

Guía para mantener el autocontrol y automotivación durante la etapa de confinamiento por pandemia

Mtro. Francisco Covarrubias

En los días actuales estamos viviendo todos una situación para la que casi nadie estaba preparado, no solo es una pandemia que está presente poniendo en riesgo la salud de la población y el temor que de ella emana, causando estrés y ansiedad a la mayoría por no contraer el virus COVID-19. También está presente el estrés y la carga emocional por la situación económica, derivada de la misma pandemia. Muchos han detenido sus trabajos y han cerrado sus empresas o negocios. Algunos todavía laboran bajo estrictas medidas de salubridad, teniendo que trasladarse de sus hogares a sus trabajos, poniendo en riesgo su salud y causando temor en el trabajador y en su familia. Otros trabajan desde sus hogares, teniendo que sobrellevar los problemas habituales de un hogar y la resolución de sus trabajos, cumpliendo metas y objetivos. Algunos tienen un goce de sueldo aun cuando detuvieron sus trabajos, pero muchos dejaron de percibir ingresos, empresarios o propietarios de negocios tienen que pagar nóminas, rentas y cuentas sin hacer ventas que les generen recursos. Muchos tienen deudas que mes con mes tienen que cumplir, la falta de ingresos conlleva a la imposibilidad de poder pagarlas.

Aunado a toda esta situación, las autoridades han recomendado y exigido de manera moral mantenerse en casa. Las clases han sido suspendidas, los niños permanecen en sus hogares sin la posibilidad de salir a sus actividades diarias y a distraerse en espacios abiertos. Muchos comercios que proveen distracciones han cerrado. Familias enteras se han visto obligadas a tener que convivir por largos e ininterrumpidos periodos de tiempo. Una convivencia inusual y obligada está generando una sobre carga de estrés a las personas.

El estrés es la tensión que se genera entre una situación o evento y las capacidades que tiene una persona para enfrentarlas. Entre mayor herramientas y capacidades tenga una persona, podrá enfrentar más situaciones sin caer en un estado de estrés. Sin embargo, como ya se mencionó, la situación actual es una situación no planeada, no esperada y por lo tanto nadie se preparó para ella, es una situación global y no regional, saber que en todo el mundo se está viviendo lo mismo, lleva a las personas a que la solución para enfrentar este evento extraordinario está en uno mismo, con quienes estamos y con lo

que tenemos, no hay lugar ni personas ahora que resuelvan nuestros problemas y depende enteramente de nosotros.

Recomendaciones esenciales

La vida diaria y que conocemos funciona con una base de estructura, normas y leyes que generan orden, objetivos y resultados. No pretendamos conseguir una buena convivencia y un buen aprovechamiento del tiempo y de recursos si no partimos de esa premisa: Estructura, orden, objetivos y resultados.

La pareja debe sentarse a contestar las siguientes preguntas, sin presencia de los hijos, sin intención de discutir y con la mayor disposición a establecer un orden que les dé pauta a seguir realizando actividades de crecimiento y trabajo.

Economía familiar:

¿Tengo los recursos necesarios para sobrellevar este periodo de tiempo sin nuevos ingresos?

- a) si
- b) no

Si tu respuesta es “a”: administra y planifica. Haz un plan de tres meses con los recursos económicos que tienes y divide esa cantidad por semana, no gastes más de lo planificado para cada semana, compra solo lo necesario, no hagas compras de pánico.

Si tu respuesta es “b”: *¿Puedes conseguir recursos económicos?*

- a) si
- b) no

Si tu respuesta es “a”: administra y haz un plan de pago a futuro. Realiza un plan de tres meses con los recursos económicos que tienes y divide esa cantidad por semana, no gastes más de lo planificado para cada semana, compra solo lo necesario, no hagas compras de pánico.

Si tu respuesta es “b”: Administra tus recursos de alimentos con los que cuentas y acude a las instituciones gubernamentales correspondientes para exponer tu caso y solicitar apoyo.

Distribución de roles:

¿Quién se queda en casa de los dos?

- a) Solo uno de los dos.
- b) Los dos
- c) Ninguno

Si tu respuesta es “a”: Si uno de los dos sale a trabajar, respeta los horarios de trabajo de quien sale siguiendo todos los protocolos establecidos de sanitización e higiene. Quien se queda en casa tiene que seguir las indicaciones mencionadas al final de las preguntas.

Si tu respuesta es “b”: Seguir las recomendaciones mencionadas al final de las preguntas, dividiendo y respetando los tiempos definidos y acordados, sin posibilidad de modificarlos, a menos que sea una emergencia. Se toma en cuenta si tienen que realizar trabajo de oficina en casa.

Si tu respuesta es “c”: *¿Hay alguien que pueda cuidar a los hijos?*

- a) si
- b) no

Si tu respuesta es “a”: Sigo con los mismos horarios y rutinas establecidos, los encargados del cuidado de los hijos en la ausencia de los padres deben estar posibilitados de tener todas las precauciones y cuidados necesarios y de poder ejercer autoridad en los niños, se les debe dejar una lista de actividades y tareas sin sobrecargarlos. En la sección posterior a las preguntas hay una guía de actividades para realizar en este periodo.

Si tu respuesta es “b”: *¿Puedo pedir permiso?*

- a) si
- b) no

Si tu respuesta es “a”: sigo las recomendaciones al final de las preguntas

Si tu respuesta es “b”: Se evalúa cuál de los dos trabajos repercute más en ingresos en la economía del hogar. El que genere más ingresos conserva su trabajo, el otro debe renunciar y además de seguir las recomendaciones al final de las preguntas, debe buscar asesoría jurídica gratuita gubernamental y exponer su caso.

