

Tengo desorden bipolar. Estos consejos me ayudan a gestionar mi salud mental

Nahla Davies

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

ESTRATEGIA
Y DECISIONES

Ha sido un año difícil. Algunos hemos perdido seres queridos. Otros han perdido el trabajo. Muchos más han tenido que adaptarse a la nueva normalidad mientras trabajamos desde casa.

Para las personas que padecen trastorno bipolar, el trabajo a distancia ha presentado una serie de obstáculos totalmente nuevos.

Uno de los principales retos a los que me he enfrentado es el de manejar el aislamiento. El contacto social es una herramienta crucial para las personas con trastorno bipolar. Estar repentinamente aislado de todas las formas de apoyo, tanto dentro como fuera del trabajo, puede conducir a una dramática escalada de los síntomas.

Más aun, las herramientas que utilizamos para trabajar desde casa (aplicaciones de productividad como Slack y Zoom) se basan en la suposición de que todo el mundo está disponible todo el tiempo, y aunque esto no es cierto para la mayoría de las personas, es especialmente falso para quienes estamos gestionando los cambios de humor.

Si ha enfrentado desafíos al gestionar su trastorno bipolar durante la pandemia, tengo algunas recomendaciones que podrían ayudar:

— **Siga una rutina:** El factor más importante para impulsar mi productividad y mantenerme saludable ha sido establecer una rutina y cumplirla. La mejor forma de manejar la ansiedad asociada al trastorno bipolar es limitar el número de decisiones que tengo que tomar cada día, y tener una estructura de trabajo repetitiva es una forma de hacerlo.

— **Defina expectativas realistas:** Una parte importante del trastorno bipolar es gestionar la ambición que tenemos en las fases maníacas y tratar de cuadrarla con la falta de motivación que sentimos cuando estamos deprimidos. Para dejar de sentirse culpable o temeroso de lo que sucederá si en un día determinado no completa todo lo que quiere, comience por preguntarse: “¿Qué es lo peor que sucederá si no completo esta tarea?” Probablemente descubrirá que el origen de su culpa o miedo no es racional, sino más bien un impulso irracional de autocrítica.

Este artículo es útil para:

- *Gestionar el trastorno bipolar.*
- *Controlar la ansiedad.*
- *Manejar el agotamiento.*

El contacto social es una herramienta crucial para las personas con trastorno bipolar.

— **Celebre sus victorias:** Las personas con trastorno bipolar en fases maníacas rara vez se toman el tiempo necesario para reconocerse a sí mismas antes de pasar a lo siguiente. Bríndese permiso para hacer una pausa y celebrar cuando logre algo.

— **Tome más descansos:** Este año de trabajo desde casa ha hecho del agotamiento un diagnóstico común entre muchos profesionales. Sin embargo, este fenómeno no es nuevo para las personas con trastorno bipolar. Manejar el agotamiento consiste en tomar todas las medidas que ya he mencionado, pero, sobre todo, se trata de tomarse un tiempo de descanso. Desarrolle prácticas específicas que lo ayuden a relajarse. Dedíquese a un pasatiempo. Mejor aún, planifique unas vacaciones, incluso si son en casa.

— **Pida apoyo:** Quizá sea más difícil conectar con amigos y familiares durante los confinamientos, pero es más importante que nunca que lo intente. Si cree que no puede acudir con sus preocupaciones a sus amigos o familiares, sepa que hay muchas organizaciones dedicadas a ayudarlo. También puede encontrar terapeutas con tarifas reducidas utilizando recursos como Open Path y Thero.org.

Aunque ahora no lo parezca, vivir una pandemia con trastorno bipolar podría ser una oportunidad para cambiar las cosas a mejor. Al igual que el COVID ha cambiado la forma de contratar, también ha provocado un cambio en la forma en que muchos directivos y trabajadores ven la productividad. El mundo por fin está dándose cuenta de algo que las personas con bipolaridad han reconocido durante mucho tiempo: Los trabajadores felices son trabajadores productivos, pero a veces la felicidad requiere trabajo.

Los trabajadores felices
son trabajadores
productivos, pero a
veces la felicidad
requiere trabajo.

Sobre la autora:

*Nahla Davies es
desarrolladora de software
y escribe sobre tecnología.*



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com