

CUADERNO DE APUNTES

Cómo afrontar esta pandemia con la cabeza sana

Estamos frente a un momento sin precedentes en nuestra historia. La pandemia del covid-19 está teniendo un impacto en la salud de nuestros seres queridos, en los negocios, en la salud de la economía global y en la forma en la que vivimos cada día. Mientras atravesamos esta nueva situación tenemos desafíos cotidianos que ponen a prueba nuestra resiliencia y nuestra salud mental.





Mercer Marsh Beneficios presenta una serie de recomendaciones frente a las emociones que podemos sentir. Porque siempre que podamos identificarlas, pensarlas y hablar sobre ellas con nuestro entorno vamos a poder cambiar las conductas que las generan.



Miedo

A perder la salud, a las posibles consecuencias de la enfermedad, a la falta de recursos o de insumos básicos. Estos sentimientos pueden generar reacciones funcionales como la aparición de conductas creativas, actividades formativas o recreativas, y también se pueden dar reacciones disfuncionales, como aquellas conductas que implementamos para regular nuestras emociones negativas, como por ejemplo consumir noticias compulsivamente.



Frustación

Una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Frente a esta situación novedosa estamos obligados a ser pacientes y debemos generar nuevos hábitos.



Enojo

Cuando pensamos y sentimos que estamos frente a un hecho injusto. Esta sensación puede llevarnos a cometer conductas irresponsables como salir de casa o enojarnos con los vecinos. Tratemos de no generar conductas violentas.



Ambivalencia

Si bien podemos estar aliviados por estar en casa, también se pueden mezclar sensaciones de miedo, frustración o enojo.





RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA







Organizate

No podemos continuar con nuestra rutina habitual, por eso tenemos que recordar la capacidad que tenemos de reorganizar nuestra estructura.

Encontrá actividades

No sabemos qué hacer, o estamos mucho tiempo solos. Para hacerle frente al aburrimiento podemos recurrir a nuestros medios digitales para entretenernos y para estar en contacto con nuestros seres queridos. Y ayuda mucho pensar que es una situación transitoria.

No pierdas el buen humor

Nuestra cotidianeidad cambió de un día para otro, pero recordemos que el respeto de las regulaciones va a hacer que pase lo más rápido que sea posible. Hablemos con nuestros amigos, familiares, busquemos la música que nos gusta, encontremos pasatiempos y no dejemos que la tristeza inunde esta cuarentena.





Hay muchas personas que están pasando por la misma situación, es posible establecer nuevas relaciones, pueden ser vecinos, comercios que están abiertos y también podemos recurrir a medios virtuales que hasta ahora no habíamos utilizado.



No estás encerrado

Estamos las 24 horas en el mismo lugar, pero no salgamos a la calle si no es necesario, recordemos que esto es transitorio y pensemos qué cosas dejamos siempre para cuando tengamos tiempo, podemos enfocarnos en esas actividades.







TIPS PARA TENER A MANO

1



Mantené una rutina: Respetá las horas de sueño y vestite aunque no salgas de casa. 2



No te sobreexpongas a las noticias. Verificá que las fuentes sean confiables. 3



Mantenete en movimiento. Con una rutina de ejercicios físicos, yoga, etc.

4



Alimentate bien y mantenete hidratado.

5



Usá las redes sociales para estar en contacto con familiares, amigos o compañeros de trabajo. 6



Tratá de ser flexible ante el cambio de rutinas que provoca la pandemia.

-



Hablá con los chicos sobre lo que está pasando y respetá sus espacios de juego. 8



No generes normas de convivencia que sobreexigen esfuerzo para la familia. Ya respetar la cuarentena es un esfuerzo para todos. 9



Buscá la ayuda que necesites. Si sentís nervios, tristeza o ansiedad, te va a hacer bien la ayuda de un profesional.



Este documento de ayuda psicológica tomó las recomendaciones de la Facultad de Psicología de la UBA. Se utilizó información proveniente del Ministerio de Salud de la Nación, Organización Mundial de la Salud (OMS), Medical Weill Cornell Center, NHI (National Health Institute). Mercer Marsh Beneficios es una denominación comercial del grupo Marsh & McLennan Companies a nivel mundial. Todas las cotizaciones de seguros, asesoramiento e intermediación en seguros son prestados única y exclusivamente por Marsh S.A. (una sociedad de productores asesores de seguros, debidamente autorizada por la Superintendencia de Seguros de la Nación). Los servicios de consultoría en salud y beneficios son prestados única y exclusivamente por MMB Consultores S.A. Las imágenes son de carácter informativo. MMB Consultores S.A., CUIT 30-62965062-4, Domicilio legal Florida 234 piso 2, Ciudad Autónoma de Buenos Aires. MMB Consultores S.A. es una de las empresas del grupo Marsh & McLennan Companies, junto con Guy Carpenter, Mercer y Oliver Wyman. Copyright © 2018 MMB Consultores S.A. Todos los derechos reservados.