



5 estrategias psicológicas para llevar positivamente largos periodos en casa

“ La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar malestar psicológico, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a llevar de una manera positiva éste período”

1.-Afrontamiento positivo de la realidad y proponerse a hacer lo correcto para la salud de todas y todos.

La realidad es tan insólita y extraña que es normal te cueste entenderla en un inicio, sin embargo “La realidad es la que es” y ahora es necesario entender que por un tiempo “permanecer en casa es lo más correcto y positivo que puedo hacer por mí mismo y para las y los demás”.

2.- Evita la sobreinformación.

Saturarte de información puede generar muchísima ansiedad, para cuidarte evita escuchar noticias todo el día sobre la situación. Elige un momento del día para actualizarte, por la mañana, tarde o noche, el resto del día ocúpate en otras actividades.

3.- Planea una rutina diaria.

Esta bastante claro que nuestra vida se ha modificado de manera sustancial. Si vives con otras personas, es importante consensuar ciertas normas, comprender las necesidades específicas y respetar espacios de las y los demás miembros del hogar. Elabora un calendario gráfico, un cronograma de actividades y todas las ideas de actividades que has dejado pendiente.

4.- Mantener los contactos.

Gracias a la tecnología, estar confinado no es sinónimo de aislamiento total. Utiliza tu teléfono y algunas plataformas para escribirte y conversar con otras personas, sin importar que estén lejos, en otra ciudad u otro país, incluso pudiera ser positivo y de gran apoyo volver a hablar con aquel/aquella amigo o amiga a quien tienes tiempo sin saludar.

5. Aprovecha para realizar actividades “que nunca tienes tiempo de hacer”

Este puede ser el momento más oportuno para hacer “lo que dejamos para mañana”. Puedes realizar actividades creativas y que sean de tu preferencia, como leer, cocinar, ordenar, decorar una habitación o a través de alguna plataforma aprender a desarrollar alguna nueva habilidad. La lista de posibles actividades es muy extensa, no solo servirá para cumplir esas pequeñas metas y desarrollar habilidades, sino que también es una estrategia de afrontamiento positivo que favorecerá el tiempo en casa.

Dudas y/o sugerencias:

ailed.camacho@tijuana.ibero.mx