



Durante la cuarentena necesitas tiempo para estar sola

20 ABRIL, 2020



A medida que el peso de las semanas crece, las técnicas para soportarse a una misma y mantener la calma con quienes te rodean son de primera necesidad. Una de ellas es **confinarse todavía más** (si es posible) y regalarse un rato sin nadie alrededor. Si vives en pareja, familia o compartes piso, durante la cuarentena también necesitas tiempo para estar sola.

Es cierto que somos seres sociales y necesitamos de los otros para desarrollarnos de forma plena. Sin embargo, tomarse un rato de soledad elegida ayuda a que las cosas vayan bien. Es en este espacio donde se desarrolla la **creatividad, la libertad y la espiritualidad**, además de ser un periodo esencial para conocerse.

«Quien no sabe estar consigo mismo, tampoco con otros desde la calidad. La razón es que no se respetarán espacios ni opiniones, ya que no se conocerá cuáles son las propias», explica la psicóloga Elena Dapra.



Cuando se genera una atmósfera de intimidad con el yo se toman **decisiones que no están condicionadas** por los otros, lo que contribuye a reforzar la personalidad y fomenta, la tan necesaria, sensación de libertad. Asimismo es una oportunidad única para tomar conciencia del propio carácter y aprender a manejarlo.

SEE ALSO



BIENESTAR, ENTREVISTAS, YOGA

Yoga para embarazadas, ¿conoces sus beneficios?

Un rato en soledad mejora el bienestar

Disfrutar de la soledad elegida es también un indicativo de bienestar. Sin embargo, culturalmente el hecho de no estar acompañado se asocia a emociones negativas como la tristeza. Pero son dos asuntos bien diferentes. Una cosa es el sentimiento y otra la circunstancia. Porque hacer lo que a una le dé la gana, sin más compañía que la propia, se relaciona con **el placer y la expansión**. Según [la ciencia](#), este segundo escenario mejora la empatía, la felicidad y el bienestar psicológico.

¿Cómo empezar?

En el universo precovid, éramos expertas en que más de una banalidad se instalase en la cabeza y nos **distrajese de nuestro propio elemento**. Pero con más de 45 días privadas de libertad, hasta Netflix cansa. El confinamiento nos ha puesto las condiciones idóneas para conocernos. Pero quien no esté habituada a juntarse con ella misma, la experiencia puede resultar abrumadora. En estos casos, lo ideal es comenzar poco a poco, hasta **cogerle el gusto a las autoquedadas**. ¿Los minutos deseables? Depende de cada una. «Este tiempo lo determina la necesidad de la persona y la posibilidad. Como mínimo marcaría una hora», comenta Dapra. Respecto a cómo ocuparlo no existen reglas. «**Lectura, un buen baño o masturbarse, por ejemplo**. También necesitamos un espacio para no hacer nada, que te dejen cocinar solo, pintar o escribir un diario y traspasar la barrera de la vida trivial», recomienda la experta.

Trascender lo superficial

La introspección es básica para romper con la falta de sustancia. Se puede comenzar con un análisis que determine si las perspectivas personales **se alinean con la realidad**. «Hacer reflexiones sobre qué metas quiero conseguir, **qué objetivos de vida** me planteo, qué quiero o no, pensar en quién soy y quién quiero ser. Pero todo esto sucede cuando tienes un espacio para estar contigo mismo. De esta forma **trascendemos lo superficial**, estamos muy acostumbrados a vivir en esa línea»

