

PROFRA. ALICIA ESSICKA SALDAÑA MAÑÓN
SUBDIRECTOR ESCOLAR
JARDÍN DE NIÑOS LUZ MARÍA SERRADELL
C.C.T. 15EJN0605X
29 de mayo del 2020

DOCUMENTO DE REFLEXIÓN
DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO

Al inicio del confinamiento mi pensar se dirigió a seguir una rutina para procurarme evitar el stress y mantener la calma durante este tiempo, y aunque sin saber a lo que nos someteríamos, el encierro era la indicación y eso a fin de cuentas es un detonante inminente de ansiedad con la que lidio desde hace ya un tiempo.

Algunas veces antes de cerrar mi puerta para dirigirme hacia el trabajo, volteaba a ver el interior de mi casa y pensaba: qué bien estaría estar aquí, poder darme el tiempo para hacer la comida sin presiones, hacer la limpieza y sentarme a disfrutar el aroma del difusor, cuidar de mis plantas, ponerme un tratamiento en el cabello sin prisas y comer con mi familia disfrutando que hicimos juntos lo que se sirviera.

Sin embargo, después de 68 días en la casa, me doy cuenta de que cada día amanezco diferente, un humor y una actitud distinta. Y a pesar de que esto es inevitable, el tiempo aquí sin salir libremente, hace estragos de muchos tipos, unos días más y otros menos, pues hasta salir a comprar el súper es casi un reto.

Es contradictorio, que aunque se me concedió el deseo de quedarme para disfrutar de todo lo que pedía, el tiempo en resguardo ha dado al pensamiento holgura en algunos aspectos y en otros obligada inmediatez de acción.

Para la ansiedad, no es fácil andar callada. Estos momentos son motivo suficiente para sentir que estallan dentro de ti la angustia, los ataques de pánico y por supuesto la falta de control. La sensación constante en muchas ocasiones de estar fuera de tiempo y de espacio físico es también compañía frecuente.

Avanzar de otra forma, obviamente ha implicado la titánica labor de reconocer que vivir conmigo, escuchar mis necesidades atentamente, mantener contacto a distancia con otros, alimentarme bien, trabajar en otro ambiente y sin ver a los implicados directamente, hacer ejercicio por lo menos media hora, preparar la comida, reorganizarme otra vez, depende en gran medida de cómo inicio mi mañana y obligadamente a cómo voy aprendiendo a sobreponer el entendimiento de mi cada día.

La sistematización de una agenda organiza, pero no te da todo lo que internamente necesitas, se vale que cambie el orden de ideas y de actividades. De hecho, para evadir un poco del pensamiento la situación exterior, estar ocupada tampoco es la solución.

Para ayudarme, busqué opciones que llegaron a mi por ocio en las redes, la meditación, la música, el yoga, grupos de apoyo, cursos en línea, conferencias. Encontré en muchos, palabras, métodos y hasta elementos para comprar y mantenerme mejor.

Me doy cuenta de lo importante que se ha vuelto darme mi tiempo, permitirme no llevar a cabo la previa distribución de actividades, de ofrecer oportunidad a mis preocupaciones de salir, dar un respiro a mis angustias y dejarlas tener voz.

Algo así creo que les pasa a otros también, aún sin padecer ansiedad. Por lo que es importante que antepongamos lo bueno de esto a lo malo y propongámonos conocer a esas personas reales con emociones diversas que tenemos dentro. Cuidar de nosotros mismos primero para estar bien para los demás.

Gracias