

Como Sobrevivir al Aislamiento, Estrategias para Largos Periodos Dentro de la Casa.

La recomendación de permanecer en casa tiene la principal intención de evitar contagios y la propagación de COVID-19. Sin embargo, este tipo de aislamiento puede ser una experiencia desagradable ya que afrontamos una forma de vivir diferente, con separación de nuestros seres queridos, falta de libertad, miedo, soledad, ansiedad, frustración y aburrimiento.

¿QUE PASA EN NUESTRA MENTE DURANTE EL AISLAMIENTO?

1. Puede que al estar encerrado sientas que no sabes en que día exacto vives y tu sentido del tiempo se confunda.
2. Puede ser habitual pensar de forma catastrofista sobre el futuro inmediato
3. Sensación de estar bloqueado y que falta la libertad
4. La convivencia con nuestros familiares se puede complicar y surgir conflictos
5. Puede que tengas ganas de dejar de lado tus rituales de autocuidado (higiene, alimentación y actividad física), teniendo pensamientos como: Al fin que sólo voy a estar en casa.

¿QUE PUEDO HACER?

1. Intenta llevar una rutina diaria, planifica una hora para levantarte y diferentes actividades durante el día, distribuidas en diferentes espacios de la casa si es posible.
2. Prueba cambiarte la ropa y arreglarte para evitar la sensación de estar todo el día igual
3. Mantener contacto con tus amigos y familiares, para compartir momentos de risa y ocio a través de llamadas o videollamadas.
4. Es importante reconocer que esto que estamos viviendo es algo que pasará y que la vida sigue y no se detendrá. Planea algo que quieras hacer cuando todo esto termine para que tu mente esté enfocada en proyectos futuros.
5. Si tienes jardín, procura caminar descalzo en el jardín o sentarte a respirar aire fresco, sino tienes jardín, abre una ventana y ponte hacer algo cerca de la ventana, por ejemplo, leer un libro o escuchar música.

REFLEXIÓN FINAL

El miedo llega cuando sentimos que no tenemos el control, pero el simple hecho de planear nuestras actividades escolares, de trabajo, de ocio o de ejercicio y cumplirlas, puede ayudar a sentirnos más productivos.

INSTITUTO DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO

Vivencias y experiencias de los docentes y padres de familia ante la modalidad en línea en tiempos de pandemia.