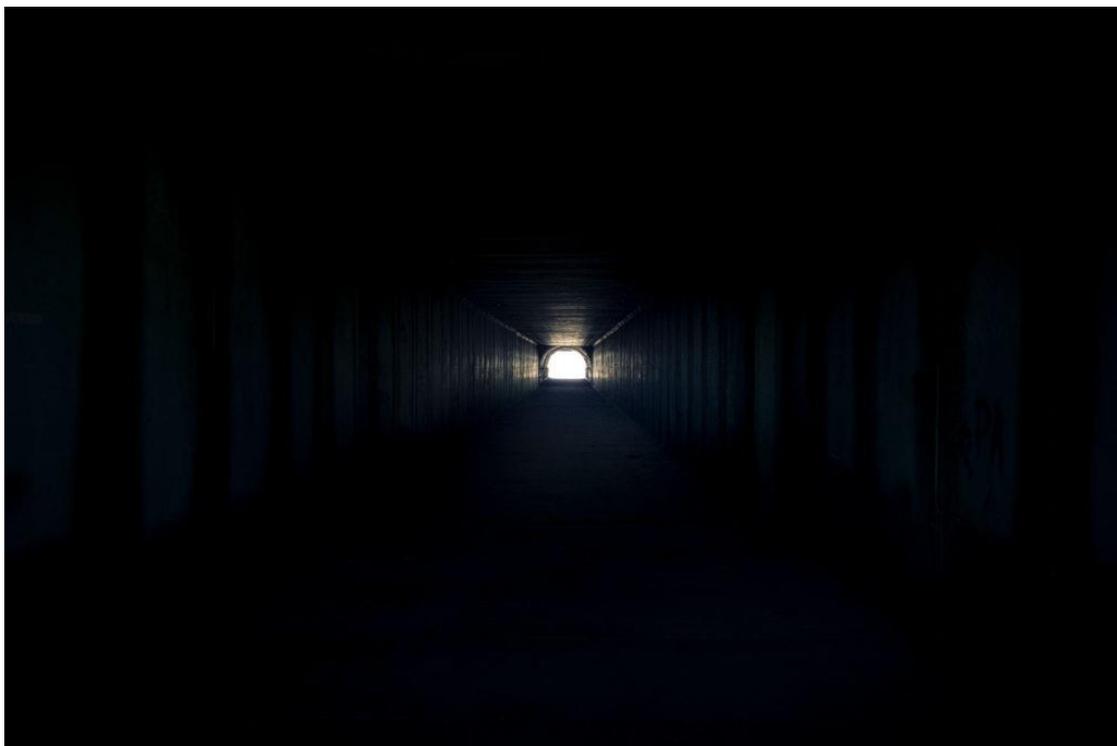


174. Y llegó el Coronavirus



Este episodio iba a ser una entrevista a un fotógrafo, pero dadas la situación actual, me es imposible abstraerme y continuar casi como si no ocurriese nada.

Es cierto que hay que intentar en la medida de lo posible “normalizar” la situación y seguir con nuestras vidas, pero la situación es difícil y creo que merece hablar sobre ella, más allá de generar contenido para entretener.

Han surgido muchas iniciativas para paliar el confinamiento al que nos ha sumido el Coronavirus (COVID-19), pero también creo que es momento de reconocer nuestros miedos, incertidumbres, etc.

Hoy está con nosotros **Elena Dapra**, una psicóloga clínica que ya tuvimos en el episodio 147 y que nos deja unos buenos consejos para sobrellevar estos momentos.

Lo que está sucediendo es muy grave y la verdad es que no puedo evitar que me afecte. En este episodio quiero trasladarte la reflexión principal que creo que más nos puede ayudar en esta situación, ahora que nos hemos visto obligados a parar y a revisar algunas de nuestras creencias.

Consejos de Elena Daprá

(Minuto 27:03)

A modo de resumen **Elena** nos aconseja:

- Afrontar todo con la mayor positividad posible.
- Intentar minimizar los sentimientos negativos, pero dejarlos salir e incluso transmitirlos y comunicarlos a otras personas.
- Debes permitirte sentir miedo y otros sentimientos, mientras no caigamos en exceso ahí.
- Puede haber muchos sentimientos negativos,
- Gestionar la cercanía y que nos apoyemos unas personas a otra. Para ello es muy importante respetar espacios y negociar las cosas para no imponer nada y que la
- Centrarse en el presente, la prioridad es estar lo mejor posible ahora, ya nos preocuparemos por las cosas del futuro.
- Conllevar la incertidumbre.
- Tranquilidad en estos momentos, no nos agobiemos también con lo que vendrá después, ya que todavía no sabemos las repercusiones.

Y nos recomienda practicar a diario:

- Relajación de 5-10 min., una o dos veces al día, en un lugar tranquilo con música o sin ella, nos habla de la App *Rituals*, que incluye varias relajaciones guiadas.
- Escoger 5 cosas al día a las que tienes que estar agradecido, cada día cosas distintas. Nos explica que todos tenemos mil cosas que agradecer en nuestra vida y nos ayuda a valorar lo que tenemos.