

Hoja de recomendaciones: Mantener la resiliencia durante la COVID-19: afrontar la incertidumbre relacionada con la pandemia

Reflexione: haga una reflexión interna. Piense tanto en lo que le resulta difícil como positivo durante la pandemia. Concédase un tiempo para conectar con lo que piensa y siente. Cuente lo que le ocurra a un amigo o terapeuta, rece, medite o escriba sus reflexiones.

Sea benévolo consigo mismo: no existe una forma correcta de afrontar una época difícil. Algunas personas se vuelven superproductivas. Otras necesitan más tiempo para adaptarse y normalizar la situación. Es importante no dejarse llevar por las expectativas que otros tienen de usted. Confíe en que nadie mejor que usted sabe lo que le conviene.

Sepa cuándo parar: nuestras mentes llenan el vacío de lo desconocido y la incertidumbre con el peor de los casos. Puede sentir que aumenta su ansiedad. Su mente podría tratar de ponerse en lo peor que podría ocurrir y plantearse cómo resolver todas esas situaciones que se imagina. A veces, es importante decirle a la mente o a las emociones que se detengan. Cuidado con las formas habituales de distorsión del pensamiento tales como pensar que es «todo o nada», sacar conclusiones precipitadas o dar vueltas a lo que se debería y no se debería hacer. Distraerse o pensar en otra cosa puede resultarle útil cuando sienta que aumenta la ansiedad.

Encuentre su «mejor regalo» del día: busque y valore los pequeños momentos o cosas que le ocurren durante el día. La gratitud es una poderosa estrategia de resiliencia. Piense en algo que recargue sus pilas y tómese un tiempo cada día para llevarlo a cabo. Piense en lo que es importante para usted y le motiva: priorice estas cosas.

Use su «círculo de resiliencia»: mantenga el contacto con la gente que le sirva de inspiración y con la que pueda ser usted mismo. Recuerde que no estamos solos a la hora de enfrentarnos a esta pandemia. Contacte con viejos amigos, hable con su familia y seres queridos. Escriba una carta, haga una videollamada, envíe un correo electrónico o mensaje de texto. Juegue a un juego virtual, lea una novela o descubra otra forma de conectar y profundizar en sus relaciones.

Pida ayuda: reconozca cuando necesita ayuda y pídale. Recorra a su sistema de apoyo y seres queridos, póngase en contacto con un terapeuta del programa EARP u otras ayudas.

No trate de buscarle sentido a todo: vivir con la incertidumbre es complicado. Con frecuencia, tratamos de rellenar los huecos. Es importante no precipitarse a buscar certezas. A veces, tenemos que aceptar que no todo tiene sentido o que lo desconocido puede plantear nuevas posibilidades.

Plantéese cómo quiere reaccionar: es fácil, adoptar una actitud *reactiva* y que nuestras reacciones se basen en el miedo. Una respuesta de *aprendizaje* se basa en tener en cuenta lo que podemos controlar y ser más conscientes de nuestras reacciones. Una respuesta de *crecimiento* es tratar de ser flexible, cuidar de nosotros mismos e intentar ayudar a los demás.

- 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/>