

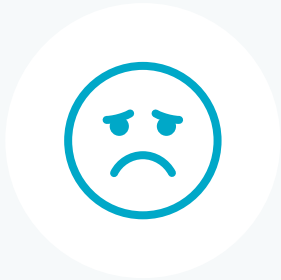
CUADERNO DE APUNTES

Cómo afrontar esta pandemia con la cabeza sana

Estamos frente a un momento sin precedentes en nuestra historia. La pandemia del covid-19 está teniendo un impacto en la salud de nuestros seres queridos, en los negocios, en la salud de la economía global y en la forma en la que vivimos cada día. Mientras atravesamos esta nueva situación tenemos desafíos cotidianos que ponen a prueba nuestra resiliencia y nuestra salud mental.

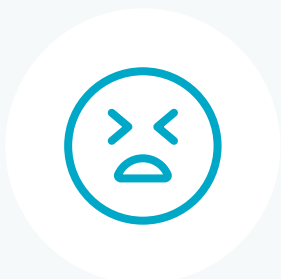


Mercer Marsh Beneficios presenta una serie de recomendaciones frente a las emociones que podemos sentir. Porque siempre que podamos identificarlas, pensarlas y hablar sobre ellas con nuestro entorno vamos a poder cambiar las conductas que las generan.



Miedo

A perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos o de insumos básicos. Estos sentimientos pueden generar reacciones funcionales como la aparición de conductas creativas, actividades formativas o recreativas, y también se pueden dar reacciones disfuncionales, como aquellas conductas que implementamos para regular nuestras emociones negativas, como por ejemplo consumir noticias compulsivamente.



Frustración

Una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.



Enojo

Cuando pensamos y sentimos que estamos frente a un hecho injusto. Esta sensación puede llevarnos a cometer conductas irresponsables como salir de casa o enojarnos con los vecinos. Tratemos de no generar conductas violentas.

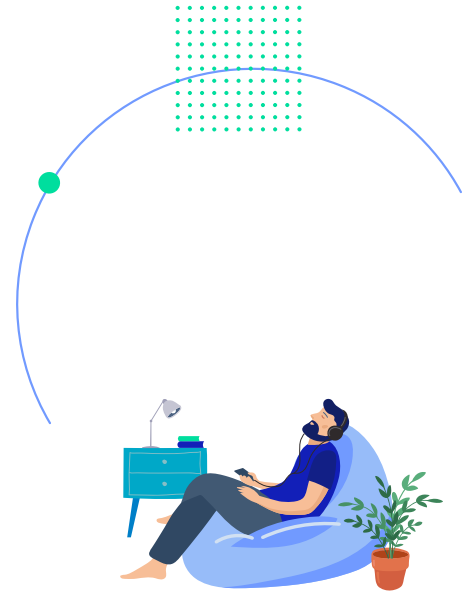


Ambivalencia

Si bien podemos estar aliviados por estar en casa, también se pueden mezclar sensaciones de miedo, frustración o enojo.



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA



Organízate

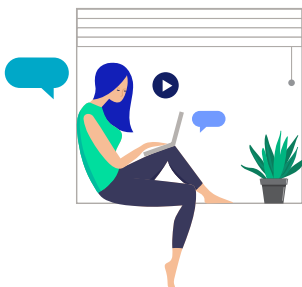
No podemos continuar con nuestra rutina habitual, por eso tenemos que recordar la capacidad que tenemos de reorganizar nuestra estructura.

Encontrá actividades

No sabemos qué hacer, o estamos mucho tiempo solos. Para hacerle frente al aburrimiento podemos recurrir a nuestros medios digitales para entretenernos y para estar en contacto con nuestros seres queridos. Y ayuda mucho pensar que es una situación transitoria.

No pierdas el buen humor

Nuestra cotidianeidad cambió de un día para otro, pero recordemos que el respeto de las regulaciones va a hacer que pase lo más rápido que sea posible. Hablemos con nuestros amigos, familiares, busquemos la música que nos gusta, encontremos pasatiempos y no dejemos que la tristeza inunde esta cuarentena.



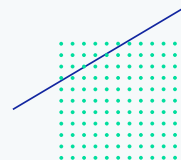
Hay muchas personas solas

Hay muchas personas que están pasando por la misma situación, es posible establecer nuevas relaciones, pueden ser vecinos, comercios que están abiertos y también podemos recurrir a medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.

No estás encerrado

Estamos las 24 horas en el mismo lugar, pero no salgamos a la calle si no es necesario, recordemos que esto es transitorio y pensemos qué cosas dejamos siempre para cuando tengamos tiempo, podemos enfocarnos en esas actividades.





TIPS PARA TENER A MANO

1



Mantené una rutina:
Respetá las horas de
sueño y vestite aunque no
salgas de casa.

2



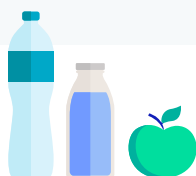
No te sobreexpongas
a las noticias. Verificá
que las fuentes sean
confiables.

3



Mantenete en
movimiento. Con una
rutina de ejercicios físicos,
yoga, etc.

4



Alimentate bien
y mantenete
hidratado.

5



Usá las redes sociales
para estar en contacto
con familiares, amigos o
compañeros de trabajo.

6



Tratá de ser flexible ante
el cambio de rutinas que
provoca la pandemia.

7



Hablá con los chicos
sobre lo que está pasando
y respetá sus espacios de
juego.

8



No generes normas de
convivencia que
sobreexigen esfuerzo para
la familia. Ya respetar la
cuarentena es un esfuerzo
para todos.

9



Buscá la ayuda que
necesites. Si sentís
nervios, tristeza o
ansiedad, te va a hacer
bien la ayuda de un
profesional.