

COVID-19 Gestión del bienestar

Vivir solo o sentirse solo

Hay muchas investigaciones que sugieren que nuestras relaciones sociales pueden ser tan importantes para nuestra salud física como para la mental, por lo que es importante mantenerse en contacto con los que le importan durante los períodos de aislamiento. Esto es mucho más difícil cuando vive solo, o se siente solo debido a que está separado de su familia, amigos y otras redes personales, particularmente si trabaja desde su casa o en otro estado, o se identifica como LGBT+. Sin embargo, hay varias maneras de manejar como se siente sobre su situación y opciones de apoyo disponibles en caso de que las necesite.

Mantenga los pies en la tierra

- Ajuste su forma de pensar y expectativas es clave para evitar los sentimientos de soledad. Esto significa aceptar que hay cosas que están más allá de su control, y que estar lejos de la gente y las cosas que ama es sólo temporal.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa leyendo las noticias, y atégase a fuentes creíbles y factuales cuando lo haga.
- Elabore una rutina en cada día. Tener alguna estructura con unos pocos objetivos manejables, incluyendo el contacto social regular y el ejercicio, puede ayudar a mantenerle en control, y también puede tener un impacto positivo en sus patrones de sueño y alimentación.
- Mantener un diario de agradecimiento por las cosas que está agradecido (familia, amigos, mascotas, un libro que ha disfrutado o una nueva receta que ha probado), puede ayudarle a recordar las cosas buenas de la vida. La autocompasión o la gratitud hacia los demás también puede ayudar a mejorar su bienestar y los niveles de felicidad.
- Del mismo modo, llevar un diario sobre cómo se siente también puede ayudarle a ser más consciente de sus emociones. Tome nota de las cosas que le hacen sentir feliz o que ha logrado a lo largo del día.

Manténgase conectado

- Dedique tiempo para ponerse al día por teléfono o video con la familia, amigos y colegas.
- Organice retos virtuales diarios con los más cercanos a usted. Por ejemplo, una actividad creativa, una práctica contemplativa o un cuestionario. ¡Sea creativo!
- Saque partido de los muchos grupos informales de Yammer en el trabajo, como Jasper y Carol, y otros de los que pueda ser miembro en su vida personal, para charlar o escuchar a otros que puedan estar en una posición similar a la suya.
- O bien, vuelva a los métodos más tradicionales de comunicación y escriba cartas y tarjetas a amigos y seres queridos, especialmente a los que también viven solos o se sienten aislados y solitarios. Esto no sólo le da algo en lo que concentrarse, sino que también ayuda a poner una sonrisa en la cara de los demás.

Recursos útiles

- La página de Bienestar en bhp.com ([Inglés](#) | [Español](#)) proporcionan apoyo sobre una gama de información valiosa en materia de salud mental y bienestar para el trabajo y la vida, incluyendo una serie de herramientas, consejos y mecanismos de afrontamiento para condiciones comunes. Estos materiales también incluyen un plan de acción personal para el COVID-19 para ayudarle a reconocer cómo se siente, y hacer que piense en su propio bienestar.
- Meditar también es una gran manera de ayudar a relajarse y despejar la mente. Hay aplicaciones gratuitas disponibles para ayudarle a hacer esto en el momento que le convenga, como [Headspace](#) y [Smiling Mind](#).
- La [Fundación](#) de la Salud del Sueño tiene una serie de útiles hojas informativas.
- [Recursos de Beyond Blue para el COVID-19](#).

Buscar apoyo

- Si necesita más apoyo, hable con su líder o con un colega, familiar o amigo de confianza.
- Comuníquese de forma gratuita y confidencial con los servicios de asesoramiento del