

Aportes desde la Psicopedagogía

Por la Psicop. Paula Barrera Nicholson.

La situación que estamos atravesando, es muy compleja y nos desborda emocionalmente. Este gráfico muestra las etapas (o fases) por las que podemos pasar, frente a una situación de crisis como la que estamos viviendo.

Lo ideal es reconocer las conductas que estamos teniendo, ubicarlas en qué fase o etapa se encuentran, y movernos hacia las fases siguientes. De llegar a la etapa (o fase) 3, habremos generado un importante crecimiento personal en nosotros mismos, permitiendo que aflore lo mejor de cada uno, y entendiendo que ésta es una tarea diaria y que no se logra de un día para el otro. Lo importante es AVANZAR!!!!!!!

Pautas de Psicohigiene

NO ACEPTACION (MIEDO)

- Queja constante.
- Irritabilidad.
- Sobresaturación de información.
- Conductas compulsivas (paso el día comiendo, bebiendo, viendo tv, fumando, durmiendo, etc.).
- Mayor porcentaje de pensamientos intrusivos: pensamientos catastróficos.
- Malestar al sentir que no puedo controlar las situaciones externas (se moviliza mi sistema de creencia de pseudocontrol).
- Infrinjo las normas de seguridad impuestas: tengo conductas desaprensivas, violo la cuarentena.

ACEPTACION (APRENDIZAJE)

- Registro voluntariamente mis pensamientos: "qué estoy pensando?", "qué me estoy diciendo a mí misma/o?".
- Evoco voluntariamente imágenes/recuerdos placenteros y género (voluntariamente) pensamientos agradables.
- Filtro y selecciono información útil (descarto información que no es fidedigna).
- Me centro en el HOY: pongo atención en lo que estoy haciendo en ESTE momento (atención plena).
- Identifico mis emociones (dolor, angustia, miedo, alegría, etc.), no las juzgo, dejo que se vayan.
- Acepto que NADIE tiene control del afuera. Puedo controlar cómo sentirme y qué actitudes tener frente a lo externo.
- Reconozco que las medidas de sanidad pública me protegen. Las respeto y las cumplo.
- Me conecto/descubro cosas que me dan placer y no me dañan.

COMPROMISO (CRECIMIENTO)

- Me propongo una meta personal (a corto plazo).
- Fomento la solidaridad (a través de las redes).
- Promuevo en mí, conductas pro - activas (cumpló la meta que me propongo).
- Tengo actitud resiliente.
- Agradezco y valoro la vida.
- Me invito a tratarme bien, con paciencia, amorosamente. Hago lo mismo con las personas con las que me relaciono (física y virtualmente).
- Vivo el HOY: "un día a la vez, esto también pasará".
- Sé que después de que pase la crisis, saldré fortalecido/a y reconociendo mis fortalezas.