Recomendaciones si realizas trabajo de oficina en casa

- Definir los horarios. Si solo uno trabaja, respetar enteramente ese horario, de principio a fin sin interrupciones.
- Si los dos tienen que hacer trabajo de oficina en casa, dividir los tiempos en periodos no muy largos, 3 horas máximo para cada uno, el que no está realizando el trabajo de oficina tiene que estar encargado del cuidado, necesidades y coordinación de actividades de los hijos.
- Delimitar los espacios de trabajo, con todas las restricciones y facilidades para realizar un trabajo productivo y óptimo. Nadie más puede entrar en ese lugar dentro de las horas laborales.
- Que se cuente con todo el material para realizar el trabajo dentro del área definida, sin que haya un pretexto para abandonar el puesto de trabajo y distraerse con otra actividad, pareja o hijos.
- Sigue los mismos horarios que tenías para levantarte, asearte y comidas.
- Que tu vestimenta sea como ir a trabajar, evita que sea ropa de estar en casa.
- Evita lugares donde te relajes demasiado, como el sofá o tu recámara.
- Programa con alarma tus descansos y tus horas de alimentos.
- Programa también espacios cada hora para levantarte y estirarte sin salir de tu área de trabajo.
- Participa en la planificación semanal de actividades de tus hijos.

Recomendaciones para actividades personales, en familia y con los hijos

- Mantener un orden y limpieza sin generar una obsesión.
- Establecer un horario para limpieza del hogar y aseo personal.
- Tomar en cuenta que es normal que las cosas se desacomoden durante las actividades, no aferrarse a mantenerlo ordenado todo el tiempo, para eso está establecida la hora.
- Utiliza todas las áreas de la casa, delimitándolas para actividades específicas.
- Crear juegos de: Escritura, matemáticas, historia, geografía, ortografía, arte. Las ideas sobre los juegos se pueden buscar en libros o páginas web.
- Darles tiempos delimitados a estos juegos e involucra a todos en su participación.
- Sigue las reglas y aplica un programa de recompensas y consecuencias. Las recompensas pueden ser dar algo que cause un placer o un beneficio a quien cumpla metas y objetivos, las consecuencias pueden ser quitar un beneficio o asignar una tarea extra. Se estricto y no rompas los límites.
- Innovar en las actividades que se les ponen. El realizar actividades nuevas genera sustancias en nuestro cerebro que nos hacen sentirnos alegres, disminuyendo nuestro nivel de estrés.
- Utiliza materiales con los que se cuentan, aprovéchalos para imaginar y construir sin necesidad de consumir. Cajas de cereales, empaques, botellas, tapas, colores, etc.
- Limita el tiempo de dispositivos para uso individual de no más de 2 horas al día. Puede ser distribuido el tiempo en 1, 2, 3, o 4 periodos.
- Limita un tiempo para realizar una actividad en familia como: ver una película, armar un rompecabezas, jugar un juego de mesa.
- Es un tiempo ideal para realizar pendientes del hogar que siempre fueron pospuestos por falta de tiempo e involucra a toda la familia, ejemplo: organizar cosas como libros, ropa, juguetes, construir y hacer manualidades, pintar un parte de la casa, arreglar un mueble a alguna descompostura de la casa.
- Ten una alimentación balanceada, solo coman a horas establecidas, no comer a horas entre comidas, puedes asignar horas de un lunch. Evita alimentos altos en azúcares y calorías. Los niños carecen de espacio, el azúcar genera energía de más, al no tener como canalizarla generará estrés o conflictos innecesarios.

- Asigna horarios de actividad física, los ejercicios más elementales son los de mas beneficios, sentadillas, lagartijas, saltos, etc. Pon dos periodos de actividad durante el día de 15 min a 30 min cada uno.
- Incorpora la idea que no es un tiempo perdido, es un tiempo de crecimiento, de aprendizaje,
- oportunidad para adquirir nuevos conocimientos, cosas que quisimos aprender y siempre hubo justificación de tiempos.
- Es tiempo de aprendizaje social, aprendizaje en administrar recursos y tiempo, en mantener la calma, en generar una convivencia sana y en una rápida resolución de problemas, en disminuir nuestra necesidad de consumismo innecesario, oportunidad para repensar el valor que le damos a los lazos sociales sanos y los dañinos. Oportunidad de convivencia con los hijos y pareja
- Es muy importante no llenarse de noticias falsas ni teorías conspiradoras o de supuestos, que nos causan estrés e impiden ver la resolución inmediata del problema. Ver y escuchar únicamente información oficial.

Técnicas para mantener la calma y disminuir el estrés

Cualquier estrategia por establecer un orden y estructura no tendrá éxito si no se mantiene uno en calma. El estrés en exceso impide que nos podamos desenvolver óptimamente, detona discusiones y violencia, impide el aprendizaje y la resolución de problemas.

La única manera de mantener la calma es controlando nuestra respiración. Nuestra respiración es marca el ritmo de nuestras acciones y pensamientos. Es el regulador de oxígeno en nuestro cuerpo. Sin la cantidad suficiente de oxígeno nuestras respuestas ante los estímulos externos no serán las óptimas.

La técnica que todos podemos incorporar en nuestros hábitos es la siguiente:

Con un cronómetro vas a contar por 5 segundos cuando inhalas, retienes por 2 segundos y exhalas por otros 5 segundos, retienes otra vez dos segundos y repites la inhalación. Repítelo por dos minutos cada 3 hrs por una semana.

La segunda semana lo haces cada dos horas.

La tercera semana cada hora. Si puedes alargar los tiempos tanto de inhalación, exhalación y retención hazlo. Entre más practiques esta técnica de respiración más se incorporará a tu vida hasta que inconscientemente estés respirando de manera profunda y rítmica.