



HERRAMIENTAS PARA ENTRENAR LA MENTE, SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT Y

ENFRENTARNOS CON CUALQUIER NOVEDAD, INCLUIDO UN VIRUS

Ante la situación rara y difícil que estamos viviendo por el Virus Covid 19, me gustaría presentarte algunas propuestas para poder trabajar la mente y evitar que se den situaciones de malestar en tu interior.

Nos enfrentamos a nivel mundial a una crisis sanitaria, en la que todos y todas somos importantes para poder superarla. Te invito a considerar este momento de tu vida como una gran oportunidad de conocerte, de conocer al cercano y descubrir cómo puedes encontrar tus herramientas de afrontamiento del estrés o la ansiedad. Cómo salir de tu zona de confort. Todo lo que descubras te servirá en tu vida y te sentirás orgullos@ de haber respondido de manera diferente a lo nuevo. Cambiar el posible **MIEDO** por una oportunidad de **RETO**.

Es por ello que la primera recomendación que te deseo hacer es **DATE LA IMPORTANCIA QUE TIENES**. Considerarte como **PERSONA RESPONSABLE** de poder superar esta crisis es ya comenzar a erradicarla. No es momento de pensar “Si yo no pinto nada”; “lo que yo haga no influye”. Por el contrario, **pensamientos positivos sobre ti y todo lo que tú puedes** hacer en estos momentos mejoran el estado de bienestar mental propio.

Es importante crear en tu día a día **UNIDADES DE TIEMPO**. La organización del día en pequeños o grandes períodos de tiempo en el que desarrollar tareas o actividades. Cada día puede ser diferente, pero es importante organizarlo antes para no tener la sensación de no saber qué hacer. Programa en lo que puedas tu día a día. Créate un horario del día.

MANTÉN RUTINAS COTIDIANAS que te ayuden a organizar el día. Por ejemplo, si eres estudiante, sería bueno mantener un tiempo de tarea o estudio. En los coles, IES y universidades están los profesores mandando tarea. Es importante el contacto diario con ella para no perder el hábito de estudio y mantener la mente activa. Si eres adult@, intenta respetar al máximo las rutinas que tuvieras.

DEDICA TIEMPO AL MINDFULNESS, SILENCIO, MEDITACIÓN. Es una actividad que relaja la mente, apacigua la incertidumbre y aporta información personal muy valiosa. Si dedicas una unidad de tiempo a meditar, encontrarás paz en tu interior.

Para trabajar el cerebro le tenemos que **DAR INFORMACIÓN VARIADA**. Por ejemplo es bueno cambiar de ropa. No estar con pijama todo el día. Así tu cerebro no asociará el pijama con inactividad. El levantarse, asearse y vestirse diferente a la noche, hace que nuestro cerebro se ponga en actitud de actividad y abierto a lo nuevo. Si deseas permanecer en pijama que sea algo excepcional de un día. Aunque te parezca absurdo, sal a la ventana, recibe los rayos de sol. Además de recibir vitamina D muy importante para nuestro estado de ánimo, le damos información al cerebro de la temporalidad que vivimos.

DESARROLLA ACTIVIDADES CREATIVAS para tener a tu mente activa. Es el momento de hacer aquello que siempre deseaste, pero para lo que no tenías tiempo. Crea nuevos hobbies que te aporten disfrute y sensación de superación.

Es buen momento de **ordenar tu mente** y una buena manera de hacerlo es **ORDENAR TUS ARMARIOS**. Parece que nuestro cuarto es reflejo de cómo tenemos ordenada nuestra mente. Te invito a trabajar en sentido inverso. Prueba a ordenar tu cuarto y descubre sensaciones que provoca. A lo mejor te sorprendes. Es buen

momento de tirar lo que no deseas, atreverte hacer el cambio que antes no podías. Ahora tienes tiempo y poder para hacerlo.

DEDICA TIEMPO PARA TI. Cada persona somos diferentes y de ahí las posibilidades múltiples de acción. Si deseas escribe, ya sea un *diario* de la situación y cómo la vives, o escribe poesía o una carta a aquella persona que te apetezca. Puedes dedicarte tiempo diario a mimarte con una comida especial, con una peli deseada, con una manera de vestir especial, con un momento de ejercicio, baile o lo que se te ocurra. **Que una unidad de tiempo seas TÚ.**

PRACTICA EL CAMBIO. A nuestro cerebro le tenemos acostumbrado a hacer siempre lo mismo y casi siempre de la misma manera. En situaciones como estas le propiciamos desconcierto pues le cambiamos la rutina a la fuerza. Para aprender de esta situación, practica el cambio. Significa que juegues a cambiar maneras de hacer las cosas. Trabajamos así la **PLASTICIDAD CEREBRAL**. Cambia el orden de cómo te vistes (siempre te poner primero los pantalones, alterna el orden y comienza por la camiseta por ej. Dedica unos segundos a caminar marcha atrás dentro de casa sin peligros a la vista. Lávate los dientes con la otra mano a la que estás acostumbrad@. Seguro que te sientas siempre en el mismo sitio en la mesa familiar. En estos días que vamos a estar mucho tiempo juntos, te invito a proponer el cambio de sitio. Ya verás que resistencia tiene nuestro cerebro hacerlo. Nos invadirán pensamientos como “Es una tontería” pero te aseguro que practicando estos pequeños ejercicios ayudamos a nuestro cerebro a estar preparado a los posibles cambios que tengamos que hacer ante situaciones inesperados como este virus. Hay estudios que dicen que cuando por una enfermedad o accidente se pierden funciones de una parte del cerebro, la otra parte aprende a desarrollar esas funciones. Nosotros podemos entrenarle de antemano.

CUIDA DE LOS OTROS. El estar pendiente de las otras personas también nos propicia bienestar mental. Somos seres solidarios. En estos momentos el que estemos pendientes de nuestros familiares y sus necesidades, nos puede acarrear sentimientos de servicio, de atención y mejorar así nuestra autoestima. Se están dando situaciones de apoyo vecinal, de cuidado a los demás que nos une y mejora nuestro autoconcepto de nosotros mismos. Dentro de casa podemos dedicar tiempo a los otros con juegos de mesa, con charlas entretenidas, con reparto de tareas domésticas, y cualquier otra actitud que haga mejorar la convivencia.