

# CONFINAMIENTO PRODUCTIVO Y EQUILIBRADO

## ¿Qué significa transitar la contingencia sanitaria desde la Resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de superar la adversidad saliendo fortalecido de ella.

**Transitar resilientemente esta etapa de confinamiento preventivo implica:**

### 1 RECONOCER QUE:



• Estamos más susceptibles por lo que sucede ( incertidumbre, desconcierto, situación nueva a transitar).

• Tenemos un mayor desgaste atencional ( fatiga informática, redes sociales, chats familiares, escolares, comunitarios, laborales, etc.)

### 2 RECONSTRUIR RITMOS DE VIDA COTIDIANA:



• Mantener horarios, fines de semana y feriados.

### 3 GENERAR TIEMPOS ESPECIALES PARA REDUCIR EL ESTRÉS:

• Pausas

• Música/ cantar / bailar

• Meditación/relajación



### 4 ORDENAR, LIMPIAR:

**Reorganización práctica y simbólica ( sin exagerar) de:**



• La casa

• El clóset

• El jardín

• Otros



### 5 RECONSTRUIR DESDE LA ACTITUD:



Desarrollar posicionamientos afrontativos determinarán nuestro transcurrir por la contingencia (para cada problema hay una solución).

### 6 ACEPTAR EL MALESTAR EMOCIONAL (si surge):



La sensación de vacío (va a pasar )

No estás solo, contáctanos.



### 7 HACER UN BALANCE DE LA VIDA HASTA AHORA:



**Reconstruirnos** mejores (no esperar a que simplemente todo pase).

Valorar la oportunidad de aprender lo que esta situación nos implica

El virus SAR-cov-2 nos ha enseñado lo frágiles y vulnerables que podemos ser, esto genera nuevas perspectivas de la vida, nuevos valores y prioridades.

### 8 ACUDIR A RECURSOS NATURALES RESILIENTES DEL SER HUMANO:



Los afectos

Los otros

Ser escuchado



### 9 POTENCIAR EL SENTIDO ÉTICO:

Quédate en casa



Responsabilidad social "Quédate en casa".

Comprender las causas y como sociedad no volver a repetirlas



**10 MANTENER LA PERSPECTIVA SIEMPRE: ESTO VA A PASAR**



• Vivir: aunque sea confinados (solo a veces sobrevivir).

• Esto es solo una PARADA en nuestro camino por la vida.

• Mantener los sueños.

**11 SENTIDO DEL HUMOR:**



• Transforma la aflicción y la tristeza.

• Promover el buen humor familiar permite ofrecer a otros momentos de felicidad.

• Es una característica de la salud mental.

**12 DESARROLLAR EL ARTE:**



• Rompe el aislamiento.

• Testimonia el sufrimiento.

• Permite compartir lo vivido.

**13 DISFRUTAR DE PEQUEÑAS FELICIDADES:**

Olores



Leer



Sabores



Cocinar



Un regaderazo



Texturas



La brisa y la puesta del sol



Desarrollar la espiritualidad



## 14 PROTEGERSE, NO DESCUIDARSE:

Seguir indicaciones del Sector Salud



Hay más tiempo, cocinar más sano, comer mejor



Hidratarse ( hace mucho calor)



Dormir suficiente



Activarse físicamente



## 15 ADAPTABILIDAD Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:



Controlar las conductas impulsivas que pueda llegar a generar la frustración.



Modificar la casa para las tareas que desarrollaremos en ella durante este período

## 16 TRASCENDER DESDE LA RESILIENCIA ES:



**Salir fortalecido al desarrollar habilidades nuevas** de las que no nos sabíamos capaces (estar tanto tiempo en casa, desarrollando la paciencia, la creatividad, aprender aplicaciones nuevas, inventar formas nuevas para lo que no podemos resolver de formas anteriores, ser enfermer@ del familiar que se enferma, transformarse en maestr@ de los pequeños en la casa, entre otras).

**Generar acciones de ayuda social** (cada quien desde su rol familiar y social, comprar al vecino que vende los productos de su negocio local el cual tuvo que cerrar por **COVID-19**, confeccionar tapabocas para regalar y un larguísimo etcétera posible).



“LA EVOLUCIÓN DE LOS ANIMALES Y SOBRE TODA LA EVOLUCION DE LOS SERES HUMANOS SE HAN LLEVADO A CABO POR CATÁSTROFES...EN MARSELLA, EN 1348, SE EXPANDIÓ LA PESTE QUE LLEGÓ EN UN BARCO CON UNA RATA. LA MITAD DE LOS EUROPEOS MURIERON EN DOS AÑOS. INMEDIATAMENTE DESPUÉS SURGIÓ OTRA MANERA DE SER HUMANO: LA CASA, LA PROTECCIÓN, LA DOMESTICACIÓN, PRESTANDO ATENCIÓN A LAS RATAS; ASÍ LA CATÁSTROFE NOS HIZO EVOLUCIONAR”

Boris Cyrulnik. Criterios de Resiliencia. Ed: Gedisa, 2016

[psicopedagogia\\_enesj@unam.mx](mailto:psicopedagogia_enesj@unam.mx)

¡ESTAMOS JUNTOS EN ESTO!

