



CATALINA SANTOYO

DIARIO DE CUARENTENA

De una forma o de otra, esta crisis nos ha afectado a todos y ahora es más importante que nunca ayudarnos los unos a los otros. Entonces, me puse a pensar en una forma de poder aportar con mi granito de arena ante esta situación. Se me ocurrió agrupar algunas de las herramientas y estrategias que tengo que se pueden aplicar para poder transformar esta experiencia en algo positivo.

Esta es una guía que tiene dos objetivos:

1. Organizar las ideas para utilizar el tiempo de cuarentena para avanzar proyectos.
2. Identificar y desarrollar herramientas para poder manejar la parte emocional del aislamiento.


Secciones de la guía:

1. Preparación: Objetivos, mantras, energía, emociones, gratitud y hábitos de vida,
2. Plan semanal

¿Cómo utilizar este documento?

Este documento tiene dos partes, la primera es para completar una sola vez al principio de la cuarentena y que te va a servir como guía para el día a día. La segunda parte consiste en un plan semanal para poder organizar tu día y mantener un registro de tu proceso. El último cuadro del plan semanal es para que le agregues alguna actividad diaria que para ti sea esencial.

La mejor forma de utilizar la guía es haciéndola lo más personal posible y ajustando cada parte de acuerdo con tus necesidades específicas.

 Si tienes hijos, estos son temas y ejercicios que se pueden abordar con ellos, al discutirlos los ayudas a procesar mejor este momento de cambios. Personaliza los ejercicios de acuerdo con sus edades, por ejemplo cambia las listas por dibujos.

Finalmente, aprovecha esta oportunidad para centrarte en el presente y vivir un día a la vez. Es normal que con la ansiedad y la incertidumbre nos centremos en el futuro, tu desafío es hacer un esfuerzo para regresarte al presente.

¡Espero que esta guía te sirva y te deseo muchos éxitos en tus objetivos!

PRIMERA PARTE: PREPARACIÓN

OBJETIVOS

Una parte positiva de este aislamiento es que puede permitirte desarrollar esos proyectos que por falta de tiempo no habías podido hacer. Tómate un tiempo para identificar los objetivos que te gustaría realizar durante este mes.

Los objetivos pueden ser tareas de la casa (limpieza, organización, construir algo, etc.), proyectos académicos o de trabajo (aprender alguna habilidad, investigar un tema, tomar un curso en línea, etc.), proyectos personales (ej. Aprender a tejer, lecturas, ensayar recetas diferentes, aprender o practicar un idioma, etc.) o proyectos de salud (coger una rutina de ejercicios, aprender a comer más balanceado, adquirir una rutina de meditación, etc.).

Identifica 5 objetivos principales que te gustaría alcanzar en este tiempo

	OBJETIVO	¿QUÉ NECESITAS PARA ALCANZARLO?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Identifica actividades nuevas que te permitan...

SENTIRTE ÚTIL:	CONECTAR CON OTRAS PERSONAS:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

MANTRAS

Los mantras son sonidos, palabras o frases simples que nos permiten conectar con nuestras emociones y son una herramienta importante para auto reconfortarnos. La idea de estos mantras es que, al repetirlos en un momento de angustia o ansiedad, te puedan traer un poco de centro y tranquilidad.

Los mantras tienen que ser simples y fáciles de recordar. Por ejemplo, en estos momentos de incertidumbre yo estoy utilizando los siguientes: “controlo lo que puedo” o “dejo ir lo que no puedo controlar”. Así, cuando estoy ansiosa trato de repetirme esos mantras dos o tres veces.

Encuentra tres mantras que podrías usar en los momentos de estrés, ansiedad o angustia:

1.
2.
3.

ENERGÍA

Para poder cumplir con nuestros objetivos y propósitos es importante identificar fuentes para recargar nuestra energía. Algunos ejemplos de cosas que pueden ayudar son:

Energía física: Tomar un café o té, tomar un baño en la mañana, cuidar las horas del sueño (no dormir ni mucho ni muy poco), ejercicio, etc.

