Tips para manejar la incertidumbre

APA, 2022

Limita la exposición a las noticias. Trata de limitar sus registros y evitar las noticias durante los momentos vulnerables del día, como justo antes de acostarse.

Controla lo que puedas. Concéntrate en las cosas que están bajo tu control, incluso tan simple como planificar la comida semanal, o colocar su ropa la noche antes de un día estresante.

Solicita ayuda. Si tienes problemas para manejar el estrés y hacer frente a la incertidumbre por tu cuenta, pide ayuda a tu red de apoyo más cercana, incluido el personal de salud.

Reflexiona sobre los éxitos pasados. Lo más probable es que hayas superado eventos estresantes en el pasado. Date crédito.

Sigue tu propio consejo. Pregúntate a ti mismo: si un amigo viniera a mí con esta preocupación, ¿qué le diría? Imaginar tu situación desde el exterior a menudo puede proporcionar perspectiva e ideas frescas.

Desarrolla nuevas habilidades. Cuando la vida sea relativamente tranquila, intenta probar cosas fuera de tu zona de confort.

Evita detenerte en cosas que no puedes controlar. Deja el hábito de rumiar sobre los eventos negativos.

Busca el apoyo de aquellos en los que confías. Muchas personas se aíslan cuando están estresadas o preocupadas. Pero el apoyo social es importante, así que comunícate con familiares y amigos. No olvides el poder que tiene una buena conversación.

Involúcrate en el autocuidado. No dejes que el estrés descarrile tus rutinas saludables. Enfócate en comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Muchas personas encuentran la liberación del estrés en prácticas como el yoga y la meditación.

Sé amable contigo mismo

OPS Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas