

10 consejos para hacer frente a la fatiga pandémica



- 1 Observa cómo te encuentras por dentro.**

Dedica tiempo a detectar las emociones negativas y los pensamientos que las originan para transformarlas en positivas con técnicas de distracción.
- 2 Maneja el consumo de información sobre la covid-19.**

Dedicar demasiado tiempo a noticias sobre la pandemia puede acentuar la sensación de desgaste y alimentar los sentimientos de angustia y ansiedad.
- 3 Actívalte: disfruta de tu ocio.**

Reservar ratos para el entretenimiento puede ser la mejor terapia en tiempos de pandemia. Dedica tiempo a descansar, estar con tu familia y a practicar tus aficiones.
- 4 Relájate: aprende técnicas de autocontrol.**

Practicar actividades como meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y a controlar mejor las emociones.
- 5 Fomenta las relaciones personales.**

Cuando te sientas muy angustiado o triste, cuéntaselo a las personas en quienes confías.
- 6 Haz deporte de manera regular.**

El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y fomenta una sensación de bienestar. Los expertos recomiendan practicar al día una media hora de deporte. Puedes optar por pasear, correr o realizar actividad física en casa.
- 7 No restes horas a tu sueño.**

Descansado, afrontarás mejor cualquier conflicto o situación que consideres estresante. Trata de descansar al menos siete u ocho horas diarias y antes de acostarte, evita ver dispositivos electrónicos e ir a la cama con ellos.
- 8 Cuida tu dieta.**

Sigue una dieta saludable que incluya frutas y verduras. Sus vitaminas y antioxidantes mantendrán elevadas tus defensas y te ayudarán a estar de mejor ánimo.
- 9 Evita los hábitos tóxicos o poco saludables.**

La alimentación equilibrada y el deporte deben acompañarse de otros hábitos como eliminar el consumo de tabaco y reducir o eliminar el de alcohol. Sobre todo en la última franja de la tarde, intenta reducir la toma de bebidas alcohólicas o sustancias estimulantes como el café.
- 10 Dale importancia a la respiración.**

Respirar con el diafragma te ayudará a regular los picos de estrés o nervios. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el diafragma y, a continuación, inspira durante tres segundos por la nariz intentando llevar el aire a la parte baja de tus pulmones. Haz una pausa de tres segundos y luego espira el aire por la nariz o la boca durante otros tres segundos.