

Una guía para superar el encierro

A medida que continúan los bloqueos en muchos países del mundo, muchos de nosotros encontramos que nuestra frustración y ansiedad están llegando a su límite. Después de haber pasado varios meses esperando el final de 2020, para muchos de nosotros 2021 no se siente mejor, de hecho, incluso podría sentirse peor.

Hay cosas que todos podemos hacer para proteger nuestra salud mental y nuestro bienestar durante la pandemia. Pruebe nuestra Lectura rápida (si tiene prisa) o Lectura detallada (si tiene más tiempo) para obtener más información.

Seguir las sugerencias puede ayudarlo a sentirse más resistente, algunas no serán adecuadas para usted. Simplemente haga lo que funcione para usted y no se preocupe por los demás: ellos están usando sus propios mecanismos de adaptación y pasando por sus propias experiencias. Así es como ayudará a mantener su bienestar mental durante el encierro.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, le recomendamos encarecidamente que busque asesoramiento profesional. Por favor, no sufra en silencio.

Lectura rápida

¿Tiene cinco minutos? Siga estos sencillos pasos para ayudar a mantener una buena salud mental durante el encierro o en cualquier momento.

- **Acepte la situación**
 - Reconozca los desafíos que enfrenta y acepte que aún no puede resolverlos.
- **Reflexione sobre experiencias pasadas**
 - Piense en cómo ha superado los desafíos en el pasado, ¿qué puede (y evitar hacer) para ayudarlo a superar la situación actual?
- **Encuentre una rutina**
 - Seguir una rutina puede hacer que se sienta productivo, incluso cuando no sienta que está logrando tanto como lo haría normalmente.
- **Encontrar balance**
 - Es importante mantenerse informado durante la pandemia, pero no para aumentar su estrés. Limite la cantidad de noticias que ve y lee: intente sintonizar un solo programa de noticias por día.
- **Ponerse cómodo**
 - ¡Celebre los pequeños éxitos que logra todos los días! Cocinar su comida favorita, terminar un libro que ha estado leyendo: tómese un minuto para disfrutar de las pequeñas cosas.
- **Sea amable**
 - Tenga el valor de tomarse un tiempo para hacer lo que sea mejor para usted. Satisfacer sus propias necesidades es tan importante como ayudar a quienes lo rodean.
- **Reconozca que está haciendo lo suficiente**
 - Evite compararse con los demás. Siempre que usted y las personas a las que cuida estén seguros, alimentados y amados, lo está haciendo bien.

Lectura detallada

¿Tiene un poco de tiempo libre y está interesado en saber más? Lea nuestra guía detallada para mantener un adecuado bienestar mental.

Acepte la situación

El primer paso para superar una experiencia desafiante es aceptarla. Cuando las cosas se ponen difíciles, tendemos a resistirnos o negarlas, porque es natural no querer sentir dolor. El problema aquí es que esta resistencia consume una gran cantidad de energía, dejando poco para afrontar el problema. Dicho esto, la aceptación no significa necesariamente estar contento con el lugar en el que nos encontramos. Puede que se sienta triste, enojado incluso. Y eso está bien. No es necesario tenerlo todo resuelto. Lo que sí necesita es reconocer la situación actual, de modo que pueda tomar el control y preguntar cuál quiere que sea la historia de los próximos meses para usted.

Reflexione sobre experiencias pasadas

Es muy posible que esté pensando que no puede hacer frente al bloqueo. Trate de no pensar en estos términos, puede arreglárselas. Dependiendo de cómo su país haya manejado la pandemia, probablemente haya experimentado un bloqueo en 2020. Prepárese para las próximas semanas reflexionando sobre esas experiencias anteriores. ¿Qué le ayudó a superarlo la última vez? ¿Qué no funcionó para usted? Permítase tiempo para este proceso. Bríndese espacio, privacidad y trate de concentrarse en lo que realmente lo ayudaría, como individuo, en lugar de preocuparse por otras personas.

Vuelva a su rutina

Durante el encierro, uno de los consejos más ofrecidos es establecer una rutina. Algo que le dé una sensación de orden cuando no puedes salir de casa. Esta necesidad de estructura será igualmente esencial en 2021, pero para muchos de nosotros, es probable que se haya deslizado durante el período de vacaciones. Con la temporada festiva finalizada y un gran número de personas aún en algún tipo de bloqueo, considere el año nuevo como una oportunidad para algo así como un reinicio. Intente redescubrir la rutina que lo mantuvo activo antes, y seguramente encontrará el bloqueo un poco más fácil.

Gestione su exposición a la información

Una de las formas en que intentamos tomar el control de situaciones estresantes es la recopilación de datos. Sin embargo, el problema con un área tan amplia e intimidante como COVID-19, es que, al conectarnos al flujo interminable de cobertura de noticias y redes sociales, podemos fácilmente abrumarnos. Por supuesto, es importante estar informado, pero se debe encontrar un equilibrio, ciertamente delicado, entre mantenerse actualizado y exponerse a tantas cosas que se arriesga al estrés y la ansiedad. Considere ver las noticias solo una vez por la mañana o por la noche, y luego coloque barreras durante el resto del día.

Consuélese de las pequeñas cosas

Con la promesa de una vacuna en el horizonte, muchos de nosotros nos sentimos reconfortados al saber que ahora hay un final a la vista. Si bien esto ciertamente no es nada malo, no es suficiente sacar toda nuestra alegría del panorama general. Después de todo, es probable que pasen meses, si no un año más, antes de que todos estemos vacunados. Para mantener nuestro bienestar mental, también debemos centrarnos en las pequeñas victorias que podemos lograr a diario. Necesitamos ser flexibles y tener esperanza en el aquí y ahora, tanto como en el futuro.

Sea amable con usted mismo

La autocompasión es increíblemente importante. Con demasiada frecuencia, vemos a padres, cuidadores y trabajadores de la salud descuidar sus propias necesidades para dar prioridad a los demás. Si bien esto es admirable, no es sostenible ser amable con los demás a largo plazo si no es amable con usted mismo. Esto no siempre es fácil; el cuidado personal puede ser increíblemente retador. Se trata de analizar su experiencia, tanto sus fracasos como sus éxitos, y preguntarse qué puede hacer a continuación. Se trata de afrontar su experiencia, sea lo que sea, con amabilidad.

Si es usted padre

Esto es especialmente importante para los padres que intentan supervisar el aprendizaje en el hogar y al mismo tiempo mantienen un trabajo de tiempo completo de forma remota. Para muchos niños, la novedad de no estar en la escuela se ha desvanecido realmente y se sienten molestos, posiblemente incluso enojados, si de repente se les dice que están confinados en casa nuevamente. Los padres no deben ignorar estas preocupaciones. Hable con sus hijos sobre cómo se sienten y manténgalos en una rutina, pero en última instancia, reconozca que no puede hacer mucho. No saldrá según lo planeado todos los días. Si al final del día, sus hijos son alegres, alimentados y amados, lo está haciendo bien.