

DEESCALADA, ¿Y AHORA QUÉ?

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





INTRO





Algunas ideas sobre cómo desconfinarnos y regresar a la vida cotidiana fuera de nuestros hogares, con una actitud positiva. Claves para salir de la cueva con menos ansiedad y mejor estado anímico.

POCO A POCO, SIN PRISA PERO A POR ELLO.

- ✔ **PRIMERO HABRA DESCONFIANZA** 

Después de este tiempo encerrados en casa será normal sentir ansiedad y extrañeza al estar en lugares donde haya gente, pero poco a poco nos iremos adaptando al recuperar nuestras rutinas. Será importante mantener el uso de mascarilla y la distancia social.
- ✔ **RECUPERACION PROGRESIVA DE VINCULOS SOCIALES** 

Al principio será extraña la falta de contacto físico, ver a nuestra familia y amigos y no poder abrazarles. Pero podremos entrechocar los pies, hablar sin el ordenador en medio y tener una mayor calidad y profundidad en las conversaciones, con mayor autenticidad.
- ✔ **TEN CUIDADO CON LAS EXPECTATIVAS** 

Ni todo el mundo será tan amable y comprensivo, ni todos los lugares o actividades que echamos en falta serán tan idílicas como en nuestro recuerdo. El encierro nos ha hecho idealizarlo y debemos ser realistas para poder afrontarlo mejor.
- ✔ **MANTEN LO QUE HAS APRENDIDO DURANTE EL CONFINAMIENTO** 

El tiempo de lectura, de aprendizaje, de deporte, de cuidar las plantas o de buscar recetas nuevas. Incorpora eso a ti, mantenlo en ti, pues te ha ayudado a superar esta crisis, forma parte de tus habilidades, de tu resiliencia.

Y también has aprendido que puedes pasar sin ciertas cosas o personas, que no te hacían falta. Este aprendizaje puede hacerte más libre.



powered by

 PIKTOCHART