ACTITUD POSITIVA DURANTE LA CUARENTENA





Vivimos momentos llenos de malas noticias, en los que son muchas las ocasiones en las que caemos en la tristeza y la desesperanza nos invade. Pero, en medio de todo este caos originado por la pandemia del **coronavirus**, hay que intentar, por todos los medios, mantener una actitud positiva, que no nos haga caer constantemente en el desánimo. El miedo y la ansiedad son normales, **pasaremos por muchas fases emocionales durante el confinamiento**, pero hay que buscar estrategias para combatirlos. **Teresa Talavera, coach internacional especialista en empoderamiento y felicidad de las personas, nos habla de cómo superar las barreras emocionales que supone esta reclusión temporal.**

EN POSITIVO

Hay que aceptar y entender la realidad que vivimos y, sobre todo, entender que estamos ante una situación excepcional y temporal. La clave para llevar mejor esta situación es intentar buscar el lado positivo de este aislamiento, por ejemplo, que **por fin podemos interactuar más con nuestra pareja o nuestra familia, que tenemos más tiempo para actividades que teníamos olvidadas** (leer, hacer ejercicio, jugar en familia, cocinar un pastel, arreglar el vestidor, etc.). E incluso gastaremos menos, por lo que podemos ahorrar para cuando todo vuelva a la normalidad. "Mantener una actitud positiva y sonreír aunque no nos apetezca, es un ejercicio que nos ayudará a superar el estrés y la depresión".



LA RISA COMO TERAPIA

Puede que no tengamos muchas ganas de reír en estos momentos tan complicados, pero lo cierto es que es una herramienta que puede ayudarnos, y mucho, a afrontar esta situación. La risa es contagiosa, nos ayuda a **liberar el estrés** de una forma inconsciente. Y es que ¿quién no se ha reído al escuchar a otra persona soltar una carcajada? Hay que promover esa risa individual o colectiva, buscando alternativas, como ver series o películas de humor que nos hicieron llorar de la risa en su momento. Es una buena ocasión para recuperarlas. Otra opción son los **juegos en familia**, de imitaciones, con disfraces o algo tan sencillo como adivinar palabras o películas en el sofá.

El humor, una vacuna contra el 'virus' del miedo; aprendamos a reímos de aquello que nos asusta. La risa es una de las mejores armas para superar la tensión, el miedo o el fracaso. Mejora nuestra química corporal, como han demostrado diversas investigaciones. **El sentido del humor reduce la temida hormona del estrés, el cortisol; disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejora nuestro estado de ánimo.**

CANTAR Y BAILAR

Estamos en casa y **no hay mejor ocasión para liberar endorfinas cantando y bailando**. En la ducha, cuando salimos al balcón, mientras hacemos la cama, en familia con un karaoke o un juego de baile ... El subidón de moral es casi inmediato. Y, además, si no eres muy fan del ejercicio físico, es, no hay duda, una excelente alternativa para mantenernos activos y en movimiento, contribuyendo a quitar tensión a nuestros músculos.



DORMIR BIEN



Si no descansas, tu salud y tu estado de ánimo se resienten. No es buena idea levantarse muy tarde o hacer siestas eternas. Tampoco lo es acostarse a altas horas de la madrugada. Un día puede ocurrir, pero **tenemos que intentar mantener unos hábitos de descanso y de sueño** para conseguir un descanso reparador. Puede ser que en estos días estés durmiendo peor, pero hay soluciones, y todas pasan por mantener unas rutinas diarias saludables, que implican empezar y acabar el día a la misma hora.

¡MÍMATE!

Verse bien para sentirse bien. Puede que parezca algo superfluo, pero a lo largo de los días de encierro

en casa, si intentas mimarte un poco, puedes **ayudar a tu autoestima** y a mantener ciertas rutinas que ayudan a llevar mejor la situación. Mucho se ha hablado de no pasarse el día en pijama, pero también es importante mantener la higiene, peinarse y, por qué no, pintarte los labios cuando haces una videoconferencia, video llamada con amigos, familia o compañeros de trabajo.





TIEMPO EN PAREJA

Estamos en una situación atípica, en la que es posible que pasemos mucho más tiempo en pareja, pero a la vez, estemos más distantes, debido a las preocupaciones, a la incertidumbre... Recomiendan que hagamos un ejercicio: mirar a nuestra pareja y recordar el día que nos enamoramos de ella, que nos gustó, que nos atrajo y cuáles fueron las virtudes que hicieron que la escogiésemos. **Hay que dedicar tiempo a la pareja**.



RELÁJATE Y MEDITA

Sin duda, en estos días es fundamental encontrar momentos para dedicarnos a nosotros mismos, evadiéndonos en la medida de lo posible del ruido exterior. El *mindfulness* se convierte en un excelente aliado durante la cuarentena. Meditar, con el objetivo de relajar nuestra mente de cualquier pensamiento.

La relajación nos ayuda a la hora de realizar la meditación. La relajación consiste en, conseguir relajar el cuerpo y la mente a través de diversas técnicas. Y, sin embargo, la meditación son aquellas técnicas que nos ayudan a la hora de conocer y controlar nuestra mente. Gracias a la meditación podemos llegar a desarrollar

técnicas de relajación, fuerza interior, perdón, paciencia, amor, etc. Con la relajación y la meditación podemos llegar a crear un estado mental óptimo, para poder desenvolvernos de forma feliz y completa.

PRACTICA EJERCICIOS

La mayoría tenemos limitaciones. El hecho de no poder salir a la calle, de acudir a nuestra clase en el gimnasio o disfrutar de nuestra sesión de ***running*** es un inconveniente. Pero puede solventarse en casa. Hay muchas opciones para mantenerse en forma dentro del hogar. Y los beneficios para nuestro cuerpo serán muchos: **mejoraremos nuestra forma y resistencia física, regularemos la presión arterial, mantendremos la densidad ósea, y nos ayudará a mantener el peso corporal.** Pero aún hay más: hacer deporte nos proporciona sensación de felicidad grande, y ese es nuestro objetivo estos días.





ASUME RETOS Y TRATA DE CUMPLIRLOS

Es una buena idea ponerse retos durante este periodo, que pueden ser diarios, semanales o incluso para llevar a cabo durante todo el periodo de cuarentena. Eso nos hace que tengamos que **planificar el tiempo que necesitas cada día para llegar a cumplirlos**. Marcarnos un objetivo es una idea estupenda para mantener la mente ocupada en estos días y evitar en la medida de lo posible esos momentos de pesimismo que, inevitablemente, nos invaden debido a la crisis sanitaria que vivimos.