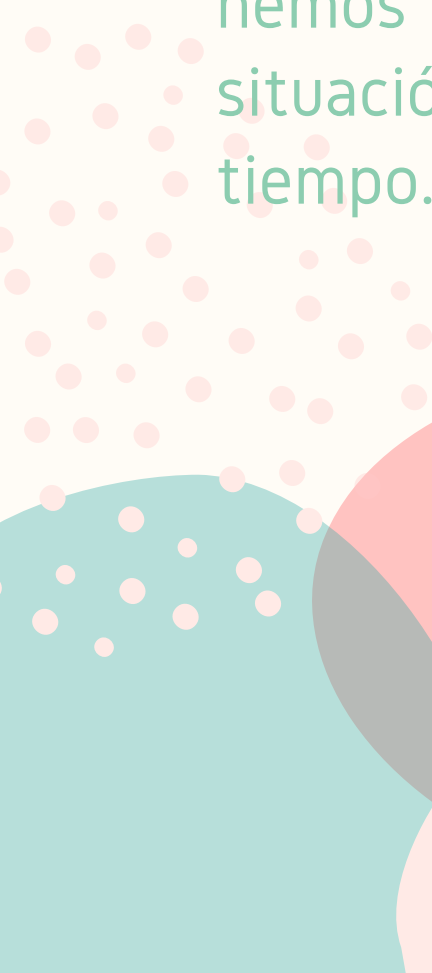
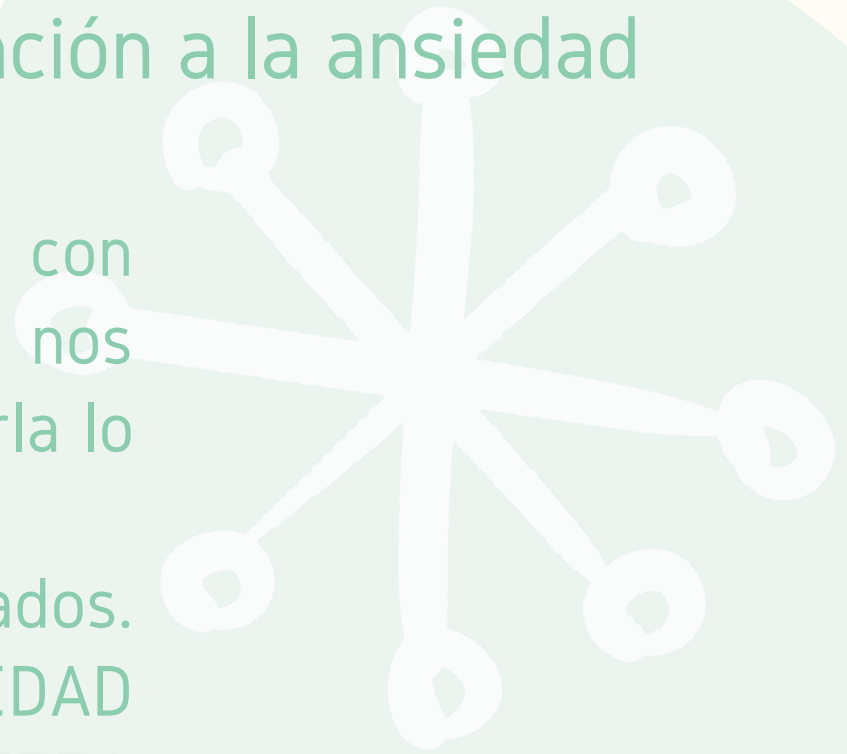
Deberemos ser muy conscientes de que nos ha costado mucho llegar hasta aquí y cultivar la paciencia, tanto en las ganas de ver a las familias y amigos como de retomar actividades.

02

Fase intermedia: momento valle, especial atención a la ansiedad

Lograremos mayor contacto con la nueva realidad, pero aún nos queda otra fase para alcanzarla lo que puede dar lugar a sentimientos encontrados. Deberemos gestionar: ANSIEDAD por que todo finalice, TRISTEZA ante la sensación de que aún no hemos recompuesto nuestra situación después de tanto tiempo.

Será importante trabajar también la MOTIVACIÓN para no perder de vista los objetivos, tanto sociales como individuales..



03

Fase avanzada: consciencia plena de la nueva realidad

Nos enfrentamos ya a la nueva realidad social, ya nos permitirán desplazarnos más lejos, ¿vacaciones? teniendo en cuenta las distancias de seguridad. Deberemos gestionar: sobre todo la CONSCIENCIA de la necesidad de mantener los nuevos hábitos (distancias, acumulación de personas, equipos de protección individual). Una nueva sociedad empieza a evolucionar, deberemos trabajar por mantener valores aparecidos durante la crisis como la EMPATÍA, la AYUDA MUTUA y la pertenencia al GRUPO.

Tener en cuenta la capacidad demostrada como sociedad, salimos reforzados de manera grupal.