

# UNA REFLEXIÓN SOBRE EL AISLAMIENTO



Si bien es cierto que los grandes científicos ya nos habían hecho una advertencia unos años atrás sobre el riesgo de que se aproximaba una pandemia, muchos no teníamos conocimiento sobre ello y otros, los que si estaban informados, imaginaban que esto iba a suceder muchos años más adelante, dejando como consecuencia la no planeación de estrategias adecuadas para saber afrontar el tan complejo momento...

En atención a esto, para nadie es un secreto saber que no estábamos preparados para una situación de aislamiento y distanciamiento social por causa de una pandemia, tan es así, que en pocos meses hemos sufrido cambios abruptos en nuestra cotidianidad, nuestra vida social, familiar y personal.

Vemos cómo han incrementado las peleas en muchos hogares, hemos perdido la paciencia y de repente entramos al mundo de la ansiedad, la depresión, la desconfianza y el miedo.

En el caso de los conflictos en el hogar, es preciso que tengas en cuenta que la familia hace lo mejor que puede y debes considerar que los gritos y enojos son una forma de liberar tensión, si te das cuenta, después de una pelea, hay paz y luego vuelven y explotan y luego otra vez hay paz convirtiéndose en un ciclo repetitivo, esto significa que nuestro organismo está en función de liberar tensión y por eso reaccionamos así, porque nuestra estructura está diseñada para sobrevivir y vivir en un mundo hostil.

Y si te preguntas cómo no perder la pacienciencia sin morir en el intento, es vital que identifiques que en tu interior existe un amo y un esclavo, el amo, es la parte de ti que escoge la rutina y decide qué vas hacer con tu vida como por ejemplo a qué hora te vas a levantar a qué hora vas a comer, cuánto vas a trabajar, qué tipo de relación con los demás vas a tener, etc y esto es bastante pesado porque el amo es un arquitecto muy exigente.

Mientras que el esclavo es como el albañil que se va a trabajar y pone los ladrillos en su lugar, va a trabajar aguantando sol, cargando cosas muy pesadas y con horarios muy complicados. Por lo tanto, si tienes un amo muy exigente, entonces el esclavo no hace nada y es ahí donde tienes momentos explosivos y otros muy apagados y de repente dices: - ahora si, esta vez si me voy a poner juicioso en... (lo que sea en tu momento por ejemplo cuidarte en la alimentación, ser más responsable en tus actividades..), y puede que si te resulte al principio, pero es como si le dijeras al albañil: - "vas a construir toda una casa sin descansar"... Qué va a pasar? Pues que al principio todo lo harás perfecto, pero el albañil de tu interior te va a decir que ya no puede más y que está muy cansado para continuar y ya no quiere saber de nada y tampoco hacer nada... Por eso sientes frustración, porque dices: -"Ay! venia muy bien y ahora ya perdi el control y todo se fue por la ventana". Esto pasa porque tu esclavo perdió la paciencia y no hay un equilibrio entre tu amo y tu esclavo interno, por eso, si no tienes claro lo que tu esclavo puede hacer y tu amo ordena, vas a perder fácilmente la paciencia porque vas acumular mucha tensión.



Dicho lo anterior, te sugiero lo siguiente:



### LA RISA ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA

Después de que te ríes mucho, también sientes paz, por ejemplo, puedes poner películas de risa ó juegos de mesa ya que estos hacen que los momentos sean más divertidos



### BUSCA UN EQUILIBRIO ENTRE TU AMO Y TU ESCLAVO INTERIOR

Elabora una lista y un horario con todas las actividades que deseas hacer, pero, si al final del día te diste cuenta que no las pudiste hacer todas, quiere decir que tu amo interior es muy exigente y por eso pierdes la paciencia,



### TRATA DE NO JUZGAR TAN DURO

Ten un poco más de aceptación, ya que las personas que están a tu alrededor hacen lo mejor que pueden dentro de sus vivencias y conocimientos.



### TOMA EL LIDERAZGO

Toma el liderazgo en tu familia y promueve espacios en los que existan más momentos de esparcimiento y risa



También esto traduce en que para el día siguiente debes reducir tu lista de actividades para que tu trabajo sea menos exigente y si lo logras, quiere decir que tu esclavo está bien y encontraste el equilibrio entre ambos. Así es como no vas a perder la paciencia y serás más amable contigo

## REFERENCIAS

SitioWEB:<https://www.unbosque.edu.co/centro-informacion/noticias/como-convivir-en-familia-durante-la-cuarentena-nacional>

Graber Dubovoy S, (2013). Agonía en la Incertidumbre Editorial Colofon

Davidson, R. J. / Begley (2012). El perfil emocional de tu cerebro Sharon Ediciones España