



Cómo enfrentar el estrés del autoaislamiento



Descripción general

Un virus se está esparciendo en la comunidad. Le han dicho que evite a otras personas. Usted se queda en su casa, pero se siente solo, estresado y ansioso. Veamos algunas formas simples de manejar el autoaislamiento.

Cuide su cuerpo

Primero, cuide su cuerpo. Trate de comer comidas y snacks sanos. Asegúrese de dormir lo suficiente. Trate de hacer algo de ejercicio cada día. Y, durante el día, levántese, estírese y respire profundo, para mantener su cuerpo en movimiento.

Descanse de las malas noticias

Luego, si las malas noticias lo abruma, tómese un descanso mental. No lea artículos que lo preocupen. No vea los noticieros de la TV. Desconéctese de las redes sociales. Está bien enfocarse en otras cosas que no sean las noticias sobre la pandemia, si eso le ayuda.

Haga cosas que disfrute

Si se siente aburrido o inquieto, haga un esfuerzo para realizar las actividades que le gustan. Aprenda a cocinar una nueva receta. Arme un rompecabezas. Tome una clase virtual de arte. Pase algún tiempo aprendiendo algo nuevo. Aunque esté aislado, tómelo como una oportunidad para dedicarse a las cosas que normalmente no puede hacer por falta de tiempo.

Conéctese con otros

Y, por último, trate de conectarse con otros en forma regular. Hable por teléfono. Comuníquese en los medios sociales. Haga video llamadas. Es posible que no tenga a sus amigos cerca de usted, pero eso no significa que esté solo. Estar conectados es una excelente forma para que todos nos apoyemos mutuamente. Juntos, superaremos todo esto.