Energía emocional: tomar aire fresco, hacer algo por ti mismo, conectar con otra persona, etc.

Trata de identificar 5 cosas o actividades que te dan energía (física o emocional) y a las que tengas acceso en este momento:

1.
2.
3.
4.
5.

EMOCIONES

Es normal que en estos tiempos pasemos por una serie de emociones y que en algunos momentos nos sintamos abrumados. La verdad es que no podemos escoger no sentir ciertas emociones, así que es importante aprender a entender y explorarlas sin juzgarlas.

Acá dejo una serie de preguntas que nos podemos hacer para poder entender lo que estamos sintiendo. Para hacer este ejercicio es mejor estar sentado de forma cómoda, con los dos pies en el piso y cerrar los ojos para poder centrar tu atención hacia lo que sientes.

1. ¿En qué parte del cuerpo lo estas sintiendo?
2. ¿Cómo lo sientes? ¿Es estático o tiene movimiento? ¿Tiene un color? ¿Y una temperatura?
3. ¿Cuál es la intensidad de la emoción?
4. ¿Cuál es el origen de esta emoción?
5. ¿Cómo puedo reaccionar?



Si la emoción es muy fuerte y no te permite explorarla, te recomiendo este ejercicio de respiración 4-5-7:

- Inhala contando lentamente hasta **4**
- Mantén la respiración contando lentamente hasta **5**
- Exhala contando lentamente hasta **7**

Herramientas para reducir el estrés y la angustia

Cada uno tiene diferentes estrategias y técnicas que le sirven para calmarse y reducir el estrés o la ansiedad. El desafío es que busques las herramientas que te sirven a ti en esas situaciones. Es bueno tenerlas escritas y a la mano para cuando las necesites.

Lo importante es que esta lista sea lo más personalizada posible, las cosas que le sirven a unos pueden no servirles a otros. Sin embargo, te dejo una lista de opciones como fuente de inspiración:

COLOREAR / DIBUJAR	BAILAR	VER VIDEOS
CAMINAR (ASÍ SEA ADENTRO)	ESCUCHAR MÚSICA	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
LLAMAR A ALGUIEN	RESPIRAR	MIRAR POR LA VENTANA

Busca 12 actividades para auto reconfortarte:

1		5		9	
2		6		10	
3		7		11	
4		8		12	

Identificar Miedos

En esta época, ¿cuáles son tus principales miedos?

A pesar de estar en una situación estresante, intenta identificar respuestas más racionales para responderle a tu miedo.

Ejemplo: Miedo: Tengo miedo por la salud de mis padres
Respuesta: Estoy tomando todas las precauciones necesarias para cuidar a mis papás, toca confiar en que sean suficientes.

Por último, utiliza las herramientas exploradas antes para ayudarte a pasar a través del miedo.

	MIEDO	RESPUESTA
1.		
2.		
3.		

GRATITUD

Una acción importante de agregarle al día a día (y no solo durante la cuarentena!), es la practica de gratitud. Aprender a reconocer y agradecer las cosas positivas que nos rodean. Es importante identificar todos los días al menos tres cosas por las que estamos agradecidos. Podemos estar agradecidos por cosas super simples y superficiales (por ejemplo, los accesorios de mi cocina) como también por cosas más profundas (conectar con mi familia a pesar de la distancia).

HÁBITOS DE VIDA

Finalmente, te invito a hacer atención a diferentes hábitos de vida diarios que te permiten trabajar mejor en tu salud mental: mantener una actividad física, comida balanceada (no restrictiva), tomar agua y hacer alguna forma de meditación o introspección.

SEGUNDA PARTE : PLAN SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
OBJETIVO(S) DEL DÍA							
ACTIVIDAD FÍSICA							
GRATITUD							
AGUA							
EMOCIONES DEL DÍA							