

# RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Si bien el 2020 estuvimos enfocados en superar el primer shock y el miedo, y en adaptarnos en todos los ámbitos de la vida a una circunstancia totalmente nueva y compleja, ahora el desafío es superar el agotamiento y languidez que nos produce el alargamiento de esta crisis sanitaria por Covid-19 y sus consecuencias en lo personal, familiar y laboral. Entonces para promover el bienestar psicológico en esta segunda etapa de la pandemia, algunas recomendaciones son:



## REVISAR

Revisar qué acciones concretas fueron útiles el año pasado para el bienestar y volver a utilizarlas ajustadas al contexto actual. Revisar si siguen sirviendo, o bien, es necesario buscar otras actividades o cambios en nuestra rutina diaria o semanal.



## AVANZAR Y VALORAR

Asumir nuevos aprendizajes o pequeños retos, identificando y celebrando los logros del día a día; el avance en un proyecto personal o laboral, una dificultad superada, una nueva y mejor forma de hacer las cosas, en el trabajo o en la casa. Esto permite sentir que avanzamos, y a su vez, diferenciar un día de otro.



## CONECTAR CON EL BIENESTAR

Buscar, experimentar y enfocarse en actividades que brindan sensaciones agradables, desde una conversación significativa con alguien afectivamente importante por las vías que sean posibles, disfrutar del arte y talentos de otros de manera virtual o presencial, y de los talentos propios de manera individual o compartida: escribir, dibujar, tejer, cantar, bailar, cocinar, jardinear (entre otros).



## DESCANSO

Cuidar más que nunca la higiene del sueño, que permite una reparación física y mental que prepara para el día siguiente, aumenta las defensas del organismo, facilita la memoria y el aprendizaje.



## PROPÓSITO

Conectarse con el propósito del trabajo, base importante de la motivación, y al mismo tiempo, limitar los espacios de conexión laboral, generando y respetando pausas que vayan acorde al funcionamiento de lo doméstico-familiar y de las necesidades físicas por las condiciones de salud personales.