

Hoja de recomendaciones: Mantener la resiliencia durante la COVID-19:

reducir la soledad y aislamiento durante la pandemia

Normalizar las reacciones: hay una serie de emociones que vienen ligadas a la gestión de la pandemia de la COVID-19. Es normal que queramos saber: «¿Qué debería hacer? ¿Cómo me protejo a mí mismo y a mis seres queridos? ¿Me estoy preocupando de más? ¿Cómo puedo mantener el contacto con los demás? En resumen, todos tenemos una sensación de *incertidumbre*. No hay una forma «correcta» de pensar o sentir respecto a lo que está ocurriendo con esta pandemia, pero es importante aceptar nuestras propias reacciones. Si lo hace, avanzará mucho a la hora de gestionar los sentimientos más que normales que muchos de nosotros estamos experimentando como la soledad, la inseguridad, el miedo, la ansiedad, la impotencia y el aislamiento.

Actividades para gestionar las emociones: Llevar a cabo actividades creativas durante esta época puede ser una forma saludable para identificar y expresar las diversas emociones que nos afloran. Trate de reservar un tiempo cada día para realizar actividades creativas tanto nuevas como ya habituales. Algunas ideas podrían ser: cocinar o hacer repostería, tocar un instrumento musical, hacer un collage, bailar, organizar una lista de canciones, dedicarse a la jardinería, coser, pintar, hacer fotografías o adornos florales.

Ejercicio: el ejercicio libera endorfinas y hormonas que aumentan nuestros sentimientos positivos y favorecen nuestro bienestar. Durante esta situación en la que tenemos menos contacto físico, el ejercicio puede ser la clave para sentirse conectado, seguro y con los pies en la tierra. No se necesitan ejercicios largos o de alta intensidad: las investigaciones demuestran que nuestros cuerpos comienzan a producir endorfinas tras 15 minutos de mayor frecuencia cardíaca. Dar un paseo, bailar o asistir a una clase de yoga online de forma regular durante esta época aumentará los sentimientos positivos y mejorará nuestra actitud ante la vida.

Conexión emocional: hablar con otros nos brinda la oportunidad de identificar y compartir las reacciones personales. Debatir nos ayuda a entender mejor y reconocer la repercusión de las circunstancias actuales en nuestra vida y ayuda a evitar el aislamiento y la soledad.

- Priorice el mantenerse en contacto con su sistema de apoyo: familiares, amigos, colegas, comunidad, y hable con ellos regularmente.
- Recurra a formas creativas y a la tecnología: una videollamada, el envío de un paquete, escribir una carta, jugar a un juego online juntos.
- Ayude a los demás cuando pueda y permita que le ayuden al mantenerlos al tanto de lo que le ocurre en este momento. Mantenga el contacto con la gente de su vida que sea anciana, viva sola, se encuentre en una situación complicada o sea, de algún modo, vulnerable.
- Póngase en contacto y hable con un terapeuta a través del programa EARP.

Profundizar y descubrir nuevas relaciones: estamos en una época en la que debemos intentar profundizar en la relación con las personas que forman parte de nuestra vida. Podemos usar algunos de los recursos que aparecen a continuación para hacer preguntas más profundas a nuestros seres queridos. Podría ser el momento de jugar a juegos, hacer puzles, cocinar juntos o hacer otras actividades con nuestros convivientes. También puede ser el momento de volver a contactar con antiguos amigos con los que hayamos perdido el contacto. Podemos dar las gracias a aquellos que nos hayan instruido u orientado. Asimismo, podría ser el momento idóneo para entablar amistad con otras personas: podemos ponernos en contacto con ellas mediante un mensaje de texto o compartiendo un meme o artículo o preguntándoles cómo llevan la situación.

Mantenerse informado: tenemos la suerte de poder acceder a la información en vivo. Como ocurre en cualquier situación en evolución, es vital tomar decisiones en función de la información más precisa que haya disponible. No obstante, es importante que seamos conscientes de cómo reaccionamos emocionalmente y físicamente a la cobertura de noticias continua. Si nota que aumentan las sensaciones de estrés y aislamiento, plantéese reducir o ser más selectivo con el material que lee o ve. Es especialmente importante gestionar las redes sociales por la noche, ya que demasiados estímulos pueden afectar de forma negativa al sueño.

Recursos:

- One-Moment Meditation: “How to Meditate in a Moment” de: Martin Boroson (Meditación al instante: cómo meditar en un instante, en inglés)
<https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>
- «The Book of Questions» (El libro de las preguntas) puede ser una forma divertida para tener nuevos temas de qué hablar y conocer nuevas dimensiones de los demás y de nosotros mismos. Se puede pedir online.
- StoryCorps cuenta con grandes preguntas para todas las edades para iniciar una buena conversación. <https://storycorps.org/participate/great-questions/>
- Artículo del New York Times: puede preguntar a cualquiera la mayoría de estas preguntas.
<https://www.nytimes.com/2015/01/11/style/modern-love-to-fall-in-love-with-anyone-do-this.html>
- Página web del programa Duty of Care (Deber de cuidado). <https://doc.rescue.org>
- Póngase en contacto con un terapeuta a través del Programa de resiliencia y ayuda al empleado (EARP, por sus siglas en inglés)
<https://doc.rescue.org/access-a-counselor/>