



¿Cómo podemos gestionar emocionalmente esta crisis?

En las circunstancias actuales, debido al confinamiento, es muy probable el apareamiento de malestares emocionales como *miedos, aprehensión, ansiedad, frustración, aburrimiento, enfado e irritabilidad*. Es por eso que se ha elaborado las siguientes recomendaciones.

Recomendaciones. –

El arte de la guerra, Sun Tzu...—*Si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas correrás peligro, si te conoces a ti mismo, pero no conoces a tu enemigo, por cada victoria que ganes perderás una, si no te conoces y no conoces a tu enemigo correrás peligro en todas las batallas—*

- Es importante evitar confundir *confinamiento* con *encierro*;
- Se debe evitar la saturación de información, recuerde que ésta es subida a redes sociales sin ser depurada y en la mayoría de casos llegan datos numéricos y gráficos que confunden y alarman, si es posible verifique y consulte con expertos en la materia antes de dar por sentado dicha información;
- Se debe mantener una rutina, cabe señalar que la rutina no es nociva para las personas, lo perjudicial es gestionarla de manera equivocada; en este sentido es importante mantener los horarios habituales;
 - Si el horario laboral era de 8H00 a 17H00, se debe mantener dicho horario respetando hora de ingreso/salida y hora de almuerzo; el teletrabajo no significa romper un horario establecido, salvo ciertas excepciones.
 - Mantenga su rutina al acostarse, evite cambiar su hora para conciliar el sueño, sobre todo niñas/os en edad escolar;
 - Mantenga su rutina al levantarse en la mañana y prepararse tal cual para acudir a su jornada laboral o académica; el teletrabajo no significa descuidar el aseo personal ni la vestimenta y mucho menos el desayuno, al considerar equivocadamente que está en *encierro*.
- Designe espacios o rincones de trabajo, para usted, su pareja y se tuviere hijas/os, cada rincón de trabajo debe estar articulado según el horario laboral o académico;

¡Convierte tu PASIÓN
en tu PROFESIÓN!



- Designe responsabilidades en casa a cada miembro de la familia, recuerde, está realizando una actividad laboral o académica desde casa y, en casa hay que mantener el orden, la limpieza, la elaboración de alimentos y si tuviere hijas/os en edad escolar necesitan de tutoría;
- Respete espacios de soledad, cada miembro de la familia requiere de momentos de encuentro consigo mismo, esto contribuye a minimizar el apareamiento de la llamada asfixia cognitiva que provoca aburrimiento, irritabilidad y sufrimiento;
- Planifique en el día momentos de ocio o de compartir con la familia y con cada miembro de la familia, es importante escuchar y ser escuchado con respeto y sin juicio, que la niña y/o el niño tengan tiempo para jugar y evite estar demasiado tiempo en la televisión, Tablet, teléfono o PC;
- La parte espiritual es fundamental, cualquiera sea su concepción de lo espiritual, Víctor Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido” escribe “...las personas de constitución débil que habían llevado una vida espiritual profunda parecían llevar mejor la vida en el campo de concentración que las personas fornidas...”;
- Mantenga la comunicación con familiares, es importante crear grupos virtuales con hermanas, hermanos, padres y si fuere el caso hijas/os.

Es importante contar con acompañamiento emocional, si lo desea puede hacerlo en línea o vía WhatsApp, con gusto estaré presto para brindar soporte.

Saludos cordiales,

Juan Hermoza Cabezas, Psico.
COORDINADOR BIENESTAR ESTUDIANTIL
ISTFQ

*¡Convierte tu PASIÓN
en tu PROFESIÓN!*