

LIDIAR CON LA INCERTIDUMBRE POR OMICRON

Counseling Partners of Los Angeles

Boletín para padres

CONSEJOS SOBRE CÓMO TOLERAR LA INCERTIDUMBRE DURANTE ESTE TIEMPO

DESDE EL CHILD MIND INSTITUTE

PERMANECER EN EL PRESENTE:

El mejor antídoto contra la preocupación por el futuro es concentrarse en lo que tenemos frente a nosotros en este momento. Se trata de una habilidad básica de atención plena: tratar de permanecer en el presente, no en el pasado ni en el futuro. En lugar de pensar en los peores escenarios o frustrarse por no poder planificar con eficacia intente conectar con lo que puede ver y oír a su alrededor.

CONCÉNTRASE EN LOS PENSAMIENTOS QUE LO AYUDEN A AFRONTAR LA SITUACIÓN:

“pensamientos de afrontamiento”

pensamientos que nos hacen sentir más cómodos ante la incertidumbre o que estimulan nuestro lado más flexible

Por ejemplo: “Ya he pasado por cosas como esta antes, y soy lo suficientemente fuerte como para volver a hacerlo”

COMPORTAMIENTOS DE AFRONTAMIENTO

comportamientos de afrontamiento

cosas que usted puede hacer para calmarse en una situación estresante o para mejorar su estado de ánimo.

Pueden ser prácticas de autocuidado, como:

- un paseo al aire libre
- escuchando música
- ejercitarse
- Llamar a un amigo/a
- viendo un programa divertido
- haciendo actividades que disfrutes

PRACTICAR LA TOLERANCIA A LA ANGUSTIA

“Una de las cosas más difíciles de las emociones realmente intensas es la sensación de que este sentimiento va a durar para siempre, de que no hay escapatoria”, señala el Dr. Anderson. “Pero no es cierto. Sabemos que la mayoría de las emociones se transforman, cambian y disminuyen con el tiempo”. Una vez que uno se da cuenta de eso, es más fácil reconocer que en este momento siente dolor, pero que puede soportarlo y que disminuirá. “Puede ser útil utilizar algunos de estos comportamientos de afrontamiento, como recurrir a un amigo o a experiencias sensoriales tranquilizadoras”, añade.

EVALUAR EL RIESGO Y TOMAR MEDIDAS ADECUADAS

Una de las cosas más difíciles de la incertidumbre es tomar decisiones cuando no se tiene suficiente información. Para evitar que la preocupación y la evaluación de riesgos se apoderen de cada momento, el Dr. Anderson sugiere hacer un inventario de los riesgos de su familia y decidir si quiere ajustar sus actividades en un futuro próximo. Luego, mantenga su decisión y siga adelante. Podrá hacer nuevos ajustes cuando la situación cambie.

CONCÉNTRESE EN LO QUE HA FUNCIONADO ANTES

Aunque es angustiante recordar lo peor por lo que hemos pasado, es útil pensar en las cosas que funcionaron para superar los momentos más difíciles la última vez. ¿Fue hornear pasteles? ¿Dar paseos? ¿Un baño caliente? ¿Ver videos divertidos de YouTube?

BUSQUE AYUDA SI LA NECESITA

Para algunos, los cierres y las interrupciones han sido difíciles pero manejables. Para muchos, especialmente los que tienen niños pequeños, ha sido intensamente estresante. Y para quienes perdieron a sus familiares (así como, en muchos casos, sus empleos, hogares, estudios, estabilidad financiera y seguridad alimentaria) la pandemia ha sido traumática. La salud mental se resintió, tanto en adultos como en niños. El aprendizaje se ha visto afectado. Y para muchos, no ha terminado. Incluso si usted siente que ha sobrevivido a lo peor, un nuevo pico podría reactivar el estrés emocional, señala el Dr. Anderson. Si se siente abrumado, el apoyo de un profesional de la salud mental puede ser crucial para una recuperación saludable.

CONCÉNTRESE EN LO QUE ES MEJOR AHORA

En lugar de pensar en cómo la nueva variante podría devolvernos a marzo de 2020, recuerde los avances que nos han hecho estar mejor equipados para manejar el virus. No solo tenemos vacunas que reducen drásticamente el riesgo de enfermedad grave y muerte, sino también medicamentos que pueden tomarse después de la infección. Tenemos pruebas rápidas que deberían (especialmente cuando son menos costosas) reducir el riesgo de las reuniones familiares.

LIMITAR LAS NOTICIAS ALARMANTES

Cuando las noticias están inundadas de predicciones y posibilidades inquietantes sobre la pandemia, puede ser útil limitar su exposición. Una estrategia es buscar noticias e información que ofrezcan el lado positivo. Otra estrategia es poner un temporizador para su consumo de noticias.

“Una de las cosas que escuchamos mucho es el temor a que volvamos a lo peor de la pandemia.”

“Les recuerda a las personas las peores experiencias y las más estresantes que tuvieron. Han estado investigando sobre Omicron para tratar de manejarlo, y no está funcionando”.

David Anderson, PhD, psicólogo clínico de Child Mind Institute