

Hoja de consejos: Lidiar con la incertidumbre

Se ha dicho que el cambio es la única constante en la vida. La incertidumbre que acompaña al cambio es natural; sin embargo, cuando se encuentra en medio de un desafío continuo como la pandemia del coronavirus (COVID-19) o enfrenta una transición importante, como trabajar de forma remota, esa falta de control puede resultar incómoda e incluso absorbente a veces. Armarse con herramientas y técnicas de manejo puede hacer que lidiar con los imprevistos de la vida se sienta mucho más manejable.

Deje de esperar y comience a planificar

Establecer expectativas mientras una situación está en proceso de cambio puede eventualmente provocar una decepción. En lugar de imaginar un resultado "perfecto" o anticipar hitos futuros, concéntrese en lo que puede hacer ahora mismo. Adoptar un enfoque del día a día puede aliviar la preocupación y el estrés. Incluso los pequeños logros se acumularán rápidamente y lo ayudarán a sentir que se está progresando.

También es útil prepararse para múltiples escenarios desarrollando un Plan A, un Plan B y así sucesivamente. Pensar en las posibles conclusiones y saber cómo le gustaría reaccionar y responder puede proporcionar una sensación tangible de comodidad. Puede aplicar sus esfuerzos para lograr el resultado deseado mientras permanece flexible y listo para adaptarse según sea necesario.

Concéntrese en las cosas que están bajo su control

Aunque es posible que no pueda controlar gran parte de lo que está sucediendo, concéntrese en encontrar aspectos positivos donde y cuando pueda. Los grandes cambios no ocurren rápidamente; puede llevar días, meses o incluso algunos años alcanzar el resultado final. Elegir una actitud optimista puede parecer difícil al principio. Sin embargo, cuando comienzas a aceptar las cosas buenas que pueden surgir del cambio, ser positivo se vuelve más fácil, la ansiedad se reduce y te sentirás mejor en general.

Una de las áreas más importantes que puede controlar es cuidarse bien, física y mentalmente. Comer bien, mantenerse activo y dormir bien son esenciales durante los momentos difíciles. Buscar el apoyo emocional de familiares, amigos o incluso de un consejero profesional también es clave para afrontar la situación.

Aprenda algunas técnicas de manejo del estrés

El estrés y la ansiedad afectan su mente, sus emociones y su cuerpo. Encuentre algunas técnicas que le brinden tiempo para relajarse, reagruparse y repensar su estrategia.

Los siguientes son buenos para aliviar el estrés, incluso cuando tenga poco tiempo.

- Dando un paseo
- Ir a dar una Vuelta

- Hablar con un amigo
- Leyendo un libro
- Escuchando música
- Escribir en un diario
- Viendo una película
- Tomando un baño tibio
- Haciendo yoga
- Practicar la meditación

Respiración profunda básica para principiantes

Si todo lo que tiene son unos minutos, tómese un momento para estar solo y respirar. Ponerse en pausa le da la oportunidad de frenar sus pensamientos, reajustar su actitud y emociones y mirar las cosas desde una perspectiva de claridad.

La respiración profunda básica no toma mucho tiempo y es una excelente manera de sentir un alivio inmediato

Cómo hacerlo

- Siéntese o recuéstese.
- Cuente lentamente hasta cuatro mientras inhala por la nariz. Aguante la respiración por un segundo.
- Cuente hasta cuatro nuevamente, esta vez mientras exhala lentamente por la boca.
- Repita varias veces o todo el tiempo que desee.

Find more information at www.1in5.info