



Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

En esta época de confinamiento, la neuropsicóloga e instructora de mindfulness y consejera de Bienestar y Consejería, **Tania Romero Salazar** hizo una invitación a ‘viajar’ a nuestro interior.

La coordinadora **Punto Blanco** en Campus **Santa Fe**, un espacio designado para la introspección y meditación, dijo que actualmente nos enfrentamos a una situación que no se había vivido anteriormente por las generaciones actuales, el confinamiento y salir de la rutina diaria de manera tan abrupta a raíz de la pandemia por COVID-19.

Explicó que esta situación ha generado un descontrol en el ritmo de vida que estábamos acostumbrados a vivir. Desde el adaptarnos a estar en un espacio cerrado durante largas horas del día, así como el convivir 24/7 con las personas con las que vivimos.

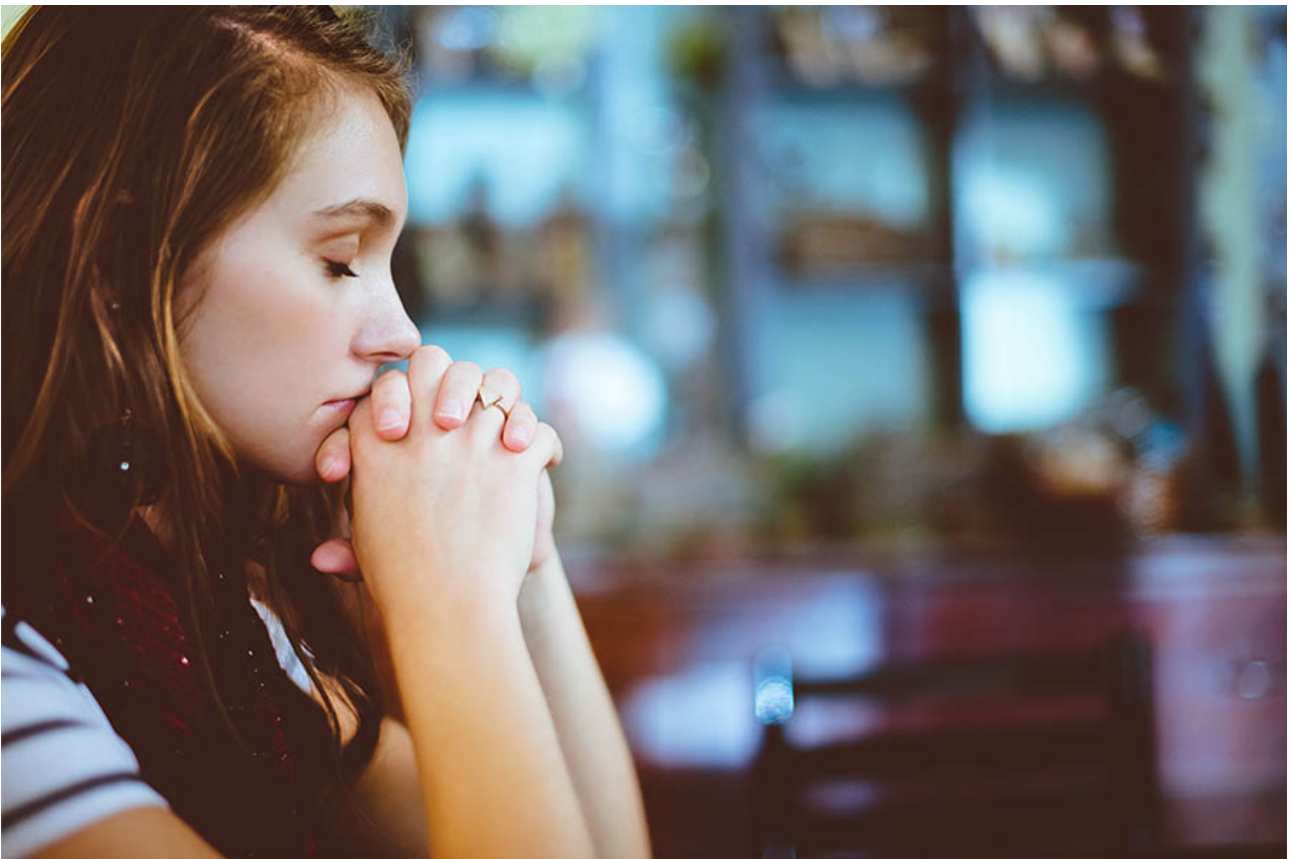
“Ha sido un reto para cada uno de nosotros, ya que comenzamos a presentar agotamiento por las intensas jornadas frente a los ordenadores (quienes estén trabajando y/o estudiando en casa).

