



MANTÉN EL CONTACTO

Estamos acostumbrados a tener formas intrínsecas de mantener el contacto con los demás: la escuela, el trabajo, los eventos, las actividades sociales e incluso los simples quehaceres diarios como ir al supermercado. Estamos acostumbrados a hacer visitas y a relacionarnos socialmente como parte de nuestra vida diaria. Ahora mismo, este no es un elemento intrínseco de nuestras vidas. Tenemos que hacer un esfuerzo para permanecer en contacto y ser creativos en cuanto a las formas de mantener el contacto.

Conviértelo en parte de tu rutina.

Establece un horario, o varios horarios, durante el transcurso del día: llámalo tu “tiempo de conexión social”. Esto será un tiempo en el que dejas a un lado todas las distracciones y que dedicas a ponerte en contacto con otras personas o a compartir tiempo con los demás, como si fuera tu paseo mañanero.

Igual que apuntas la hora de una reunión (o de una cita para ir al dentista) en tu calendario o pones una alarma en tu teléfono, tómatelo como “a esta hora, voy a llamar a un amigo, compañero o familiar”. La gente que te aprecia quiere saber de ti en estos momentos.

Expresa tu vulnerabilidad.

Si tienes muchísimas ganas de ponerte en contacto con alguien, díselo. Hazle saber a la gente que te sientes aislado. Tener conversaciones más profundas estrechará tus relaciones.

Sé sincero.

Si estás llevando mal las cosas, no ocultes tus sentimientos. Compártelos abiertamente.

Sé generoso y amable.

La amabilidad puede ayudar a contrarrestar los efectos del estrés, lo que es especialmente importante durante estos tiempos. Aporta unas palabras de gratitud en los medios sociales o envía un mensaje amable por correo electrónico. Esto le alegrará el día a alguien y, al mismo tiempo, es una forma significativa de mantener el contacto.

Practica el arte de escuchar.

Escuchémonos de verdad unos a otros y dejemos que la otra persona exprese también sus sentimientos acerca de cómo se siente. Aprender a escuchar activa y atentamente es algo clave para tener una interacción social que tenga significado.

Piensa también en personas fuera de tu círculo.

Tus familiares y amigos más cercanos no son las únicas fuentes de apoyo social. ¿Quién te ofreció apoyo en el pasado? Este puede ser un buen momento para volver a mantener contacto.

Únete a una comunidad virtual.

Ánimate y únete a un grupo virtual. Existen grupos de todo tipo en Facebook y este es un buen momento para encontrar una comunidad.

Recuerda las formas que no implican gran uso de la tecnología.

Puede que el teléfono se haya inventado hace dos siglos, pero sigue siendo una de las herramientas más perdurables e importantes que tenemos para mantener el contacto social. Escribir cartas puede que sea también un arte perdido.

Sácale todo el provecho posible a la tecnología actual.

Utiliza tecnologías de video, como Facebook, WhatsApp o Skype. Inscríbete de manera gratuita. Solo necesitas disponer de un ordenador con cámara o de un teléfono inteligente. No seas tímido: el video es una interacción cara a cara. Si todavía te da corte, apaga la vista del video donde te ves a ti mismo. Esto puede ayudar a sentir menos vergüenza.

Planea un evento virtual.

La participación en actividades en grupo puede fortalecer las relaciones con tus amigos, familiares y con la gente de tu entorno y tu comunidad. A continuación se muestra una lista parcial de actividades sociales que podrías presentar en Zoom: una cena, citas para jugar a algo, sesiones de canto en grupo, concursos de preguntas, reuniones de un club de lectores, descansos de ‘tomar café’ o presentaciones. Sé creativo, riéte de ti mismo y aprende de tus errores mientras nos las apañamos con esta forma de mantener el contacto, juntos.

Si estás llevando mal la situación, encuentra un grupo de apoyo.

Si haces una búsqueda en Google puedes encontrar grupos de apoyo y servicios de apoyo de otras personas en la misma situación para participar en los asuntos que más te interesen. O junta a algunas otras personas afines y monta tu propio grupo de apoyo.

Fuente: <https://mentalhealthweek.ca/your-social-distancing-survival-guide/>