

Maneja tu inteligencia emocional...

La inteligencia emocional es una herramienta indispensable en nuestros procesos cognitivos. Nos permite identificar aquellas emociones que salen a la luz frente a una situación y a la vez, aprender a comprender y regular dichas emociones. Frente a esta problemática, el manejo de la inteligencia emocional nos ayuda a equilibrar nuestra salud mental reconociendo que tenemos miedo pero que también tenemos la capacidad de implementar estrategias para regular nuestro miedo. Una de las cosas que se puede hacer para contrarrestar esta emoción es encontrar un apoyo en alguien cercano. El apoyo familiar en estos momentos debe jugar un papel importante donde la comunicación y la afectividad son elementos que deben implementarse en el círculo familiar. Identifica tus emociones negativas y transórmalas en emociones positivas.

No contribuyas con la propagación del miedo...

Si estas en tu casa, es importante que no hables constantemente de noticias negativas sobre el brote. Trata de hablar con tu familia de otros temas, sé positivo y sé aquel agente de cambio, es decir, demuestra una buena actitud y brinda palabras de aliento para contrarrestar esas emociones negativas. Sin dejar de lado las medidas de prevención e higiene.

Aprovecha el tiempo de cuarentena para hablar con tu familia, hacer actividades lúdicas, juegos, ver programas de variedades. Si tienes creatividad, puedes hacer manualidades. El tiempo de calidad con la familia fortalece la comunicación y la unión frente a esta problemática.

¡Luchemos juntos contra el Coronavirus COVID-19! #QuedateEnCasa



Tecnológica FITEC

Calle 58 # 32-16 Bucaramanga
Teléfono: 6431301 ext. 329 y 331
www.fitec.edu.co

bienestar.universitario@fitecvirtual.edu.co

Bienestar Universitario FITEC...

"Cuida primero tu salud mental para que tu salud física se fortalezca"

El manejo de la salud mental frente al COVID-19



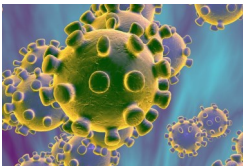
Conociendo a fondo la problemática...

El coronavirus (COVID-19), ha sido declarado según la OMS como “pandemia”, presentándose múltiples casos en Italia, España y China (País donde se originó el brote) y ha invadido Latinoamérica y Norteamérica.

Los medios de comunicación notifican en tiempo real cómo el brote se sigue propagándose y a la vez se incentiva a las personas a ser más cuidadosos cuando vayan a transitar en sitios públicos o con aglomeración de personas.

El COVID-19 ha provocado un gran número de muertos en el mundo lo que conlleva a que la sociedad entre en pánico y tomen medidas de prevención.

Los entes gubernamentales han decretado una cua-



En Colombia se han detectado alrededor de 470 casos de COVID-19

rentena, invitando a las personas a quedarse en casa, evitar todo tipo de contacto con el exterior, no realizar actividades recreativas fuera de casa. Muchos establecimientos como centros comerciales, cines y algunas empresas optaron por

acatar la norma establecida por el presidente el 19 de marzo de 2020.

El COVID-19 en la salud mental...



Este brote, ya pandemia, ha ocasionado preocupación y miedo en la sociedad, los medios y redes sociales han transmitido información verídica y en ocasiones, fake news o noticias falsas. Este último, es un factor principal para que las personas entren en pánico y actúen de manera irracional como por ejemplo, el abastecerse comprando víveres en exceso, publicación de cadenas con información falsa frente al coronavirus.

Trastornos como ansiedad y paranoia, sentimientos y alteración en las emociones como el miedo, la preocupación, son los más comunes ante esta problemática, provocando que nuestra dimensión física sufra una alteración, siendo propensas a adquirir enfermedades.

Ante estos hechos, la sociedad muestra cierto patrones de conducta hipocondríaca sobre todo cuando tienen contacto con el exterior pues sienten que adquirieron la enfermedad, así que toman las medidas preventivas.

Pautas para manejar nuestra salud mental frente al COVID-19

Hoy más que nunca, es de suma importancia aprender a controlar nuestras emociones y ver la problemática desde otro ángulo, es decir, no todo representa aspectos negativos sino también existen noticias esperanzadoras que levantan el espíritu y nos hace creer que vamos a superar esto. Sólo es cuestión de atender las siguientes pautas para tener una salud mental equilibrada:

Evita la sobreinformación y revisa que las noticias en las redes sociales sean verídicas.

Al revisar el periódico, redes sociales y canales locales o internacionales nos vamos a encontrar con constantes novedades del COVID-19, en la mayoría de los casos, son noticias desalentadoras sobre el aumento de casos y muertes por causa del brote. Es por esto que es importante que las personas estén al tanto de la situación por lo menos dos veces en el día, evitando saturar su mente de noticias malas. La saturación de tanta información provoca que se aumente el pánico y el miedo en las personas. Por lo tanto, descansa tu mente de tanta noticia negativa y sigue el siguiente paso.

NO COMPARTAS INFORMACION NEGATIVA, DOLOROSA O NO ESPERANZADORAS.