Saint Patrick School

Convivencia Escolar

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFRONTAR LA PANDEMIA

La situación nueva de pandemia dispara estados de ansiedad.

El elevado nivel de incertidumbre que acompaña esta situación precipita y mantiene un estado de captación ansiosa que constituye la preparación frente a una amenaza nueva y desconocida.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

- ⇒ Mantener los horarios del sueño.
- ⇒ No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos del día establecidos (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).
- ⇒ Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- ⇒ Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online, hay muchos gratuitos y de calidad.
- ⇒ Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.
- ⇒ Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- ⇒ Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- ⇒ Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.

- ⇒ Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.
- ⇒ Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.
- ⇒ Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
- ⇒ El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente.
- ⇒ El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.
- ⇒ Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Converse sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Recuerde que la familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos.
- ⇒ Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.
- ⇒ Si vive en espacios reducidos y en familia no los sobreexija con tareas. Tenga presente que respectar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Converse en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables para que tengan sentido los esfuerzos.
- ⇒ Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO