



La necesaria medida de aislamiento que tenemos que enfrentar nos impacta psicológicamente a todos.

Es fundamental comprender y procesar la realidad que nos toca vivir para poder quedarnos en nuestras casas, con el menor costo posible, **sintiendo que hacemos lo correcto, por nuestro bien y el de todos.**

El área de psicología de TINO hizo este escrito para que podamos pensar y desarrollar herramientas para este período.



Los pensamientos

Lo importante no es lo que nos pasa, sino **qué pensamos sobre lo que nos pasa**, el mundo de los pensamientos nos puede ayudar a procesar las situaciones estresantes que generan ansiedad. Pero también cuando la mente está comandada por el miedo que genera la incertidumbre, pueden hacernos daño.

Por eso es importante ser realistas y saber que estas medidas de emergencias van a durar un tiempo y es importante que estemos preparados para ello.

Al miedo paralizante hay que combatirlo pensando ¿qué podemos hacer nosotros ante esta situación que nos toca vivir?



Los sentimientos

Habrán días de malos pensamientos, nos sentiremos agobiados y con mal humor, una situación que habrá que gestionar con quienes nos acompañan y si estamos solos buscar alternativas para salir de esa situación, como llamar a alguien o concentrarme en algo que me interese.

Decirle a alguien que se tranquilice, no suele ser muy eficaz y hasta, en ocasiones, puede hacer sufrir más, cuando la persona siente que no puede hacerlo. Por eso tenemos que elegir a quien de nuestro entorno podemos recurrir cuando nuestras emociones están desordenadas, para encontrar una ayuda y evitar que sea “un salvavidas de plomo”. A veces lo mejor es el silencio y la comprensión, sin necesidad de dar lecciones.





Pero, además de prepararnos para lo malo, tenemos que ser proactivos con lo bueno que todos tenemos como humanos: **la empatía**. Esta nos **permitirá conectar con nuestra amabilidad, nuestros afectos y emociones de manera amorosa**. Por ejemplo, vamos a disponer de un tiempo que no tenemos habitualmente (y que nos quejamos de no tenerlo) para estar juntos, ver películas, jugar a juegos de mesa o simplemente a hablar. Si vivís solo, es la oportunidad para “conectar” a través de la tecnología con tus afectos, con los que también podés compartir distintas actividades “virtuales”

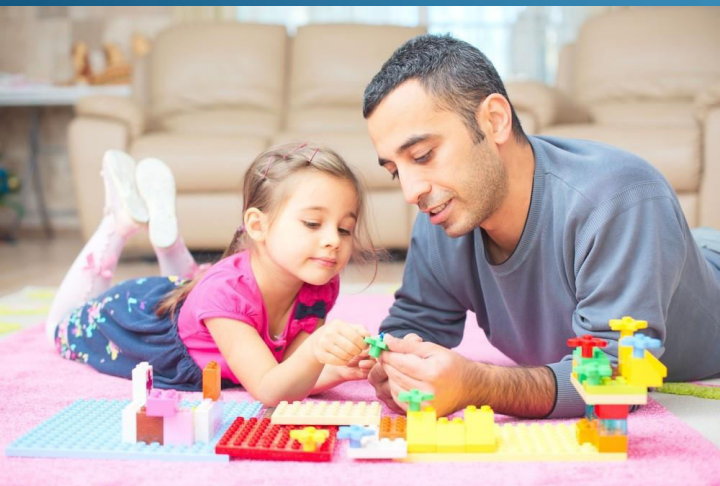


En el ámbito de los sentimientos, **contactar con los seres queridos es clave y, si es posible, con videollamada, porque ver la cara nos deja mucho más tranquilos**.



Las acciones

El tercer ámbito que hay que cuidar desde el punto de vista psicológico, es el de las acciones. Si tienes hijos, puedes intentar que ellos se responsabilicen de ciertas tareas para que se sientan útiles, que decidan y anoten lo que pueden hacer los miembros de la familia, tanto juntos como separados.



Para el bienestar en esta situación es clave hacer algo de ejercicio y tratar de desarrollar nuestra creatividad. La tecnología será un gran colaborador en esto, buscando tutoriales que dan opciones para hacer con materiales que tengamos en casa.

Tratemos de que no todas las actividades sean 100% tecnológicas. Hay muchas cosas que se pueden hacer con las manos, exploremos nuestras capacidades.

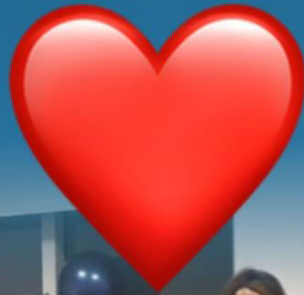


Propongámonos objetivos a corto plazo, dentro de un itinerario con cierto orden.

Cuando logramos concretar nuestros planes nos sentimos mejor y esto- a su vez- nos ayuda a equilibrar nuestras emociones y mitigar nuestros pensamientos negativos.

De esa manera salimos del círculo vicioso:

miedo-pensamientos paralizantes- ansiedad-conductas que me hacen mal; para pasar a uno virtuoso: objetivos cumplidos-sensación de autocontrol – motivación a seguir pensando nuevos objetivos- mayor bienestar emocional.



Muchas Gracias!

