

ESTAR ENCERRADOS EN CASA NOS AGOTA LA MENTE

CONSULTA DE PSICOLOGIA
JORGE GONZALVO
TLF 666 097 796
Alcázar de San Juan
psicologo@jorgegonzalvo.es



Este confinamiento afecta a nuestra memoria, concentración, toma de decisiones, estado de ánimo... Aunque estemos en casa sin hacer grandes esfuerzos físicos nos sentimos cansados, física y mentalmente.



TODO ES UN ESFUERZO



La incertidumbre de cómo será la desescalada, cómo seguiremos adelante, qué pasará... nos acaba pasando factura y cualquier decisión, aunque sea pequeña, resulta **agotadora**. Pensar qué preparamos para comer, qué hacemos con los niños hoy, intentar entender documentos legales para tramitar ayudas o recordar un número de teléfono cuesta horrores. Si además teletrabajamos casi que peor, porque el teletrabajo puede agotar más.

PERO PESE A TODO, ES NORMAL



Sentir esta carga es normal por la situación, no nos pasa nada grave. Es solo que el aislamiento, aunque haya sido necesario, no es algo que le guste a nuestra mente. Necesitamos luz, sonido, interacción... ¡actividad! Estar en el mismo lugar físico tanto tiempo nos cansa, estresa y enfada.

¿COMO PODEMOS MANEJARLO?



Embotados y saturados no podemos tomar buenas decisiones fácilmente, pero sí intentarlo. Es difícil planificar, decidir, tomar decisiones que supongan cambios importantes a largo plazo... pero si podemos **centrarnos en el aquí y ahora**. Por ejemplo, tal vez no sea el momento de plantearse una ampliación de negocio pero si de activar el teletrabajo o el reparto a domicilio, servicios que además nos puede servir para el futuro.

Evita la multitarea. De hecho evítala siempre, pero más ahora. Céntrate en **una cosa cada vez**, (¿ya sabes que es uno de los principios del mindfulness?), seguimos en el **aquí y ahora**. Por ejemplo, disfruta del desayuno y organízate lo que vayas a hacer en el día después, no al mismo tiempo. Y de lo que vayas a hacer, una cosa cada vez. **Paso a paso**.

Da espacio a tus emociones. Siéntelas, acepta tus emociones, llora, ríe, enfádate, abúrrete... reconoce tus emociones y siéntelas, sin juzgarlas ni juzgarte. No todos los días tienen que ser productivos, tampoco lo eran antes, pero si hay que intentar que sean positivos y estar bien.



powered by

