

¡Reconéctate! Tips para retomar la convivencia en la nueva normalidad



Después de un **largo confinamiento**, seguramente estás **retomando actividades** como ir a clases, comer en algún restaurante o tener reuniones pequeñas con algunos amigos.

¿Y si me **abruma** estar con otras personas? ¿Cómo me voy a **comportar ahora**? Si te has preguntado esto es normal, considera Adriana Villarreal, psicoterapeuta y catedrática del Tec de Monterrey.

La experta señala que aunque el estar ante una **nueva normalidad** puede **representar un reto**, hay formas de **readaptarnos a nuevas dinámicas de interacción social**.

*“Es como el que aprende a andar en bicicleta, nunca se te olvida, te puedes caer al principio pero **lo vas a lograr de nuevo**”,* destaca.

*“Donde tenemos que poner atención es en las **nuevas formas de interacción física**”,* enfatiza Villarreal.

La especialista aconseja a **cada persona ir a su ritmo**, y evaluar **paso por paso** cómo reiniciar actividades después de un largo confinamiento:

1. ¡Sin acelere! Evalúa cuándo es necesario salir

Puede que en estos momentos nos sintamos presionados a formar parte de actividades presenciales, pero **no siempre es necesario**, señala Villarreal.

Evalúa qué tan importante es tu actividad y cómo te sientes ante la posibilidad de tener que salir.



width="900" loading="lazy">

2. Identifica...escribe...soluciona

Salir de nueva cuenta implica ahora nuevas dinámicas, por lo que la psicoterapeuta recomienda identificar **qué acciones nos resultan incómodas**, para luego **saber cómo solucionarlas**.

"Escribe una lista de situaciones, como por ejemplo: 'no me siento agusto al estar varias horas en un lugar cerrado'. La solución puede ser salir a tomar aire fresco cada hora por 15 minutos o abrir las ventanas para una mejor ventilación", aconseja.

3. Pon tus propias reglas y comunícalas

Las interacciones sociales ahora involucran **límites en el contacto físico**, por lo que es importante que **comuniques cómo te sientes**.

Villarreal apunta que hay que ser claros en especificar a los demás qué **acciones** en específico nos **incomodan**, pero a la vez **ofrecer una alternativa**. Por ejemplo: *“me incomoda que me quieras dar un abrazo, mejor nos podemos saludar con el puño”*.

4. Ponte en los zapatos del otro

Es muy probable que a la hora de compartir espacios todos tengamos una definición distinta sobre cuál es la mejor manera de interactuar.

Así como debes ser muy claro en los **límites** que tú establezcas, de igual manera debes recordar que **los demás las establecerán**, por eso la **empatía** en esta nueva normalidad debe ser primordial, destaca Villarreal.



width="900" loading="lazy">

5. Recuerda: tu salud mental importa

En todos lados se seguirá resaltando que las medidas higiénicas y de sana distancia son la clave para nuestra salud, ya que la pandemia que continúa, pero la psicoterapeuta enfatiza el **estar también atentos a lo que pensamos y sentimos**.

“Es muy importante mencionar que si tus pensamientos negativos sobrepasan los positivos, es recomendable buscar una persona con quien compartir tus angustias”, recomienda Villarreal.

¿Buscas apoyo emocional?

Si requieres algún tipo de apoyo emocional, el Tec cuenta con diversos recursos para sus alumnos y su comunidad.

A través de la línea **TQueremos**, se brinda **apoyo gratuito a estudiantes** de prepa, profesional o posgrado, así como a sus familiares, disponible las 24 horas todos los días del año.

El teléfono es **800-813-9500**. O ingresa a **tec.orienta-me.com**.

También puedes consultar el sitio [Cuida tu Mente](#), que cuenta con recursos para el **bienestar emocional**, con noticias y consejos de expertos en salud.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: