

9 consejos para ayudar a tu cerebro a sentirse tranquilo y seguro en la cuarentena



Mueve el cuerpo

Dedica tiempo a ejercitar tu cuerpo... camina si puedes hacerlo, has pechadas, 'planks', sentadillas, unos ejercicios de yoga, baila un poco... cualquier ejercicio para entonar el cuerpo será grandemente agradecido por tu cerebro.



Asegura tu aseo personal y pon tu mejor cara

Bañado, vestido y hasta emperfumado. Asegúrate de estar limpio y que te sientas fresco... igual que si estuvieras listo para ir al trabajo.



Vístete para la ocasión

Un refrán antiguo lo dice muy claro: "El hábito hace al monje". No dejes de arreglarte, si bien puedes usar ropa más casual y no tienes que vestirme con la misma rigurosidad que si fueras al trabajo, recuérdale a tu cerebro que no estás en día libre.



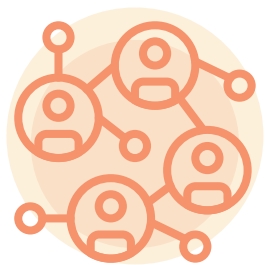
Planifica tu día con una nueva rutina

A tu cerebro le gusta el orden, saber qué viene antes y qué sigue después. Ayúdalo a través de tener una rutina diaria que asegure tu productividad y la sensación de logro al final de la jornada.



Coopera con los otros y respeta los espacios personales en la casa

La constante interacción en situaciones de aislamiento o cuarentena puede hacer más difícil la convivencia. Ten espacios de interacción, conversación y juego. Pero mantente consciente que, en casa cada uno es cada cual, respetando los espacios y tiempos personales.



Reconéctate y reúnete con otros

Las plataformas virtuales facilitan hablar en grupos de a dos hasta decenas de personas. Escribe, interactúa con los amigos, intercambia opiniones y emociones.



Respira, respira profundo

Acuérdate de respirar. A tu cerebro le encanta cuando respiras profundo. Cada bocanada de aire genera una cascada de bienestar. Respira conscientemente.



Haz lo que conviene, una cosa a la vez

No te compliques pensando en todo lo que está por delante. Enfócate en el presente y en lo próximo que tienes que hacer. Esto es lo que tienes entre manos. Esto es lo que toca. Hazlo.



Mantén alejado al pesimismo

Nuestros cerebros tienen hábitos muy marcados de 'construir' la forma como vemos las cosas. El pesimismo puede ser una costumbre. Ayuda a tu cerebro con un poco de optimismo. Sí, es cierto que es una pandemia, algo que nunca habíamos vivido; ¡Pero vamos a salir adelante!