



Como dice el  
**El Principito:**  
*Los ritos son necesarios*

*Por: Gloria Loaiza*

*Una vez entramos en una cuarentena obligada, empezamos a recibir información de diferente índole, entre ella algunas propuestas de especialistas que nos invitan para que podamos aprovechar este tiempo y dedicarlo a cosas que siempre hemos querido hacer y por falta de tiempo dejamos en pausa.*

Sin embargo, es importante comprender que para la gran mayoría estar en cuarentena no ha sido sinónimo de “no hacer nada” o “dejar de hacer” y por el contrario se duplica el trabajo, al asumir todos los roles a la vez 24/7. Por esta razón, leer invitaciones de actividades en casa mientras estamos en cuarentena, puede incluso aumentar la ansiedad al pensar que apenas podemos cumplir las tareas del día, para poder dedicarnos a otros temas.

Si Usted está dentro del grupo de personas que en cuarentena aún no ha leído ese libro que tanto quiere, ha visto la serie de la que todos hablan, ha arreglado el closet y todas esas actividades de las que están inundadas las redes, esto le puede interesar:

### **¡Practiquemos la empatía!**

Sí. La empatía es vital en estos y todos los tiempos y empieza con nosotros mismos. Comprender que cada realidad es distinta, es vital. ¿Cómo podemos ser más empáticos con nosotros mismos? dediquemos un tiempo para conocernos y reconocernos desde nuestra propia realidad. ¿Qué está significando para mí esta cuarentena? ¿Qué implicaciones está teniendo? ¿Qué ajustes debo empezar a hacer? ¿Qué si es posible para mí en este momento?

Teniendo clara nuestra propia realidad podremos crear un plan ajustado y personalizado que nos ayude a gestionar nuestros tiempos, nuestras emociones y relaciones.

**Gestionar nuestro tiempo:** El tiempo es el mismo para todos, si al finalizar el día tiene la sensación de que lo dedicó todo a la casa y no avanzó en otros temas, es importante que:

1. Haga una lista de tareas diarias:
  - a. Revise y evalúe si todo lo que está allí depende de Usted.  
- Pida ayuda -
  - b. Evalúe si es una lista realista.
2. Cree rutinas:
  - a. Los hábitos y rutinas no solo lo organizan, sino que le permiten mantener la calma.
  - b. Diseñe un horario y trate de cumplirlo. Seguramente va a tener que hacer algunos ajustes en función de sus roles (hijos, pareja, tareas del hogar, estudio, trabajo, entre otros).
  - c. Agenda. Marque horarios que son fijos y cúmplalos, cómo: Despertarse, bañarse, cocinar, horarios fijos de comidas) Las tareas del hogar deben tener horario para evitar dispersiones.
3. Flexibilidad: Pruebe un día, una semana y realice los ajustes dependiendo de su propia realidad hasta que se sienta cómodo.

**Gestionar nuestras emociones:** Somos seres emocionales por naturaleza, así que experimentamos un sinnúmero de emociones cada día, es importante reconocerlas y darles un lugar:

1. Tómese el tiempo para Identificar las emociones que experimentas en su día a día y déles un nombre.
2. Reconozca la historia detrás de cada emoción sin juicios.
3. Identifique en su cuerpo como se expresa esa emoción  
– Escuche su cuerpo –
4. Respire. Algunas veces perdemos la conciencia de nuestra respiración. Note el ritmo de su respiración, trata de hacerlo varias veces al día.
5. Vuelva al Centro. Cuando no estamos en el centro, podemos sentir miedo o ansiedad y tender a ser muy reactivos. Estar en el centro nos permite relajarnos y abrirnos para elegir conscientemente como queremos responder/actuar.

**Gestionar nuestras relaciones:** Así como somos seres emocionales, somos seres relacionales por naturaleza, por esta razón debemos encontrar estrategias que nos permitan estar conectados, aun cuando no podamos abrazarnos.

1. Presencia: Que todos estemos juntos en casa no significa que estemos conectados. Encuentre espacios donde realmente todos estén en presencia y puedan sostener conversaciones profundas sobre cómo está siendo para cada uno estar en #cuarentena.
2. Conexión: Es el momento para relacionarlos con la tecnología y aprovechar todos los recursos que nos ofrece para conectarnos. Cree rituales para realizar sus llamadas, reuniones con amigos y familiares. Un café virtual. Unas copas de viernes por la tarde, celebrar cumpleaños o simplemente encontrarse sin una razón particular.



... Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, a partir de las tres empezaré a ser feliz. A medida que se acerque la hora me sentiré más feliz. Y a las cuatro, me agitaré y me inquietaré; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes en cualquier momento, no sabré nunca a qué hora vestirme el corazón... Los ritos son necesarios... 

**Gloria Loaiza**  
Consultora asociada

