



LANGUIDEZ, EMOCIÓN DOMINANTE ESTE 2021

Se encuentra, "¿mirando la vida a través de un parabrisas empañado?"



La pandemia se ha prolongado, y es posible y común presentar un estado agudo de angustia que lleva a una condición crónica de languidez.

La languidez es el vacío entre la depresión y el bienestar: la ausencia de bienestar. No se tienen síntomas de enfermedad mental, pero tampoco se es la imagen viva de la salud mental.

Síntomas



Falta de motivación



Altera la capacidad de concentración



Triplica las probabilidades del deseo de trabajar

Cuando uno languidece, es posible no notar el descenso del placer o la disminución del impulso. No muestra interés ante la indiferencia. Y cuando no se es capaz de ver ese sufrimiento, no busca ayuda ni hace mucho para ayudarse.

Incluso se es incapaz de ver languidez en otras personas y por ende, poder ayudarles.

¿Qué se puede hacer para combatir la languidez?

- Una de las mejores estrategias para gestionar las emociones es ponerles nombre. Y cuando añade languidez a su vocabulario puede identificarlo en otros.
- Otro antídoto puede ser el flujo, que es ese estado que favorece poder dirigir toda nuestra atención en un reto significativo o en un vínculo momentáneo, en el que el sentido del tiempo, del espacio y de uno mismo se desvanece.



- Darse un tiempo interrumpido.
- Establecer límites para realizar nuestras actividades y despejar distracciones, da libertad de concentración.
- Un factor importante para la alegría y la motivación diarias es una sensación de progreso.

- Por ejemplo, un maratón de Netflix en la noche o durante el fin de semana.



- Concentrarse en un objetivo pequeño. Dedicar un tiempo diario a enfocarse en un reto que le importe puede ayudarle a recuperar la energía y el entusiasmo.

Referencia:

Grant, A. (21 de abril de 2021). El malestar que sientes tiene un nombre: se llama languidez. The New York Times. Recuperado de: <https://www.nytimes.com/es/2021/04/21/espanol/covid-estado-animo.html>