“El miedo o angustia ante la situación personal y mundial, alteración de nuestros ritmos circadianos, irritabilidad, y alteraciones psicoemocionales diversas generadas a raíz de la incertidumbre actual”, comentó.

Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

La experta recomienda acudir a técnicas de contemplación, meditación, yoga, Tai Chi, entre otras, para poder reconocer que **dentro de nosotros mismos hay un espacio de calma y seguridad.**

A dicho espacio, de acuerdo con la experta, podemos acceder si prestamos atención a nuestro interior unos instantes, liberándonos del exceso de estímulos externos a los cuales estamos expuestos diariamente.



La neuropsicóloga expone que a través de dichas prácticas, podemos alcanzar un estado de **ecuanimidad** y **conocimiento personal** que nos ayuda a regular las sensaciones, percepciones, emociones y sentimientos que vamos experimentando en el día a día.

*“Estas técnicas de consciencia plena , **la meditación, el yoga, Tai Chi, Feldenkrais**, etc., nos ayudan a conectar con nuestra mente y cuerpo, generando estados de **relajación** y **calma** que pueden tener efectos positivos ante situaciones de estrés, ansiedad, insomnio”*, dijo.

Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

Tania Romero menciona que dichas técnicas pueden resultar un poco complicadas al inicio, dado que si no estamos acostumbrados a dichos ejercicios, podemos quedarnos dormidos o perder un poco la paciencia por el ritmo de las mismas.

*“Conforme la práctica sea más regular, dichas dificultades irán desapareciendo, mostrando los **efectos positivos en nuestra vida** y disfrutando el poder conocer cada vez más acerca de uno mismo (a) con cada ejercicio”, agregó.*

Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

Ella recomienda tratar de mantener las actividades y rutinas lo más cercanas a lo que teníamos antes de la pandemia, es decir, mantener nuestros ciclos de sueño regulares durmiendo a horas apropiadas, realizar ejercicio en casa.

Así como realizar actividades que nos hagan sentir felices, practicar hobbies, tomar cursos que nos interesen, y por supuesto, darnos la oportunidad de visitar nuestro interior si no podemos salir de casa, a través del **mindfulness** u otros tipos de meditación o actividades de consciencia corporal.

Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

Sus recomendaciones son primeramente, estar abiertos a la experiencia, la consejera menciona que es común que asociemos a ciertas actividades de espiritualidad y meditación a algún tipo de religión, lo cual pueda acercar o desalentar a ciertas personas, y no necesariamente esto es así.

*“La finalidad de la meditación es encontrar el camino hacia el **conocimiento interior** y a través de este tener una experiencia de espiritualidad en la cual se contemple la propia existencia y su relación con el todo”, comentó.*

Por otra parte, recomienda ser disciplinados con la práctica; no es necesario hacer posiciones complejas para meditar, pero si es necesario que lo practiquemos con regularidad para poder conocer los efectos benéficos que pueden tener estas herramientas en nuestras vidas.

Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

Además, aconseja no desesperarse; expone que existen diversos tipos de meditación y que se puede encontrar aquellos que se adapten mejor a nuestro estilo, las hay en quietud o en movimiento.

Tania explica que para realizar una meditación adecuada es necesario colocarnos en un lugar donde nos sintamos cómodos; un lugar en el cual no vayamos a ser interrumpidos en un periodo de tiempo.

Por otra parte, para ella es importante tomar una posición corporal que no se nos dificulte para que no perdamos concentración por algún dolor postural. Y por último, estar abiertos y a la experiencia, dándonos la oportunidad de contemplar el presente y nuestro interior.

*“Esta es una excelente oportunidad para **reevaluar nuestro estilo de vida**, de pensar qué impacto tenemos en el mundo a diversos niveles y re plantearnos si deseamos continuar de la manera en que lo hemos hecho hasta ahora como sociedad o saldremos de esto más sabios cuidando de nuestro planeta y de nuestra persona.*

Ya que para poder dar amor y cuidado a otros, primero debemos dárnoslo a nosotros mismos, y esto nos proporcionará una consciencia más amplia de la empatía y el bienestar”, expresó.

Si no puedes ir al exterior, ve a tu interior

Su mayor consejo es que si no puedes salir de casa te des la oportunidad de visitar y conocer la inmensidad de **tu interior**, darte la oportunidad de estar en **calma** y **reflexión** para beneficio de tu **crecimiento personal** y **espiritual**, teniendo la certeza de que dentro de ti habita esta anhelada paz, solo hay que prestar un poco de atención y escucharte.

Tania invita a la comunidad del Tec a sumarse a las actividades que se están realizando en el **Punto Blanco** en todos los campus de manera remota; donde pueden encontrar una gran variedad de actividades que los ayudarán a conectar con su interior, desde meditaciones guiadas hasta clases de yoga especializadas a estos tiempos.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: