

Afrontamiento positivo: 5 consejos para todas y todos.

1. SI CONVIVES CON MÁS GENTE: BUSCA TIEMPO PARA TI.

Estar con alguien al lado las 24 horas del día puede llegar a ser agobiante: por eso, es conveniente encontrar un equilibrio según necesites, buscando momentos y ratos de intimidad para cada uno. Aparte del cariño y la cercanía, también es muy sano respetar la intimidad y el espacio que necesite cada persona. Recuerda que, si tú estás bien, ellos estarán mejor.

- Consejos:
 - Busca actividades que puedas hacer tú solo: leer, escuchar música con cascos, darte una ducha relajante, dibujar, ver una película o serie...
 - A la vez, respeta también los espacios de los demás si te lo piden: a veces las personas necesitamos ratos para nosotros solos y eso también está bien.

2. CONTACTA CON LOS DEMÁS SI ESTAS SOLO/A.

Por otro lado, muchas otras personas se encuentran solas estos días, por lo que puede ser de mucha ayuda utilizar las nuevas tecnologías para acercarse virtualmente a los demás: llamadas, Skype, WhatsApp, mensajes de texto... Los beneficios a nivel psicológico son muchos: se reduce el estrés, se alivia la ansiedad, al pasar un buen rato se generan endorfinas y se favorece el equilibrio emocional...

- Consejos:
 - Busca apoyo llamando a tus seres queridos. Busca la compañía, el contacto social y participa en actividades sociales y familiares

utilizando las nuevas tecnologías o simplemente el teléfono si no sabes o no dispones de más.

- Dedicar un tiempo determinado a compartir con ellos tus propios sentimientos y pensamientos, reflexionad sobre la experiencia que estáis viviendo y lo que significa para cada uno de vosotros. A la vez, es conveniente no hablar únicamente de la situación actual, sino también de otros temas que no tengan nada que ver para no amplificar las preocupaciones ni dedicarles un tiempo excesivo. La clave está en buscar un equilibrio.

3. CONTROLA EL TIEMPO QUE TE EXPONES A LA INFORMACIÓN.

Cuando nos exponemos de manera casi permanente a una determinada información, ésta puede ser contraproducente porque hace que las preocupaciones se aviven y sobrepasen con facilidad la línea que existe entre la preocupación lógica y el miedo extremo y alarmismo constante, siendo después muy difícil de bajar ese estado de alerta.

- Consejos:
 - Busca datos objetivos e información en fuentes fiables, focalizándote también en los aspectos positivos.
 - Restringe a un único momento la exposición a la información: puedes buscar información una vez por la mañana y otra a la noche.
 - Céntrate en el presente: hacer lo que está a nuestro alcance y centra tu atención en lo que puedes controlar.

4. CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES: HAZ UN USO SALUDABLE.

Si las redes sociales ya tenían mucho peso en nuestra vida, en las circunstancias actuales se han convertido en algo fundamental para el contacto con los

demás. Volcamos en ellas nuestro día a día, nuestra dieta, el ejercicio físico realizado, sueños, pequeños retos, teletrabajo... Compartimos fotos, vídeos y directos que responden a muchas motivaciones, pero las más comunes son la de aparentar bienestar y la de publicar nuestra mejor imagen ante los demás.

Esto puede ser un entretenimiento y suponer una buena vía para relacionarse con otros, sobre todo dadas las circunstancias actuales, pero debes tener en cuenta que hay personas que en ocasiones pueden sentir malestar al comparar su realidad con la de esas otras personas.

- Consejos:
 - Recordemos que las redes sociales alimentan el ego y “el postureo” y en ellas pocas veces se muestran los momentos de debilidad, de estrés, momentos tristes o difíciles... No porque no se tengan, sino porque simplemente no se muestran.
 - Ten en cuenta que cada persona y cada familia, vivirá la situación de una determinada manera. Unos tienen unas circunstancias, otros tienen otras. A unos les viene muy bien este tiempo para ponerse al día, pero otros pueden sentirse bloqueados al no conseguir adaptarse del todo. Cada uno sigue su camino lo mejor que puede.

5. Y LO MÁS IMPORTANTE: SÉ AMABLE CONTIGO MISMO Y CON LO QUE SIENTES.

Es sabido que para afrontar adecuadamente cualquier situación es conveniente mantener una actitud positiva y de calma, pero también es importante tener en cuenta que todas las personas tendremos momentos más o menos flojos, días peores, días con más ansiedad...

- ❖ Si estás sufriendo mucho con esta situación:

La sociedad actual tolera mal las situaciones desagradables, le entra prisa por solucionarlas y pretende aprender de ellas, antes de vivir la experiencia. A veces

los mensajes que nos llegan desde las redes sociales nos transmiten que debemos permanecer animados y sacar un aprendizaje inmediato de toda esta situación.

Para algunas personas esto puede resultar contraproducente: les genera sentimientos de culpa o tristeza, no se consideran preparadas para sacar el máximo provecho a estas circunstancias. De esta forma sufren mucho al no conseguirlo y al no poder gestionarlo como el resto de gente que (aparentemente) se muestra feliz y positiva.

- Consejos:
 - Recuerda: en este momento no todos pueden extraer algo valioso de esta situación. Y eso también es normal y está bien. Sé flexible y amable contigo mismo. Si lo somos con los demás ¿por qué no con nosotros mismos?
 - No podemos pretender estar continuamente animados. Permítete estar triste, enfadado, agobiado... Antes de resolver esas emociones negativas es necesario aceptarlas y normalizarlas, dando espacio para sentirlas, aunque sean desagradables.
 - No olvidar que todo acabará pasando. Recuerda otros malos momentos ya pasados, los sentimientos que experimentaste, y la forma en que lo superaste.
 - Si tienes cerca a alguien que lo esté pasando mal, intenta descubrir qué es lo que necesita realmente. A veces, antes que un ¡Anímate! es más efectivo decir "estoy aquí, ¿cómo puedo ayudarte?"
- ❖ Si llevas bien la situación, pero por dentro te sientes egoísta o culpable por ello:

Es verdad que son momentos de incertidumbre a muchos niveles, que mucha gente está viviendo con angustia debido a la pérdida de seres queridos, del empleo, así como por otras circunstancias, y están atravesando esta situación con mucho dolor.

También hay gente que tiene circunstancias más ligeras que las anteriores y puede que lo sobrelleven con más calma. El hecho de que esas personas se muestren aliviadas o animadas no significa que carezcan de empatía ni sientan compasión por lo que les sucede a otras familias. Egoísmo sería “pues no entiendo que lo estés pasando tan mal, yo estoy super bien” o “no entiendo que tengas miedo, si es como una simple gripe”.

Es normal y natural sentirse aliviado si nuestras circunstancias no son del todo malas, y no es egoísmo, es agradecimiento.



Asoc
de
S

idres
os
a



aspas

Asociación de Padres
de Niños Sordos
Salamanca

