



Preparación mental para cuando se supriman las restricciones por la COVID-19

PUBLICADO ORIGINALMENTE POR R3 CONTINUUM; REPUBLICADO CON PERMISO, JUNIO DE 2020

Al entrar en una nueva fase de la pandemia de la COVID-19, cabría esperar sentir una sensación de alivio. Pero otro cambio también plantea más preguntas. Al haber recibido la indicación de quedarse en el lugar (autoaislamiento), las expectativas eran claras, aunque no muy agradables. Volver a la vida normal en sociedad puede traer una nueva ola de sentimientos. ¿Es seguro? ¿Puedo hacerlo? ¿Debería hacerlo? Tenemos muchas incertidumbres sobre lo que podría suceder.

Como seres humanos nos gusta pensar en las cosas de manera lineal, con una parte inicial, una parte intermedia y una parte final. La vida parece tener más sentido de esa manera. Sin embargo, como hemos visto, este punto de vista no puede aplicarse a la pandemia. En cambio, estamos hablando de curvas: dónde estamos en la curva, cómo se ve

la curva, cómo cambiamos la forma, etc. También tenemos conversaciones sobre un segundo brote. Si se produce un segundo brote o pico en la curva, es probable que sea más pequeño que el primero, pero es difícil pensar en ello. Justo cuando pensamos que estamos fuera de peligro, aparecen más problemas.

Ir hacia adelante

Manejar una situación con cambios constantes requiere algo de habilidad mental. Si anticipamos y esperamos algunos problemas, estos serán más fáciles de solucionar. Tenga en cuenta lo siguiente cuando se trata de ir hacia adelante:

- **En primer lugar, protéjase.** A pesar de que se permiten cosas que antes no se podían hacer, podemos proteger nuestro bienestar de la misma manera que siempre lo hemos hecho. La decisión sobre si una actividad es segura o insegura es, en última instancia, una decisión personal que debe tomar. El dicho “solo porque puede, no significa que deba hacerlo” parece apropiado para esta situación.
- **Tenga una visión amplia.** Todos estamos mejor si tomamos decisiones que encajan dentro de nuestra forma de ver el mundo y con las que nos sentimos a gusto. En tiempos de desorganización, una muy buena manera de no perder el eje es aferrarnos a nuestros valores esenciales. Enfocarse en los valores en lugar de en los miedos ayuda a tomar decisiones más apropiadas.
- **Manténgase informado.** Mantenerse informado es importante, especialmente cuando las cosas cambian de manera rápida. La información tiene el poder de permitirle sentirse seguro en la toma de decisiones.
- **Acepte las cosas fuera de su control.** Hoy en día, muchas cosas están fuera de nuestro control o ámbito de influencia. Tener la capacidad de aceptar esto evita una lucha interna innecesaria. Tratar de controlar lo incontrolable es, después de todo, imposible. Esto no significa que no podamos tener objetivos o planes. Por el contrario, la planificación es muy importante. Si bien las cosas pueden no ir completamente de acuerdo con el plan, debemos esforzarnos para enfocarnos en lo que podemos controlar y permanecer flexibles para hacer frente a los cambios inevitables que van a ocurrir.
- **Escuche su instinto.** Piense en este consejo como si manejara un auto de carrera: “Si cree que va demasiado rápido, probablemente sea cierto”. La misma idea puede aplicarse a la pandemia de la COVID-19. Si algo parece una mala idea, probablemente lo sea, aunque parezca lógicamente correcto. Si no confía en su instinto, hable con un amigo de confianza y pídale su opinión.

Entramos en una nueva fase de la pandemia y no tenemos que ser víctimas de la incertidumbre. La incertidumbre puede ser desafiante, pero gracias a ella aprenderemos y creceremos.

Este documento está destinado a brindar información de carácter general únicamente. No tiene como fin brindarle al lector indicaciones, consejos o recomendaciones específicas. Si tiene alguna pregunta sobre su situación particular, es conveniente que se ponga en contacto con un profesional idóneo.