

Sobrevivir a la incertidumbre del Covid19.

Por: Ana Rodríguez. TribunaFeminista. 12/12/2020

¿Quién no recuerda aquella canción con la que pedíamos «*salud, dinero y amor*»? La pandemia nos está arrebatando la creencia, aunque fuera irreal, de tener seguridad económica y salud. Bases primordiales de nuestra felicidad.

Vivimos en una permanente incertidumbre. No sólo a nivel global, sobre lo que va a ocurrir con el mundo y con nosotros. Sino también, a nivel personal en nuestro día a día. Estamos acostumbrados a tener una vida planificada, tenemos rutinas que nos tranquilizan, porque nos dan sensación de control: llevar a los niños al colegio, reuniones de trabajo, ir a la compra el sábado, visita a los abuelos el domingo, hacer nuestras escapadas en los puentes, Semana Santa, ¿Navidad?...

Pero ahora con la llegada de la pandemia y las medidas para evitar la propagación, que, en muchos casos, se establecen de forma repentina. Percibimos que no tenemos ningún control sobre nuestra vida y esto nos hace sentir vulnerables y nos paraliza.

Dado que es una situación que se prolonga en el tiempo y que nadie sabe a ciencia cierta, si tendrá fin y cuándo. Aparece el cansancio, la tristeza y, en muchas ocasiones, altos niveles de estrés. Nuestra fortaleza para adaptarnos a lo que estamos viviendo se va agotando, lo que hace que cada vez nos cueste más realizar actividades cotidianas personales, familiares y laborales. Instalándose en nosotros un estado de apatía y desmotivación generalizada, con ansiedad excesiva, dificultades de concentración y otros síntomas psicósomáticos.

¿Qué te puede ayudar para no caer en la espiral?

1. **Focalízate en lo positivo que hay en tu vida.** Por mal que vayan las cosas, siempre tienes algo en el día a día por lo que dar las gracias: la sonrisa de un niño, la ilusión por un nuevo proyecto, una bonita puesta de sol, el olor del césped recién cortado, el aroma de un buen café,... Es importante disfrutar el momento presente y ser agradecido por lo que tienes, eliminando pensamientos negativos que alimentan la intolerancia a la incertidumbre. Para conseguir esto, un buen ejercicio es, cada noche, antes de acostarte, recordar cinco cosas

buenas que te han ocurrido en el día. Esta actitud vital positiva te fortalecerá para aceptar los momentos complicados, si es que llegan.

2. **Acepta la incertidumbre:** Siempre hemos convivido con ella. En realidad, la sensación de control es ficticia. ¿Quién no ha hecho planes y, luego, la realidad de los mismos, nada tenía que ver con lo planeado? Ahora, evidentemente, en esta situación de pandemia, nos encontramos un día a día más inestable. Pero al igual que antes, asumamos los cambios, AHORA, más que nunca, necesitamos hacerlo también. Una actitud flexible nos ayuda a reducir la presión y a utilizar los recursos conductuales y emocionales necesarios para adaptarnos a la nueva situación. Os regalo una plegaría que es un dechado de sabiduría» Señor, dame la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia»
3. **Escucha a tu cuerpo:** al igual que el dolor físico nos puede informar de un problema, el dolor emocional es otra señal de alerta a la que tienes que atender. Observa si tienes pensamientos obsesivos, sentimientos de tristeza y sensaciones físicas de ansiedad. Para que la ansiedad y la tristeza no se cronifiquen, es importante no luchar contra ellas. Intenta actuar como un observador externo describiendo la experiencia a ti mismo o a los demás, sin emitir juicios. Ya que el afrontarlas, y aceptarlas como una experiencia más, te conduce, paradójicamente, con el tiempo, a sentir menos tristeza y ansiedad.
5. **Sé resiliente:** fomenta tu capacidad para aprender de los momentos más difíciles y salir reforzada de ellos. La resiliencia es una habilidad que te ayudará a sobrellevar la incertidumbre y calmar los altibajos emocionales que te puede ocasionar el no saber qué va a pasar y sentir que has perdido el control. Afortunadamente, la resiliencia no es un rasgo único que tienes o no tienes, sino que es algo con lo que todos nacemos y que puedes desarrollar. Depende de tu voluntad y de tu esfuerzo y, sobre todo, de la práctica. Para su desarrollo, piensa siempre que nada es insuperable, las situaciones no deseadas ocurren, no puedes cambiarlas, pero lo que, si puedes hacer, es cambiar la forma en la que te enfrentas a ellas. Mantén siempre la autoconfianza en tus recursos personales. Te ayudará a superar la situación y te permitirá tomar decisiones más adecuadas. Y nunca pierdas la esperanza, no hay mal que 100 años dure.
6. **Cuídate, date placer:** el limitar el contacto social no es motivo para no darte placer a ti misma, ponte esa ropa que te queda fenomenal, date un baño relajante, lee ese libro que llevas tiempo aplazando... Disfruta de esos

pequeños placeres que hacen que la vida merezca la pena ser vivida. Todas estas pequeñas acciones influyen directamente en tu autoestima.

Y evita la sobreinformación. Poner el foco las 24 horas del día en todas las noticias que surgen sobre el Covid, incrementará tu malestar. 30 minutos de información diarios de una fuente fiable son suficientes para estar informado de lo que está ocurriendo. Y, paralelamente, busca otros temas de conversación, fomenta las conversaciones divertidas, el sentido del humor, las emociones de alegría y celebración, ... El tomar las adecuadas medidas de precaución, no te debe limitar el vivir tu vida con la mayor plenitud posible.

Porque la vida merece la pena ser vivida con o sin pandemia.

¡Carpe diem!

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: TribunaFeminista.

Fecha de creación

2020/12/12