



## Nueva normalidad

### Tiempo de cuidar nuestra salud emocional

El aislamiento social durante los meses de confinamiento, el miedo al contagio, afrontar el duelo en condiciones excepcionales o la pérdida de ingresos y empleos...

En poco tiempo nuestra mente se ha tenido que **adaptar a una nueva realidad y afrontar múltiples dificultades**. Y todo ello nos ha dejado huella.

Por ello es importante que, en la nueva etapa llamada '**nueva normalidad**'-, no dejemos de lado nuestra salud emocional y mental.

### Salud emocional en tiempos de COVID-19

Durante los meses en los que hemos estado confinados hemos dedicado tiempo a nuestra salud con buena alimentación y ejercicio físico. Pero también hemos **desarrollado rutinas para cuidar nuestra salud interna**. Esta engloba tanto la emocional (sentimientos o sensaciones) como la mental (pensamientos, miedos, esperanzas, etc.). Estas rutinas diarias durante los meses de confinamiento han jugado un **papel fundamental para nuestro bienestar general**.

## ¿Cómo lo hemos conseguido?

- Compartiendo con las personas con las que convivimos.
- Con el apoyo de la tecnología, hemos cambiado nuestra **forma de relacionarnos**.
- Hemos utilizado las herramientas tecnológicas en **nuestro beneficio** para trabajar y el entretenimiento.
- Incorporando en nuestro día a día **nuevas actividades**, y nos hemos adaptado al confinamiento (*como el deporte o la meditación*).

Todos estos cambios han sido importantes para mantener nuestra salud en este tiempo que hemos permanecido confinados. Sin embargo, y a pesar de todos nuestros esfuerzos, **ha aumentado el malestar mental y emocional** de muchas personas. Así lo ha advertido, la OMS, por todo esto, te invitamos a que sigas estos consejos para cuidar tu salud emocional durante la *nueva normalidad*. Esto te ayudará a **sentirte mejor contigo mismo**, a mejorar tu capacidad para manejar tus sentimientos y a afrontar las dificultades futuras que se puedan plantear.

### Consejos de autocuidado emocional para una nueva etapa

A continuación destacamos unos consejos de autocuidado muy sencillos que podrás comenzar a aplicar desde este mismo momento:

- Identifica y expresa tus **emociones**. Dedicar tiempo a pensar en ti, así conseguirás comunicarte de manera sincera y asertiva.

- Planifica **tu propia** vuelta a la 'nueva normalidad'.
- Afronta el proceso como algo **gradual**. Fíjate pequeñas metas que refuercen los grandes logros que quieres conseguir.
- Sigue las **rutinas de protección** frente al virus: uso de tapabocas, lavado de manos, distanciamiento social.
- Mantente informado/a, pero **no caigas en la sobreinformación**. Trata de contrarrestar las noticias que te lleguen con fuentes fiables y controla el flujo de información que te llega.
- Sigue dedicando **tiempo a tu autocuidado**. Mantén aquellas rutinas que han sido beneficiosas para ti durante el confinamiento como el ejercicio físico, la lectura, escritura o la meditación.
- Cuida tus **relaciones personales**. Continúa manteniendo el contacto y el apoyo de tu familia y entorno, buscando nuevas formas de encuentro y, sobre todo, valorando y disfrutando de su compañía; no sabemos si poco a poco ya no los tengas todo el tiempo cerca.
- Crea **expectativas a corto plazo** y evita la anticipación negativa. Evita pensar en las posibles consecuencias finales y céntrate en las novedades confirmadas a corto o medio plazo.

Aunque estas pautas son aplicables a toda la población, hay personas que pueden experimentar unas consecuencias más pronunciadas. En los casos más complejos donde, por ejemplo, se desarrolle estrés postraumático, es importante contar con el apoyo de un profesional.

Tomado de <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/nueva-normalidad-salud-emocional/>