



OCUPEMONOS DE NUESTRA SALUD MENTAL

Departamento De Orientación



"Hay que aprender a enfrentar la incertidumbre puesto que vivimos una época cambiante donde los valores son ambivalentes, donde todo está ligado. Es por eso que la educación del futuro debe volver sobre las incertidumbres ligadas al conocimiento".

-Edgar Morín





Una de las cosas más difíciles de este tiempo es intentar mantener una normalidad en medio de lo que parece ser un caos. Para ello existen algunas técnicas que nos pueden ayudar a manejar los niveles de estrés y ansiedad.

Los especialistas aseguran que el principal enemigo del confinamiento puede ser la **ANSIEDAD**.

“En cualquier situación de reajuste forzado hay una primera etapa de incertidumbre, donde puede haber miedo, frustración o ansiedad, que son un poco inevitables y normales”. “El miedo es normal, sano y adaptativo”, y se acentúa en un contexto de alarma social, mientras que la ansiedad surge cuando empezamos a proyectar los problemas futuros. “Nos perdemos en pensamientos negativos, imaginar que las cosas no van bien, o que nos despiden, nos descentra y paraliza a la hora de poner en marcha una estrategia para optimizar nuestro rendimiento”, subraya la psicóloga. Por ello es fundamental tener una mentalidad positiva y pensar que, en este caso, hay un objetivo común que es priorizar la salud de la ciudadanía.



Mantener un orden y cuidar el descanso te ayudarán a sentirte mejor y evitar la ansiedad.

Otro aspecto a tener en cuenta es generar un entorno que facilite la concentración:

establece horarios y cúmplelos

hazte metas

bebe agua o infusiones

mantén una agenda de trabajo diario.

organiza tu espacio de trabajo





EL LICEO LOS CÓNDORES LOS INVITA EN
ESTE RECESO A "LLENAR LA FUENTE
PERSONAL Y FAMILIAR DE ENERGÍA
POSITIVA"

