

## ¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?. *Apuntes para ayudar a entender.*

Estamos en un momento de nuestras vidas en el que tenemos que funcionar con la incertidumbre como compañera. Este hecho provoca en nosotros una serie de reacciones físicas y psicológicas que, de entrada, nos resultan desagradables e incómodas, sin embargo forman parte de nosotros y, además, son necesarias. Se trata del reajuste que, como seres vivos hacemos para adaptarnos a la situación, con el fin de asegurar nuestra supervivencia. Por lo tanto, si las aceptamos y las atendemos, observamos que nos están aportando información sobre lo que pasa y, de este modo, tendremos la posibilidad de decidir activamente qué y cómo hacer las cosas para gestionar la situación. Incertidumbre significa, entre otras cosas, desconocimiento, imposibilidad de anticipar lo que va a pasar a medio y largo plazo, con lo que no podemos planificar con mucha antelación lo que vamos a hacer, que es a lo que estamos acostumbrados. Esta situación requiere que pongamos la atención en lo inmediato, en lo próximo, lo que significa atender a lo que tenemos aquí y ahora. Para poder hacerlo nuestro organismo tiene que bajar el ritmo. Y a este ritmo desacelerado, la percepción que tenemos de lo que ocurre en nosotros, se amplifica.

La “nueva normalidad” es algo desconocido, algo que iremos construyendo día a día. Por eso, en estos momentos, es normal sentir:

- Desconfianza 😞
- Miedo 😨
- Tristeza 😞
- Frustración
- Enfado 😡
- Estrés 😞

Ser capaces de afrontar esta situación acompañando nuestro ritmo a las exigencias externas, tolerando y atendiendo nuestro sentir, nos va a permitir adaptarnos más adecuadamente, evolucionar y fortalecernos.

Debemos pensar que tenemos un problema cuando el malestar que sentimos nos impida realizar las actividades propias de nuestro día a día.

## **DESPEDIRNOS DE LO QUE FUE PARA RECIBIR Y CONSTRUIR LO QUE SERÁ.**

El confinamiento ha supuesto el período que marca el fin de una forma de vida.

Durante este período hemos tenido que interrumpir casi bruscamente nuestra rutina cotidiana y adaptar nuestras obligaciones o suspenderlas, para empezar a hacer las cosas de otra manera. O sea que, hemos incorporado nuevas formas de hacer.

Ha sido un tiempo durante el cual a nuestra casa no paraba de llegar información diversa sobre lo que estaba pasando junto con oferta masiva de actividades on line .

Al desconcierto propio de la situación, se añadía, en algunos casos, la preocupación por familiares, el miedo o la realidad de contraer el virus, etc.

Con todo, hemos seguido adelante. Y ahora aquí estamos, en un mundo cuya apariencia ha cambiado, esforzándonos por continuar adelante. Y, para ello, es necesario decir adiós a lo que fue.

*¿Cómo hacerlo?*



Realizando algún tipo de acto simbólico o ritual. La finalidad de este tipo de acciones es ayudarnos a transitar de una situación a otra cuando esta transición conlleva una transformación profunda de nuestra rutina.

### CONSTRUYENDO LA NUEVA NORMALIDAD 🧠❤️

1. En cuanto a cómo comportarnos socialmente, seguir las normas y pautas que nos van marcando las autoridades competentes.
2. En lo que respecta a organizar nuestra vida:

En relación a lo que sentimos:

1. Comprender lo que nos pasa.
2. Ser pacientes.
3. Ser tolerantes
4. Practicar activamente el autocuidado, es decir, no obligarnos ni exigirnos estar en un tono que nos resulta casi imposible adoptar, si toca “caminar más lento” pues ajustemos el paso y sigamos caminando.

### En relación a lo que hacemos o tenemos que hacer:

1. Continuar atendiendo a nuestras obligaciones, tanto externas como de casa.
2. Si nos hemos quedado sin ocupación externa (trabajo / estudios), ver qué corresponde hacer (gestionar ayudas, buscar trabajo, vacaciones, ...) y ponerse en marcha.
3. Continuar dedicando un tiempo cada día a hacer esas cosas que nos aportan bienestar: deporte, lectura, tv, conversar con amigos, ...

Confiar en que el ser humano, por naturaleza, tiende a buscar el equilibrio y con esa intención se inicia el proceso de “nueva normalidad”

En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3, 4, 5, 10, 11, 16

