



INSTITUCION EDUCATIVA “JORGE CHAVEZ” – SALAS

EVALUACION DIAGNOSTICA DE DESARROLLO PERSONAL CIUDADANIA Y CIVICA

“MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA”

COMPETENCIA:

- Construye su identidad
- Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común

PROPÓSITO:

- Analizarás como algunas situaciones, como las medidas tomadas en la emergencia sanitaria para enfrentar la pandemia de la COVID-19, repercuten en tu bienestar emocional. En la segunda actividad establecerás algunas orientaciones para mejorar el bienestar emocional en el contexto de la emergencia sanitaria.

Seguro que en estos tiempos te has preguntado ¿Cómo están afectando las medidas de esta situación? ¿Qué acciones puedes tomar para no afectar tu bienestar emocional?

Vivir situaciones nuevas genera, sin lugar a duda, muchos cambios en nuestras emociones. Ahora, si estas situaciones se prolongan por mucho tiempo y han cambiado drásticamente nuestro estilo de vida, es muy posible que nuestro bienestar emocional esté cambiando y vivenciamos situaciones de angustia, miedo, inseguridad.

ACTIVIDAD N°1: ANALIZAMOS COMO ALGUNAS SITUACIONES IMPACTAN EN NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL

Situación significativa: Desde hace varios meses estamos viviendo en el contexto de un estado de emergencia sanitaria, en el cual se han establecido una serie de medidas para contrarrestar los efectos de la pandemia de la Covid-19. Por ejemplo, las restricciones de tránsito, la cuarentena, el distanciamiento social, el cierre de lugares públicos, entre otras. Todo esto origina que sientas ciertas emociones difíciles de manejar (temor, inseguridad, ira, etc.). Entonces, ¿cómo estas situaciones están afectando a nuestras emociones? ¿Cómo está cambiando nuestro bienestar emocional?

LEE LOS SIGUIENTES RECURSOS:

RECURSO 1: Cuarentena en tiempos de COVID-19 - ¿Qué nos puede suceder en estos días?

La aparición de la nueva enfermedad, causada por el SARS-CoV-2, ha generado gran preocupación en la población, especialmente por el incremento de casos detectados en nuestro país y las medidas de aislamiento que se han determinado. La cuarentena y el distanciamiento social son sin lugar a dudas medidas que han alterado las formas habituales de convivir y para lo cual no estábamos preparados, ni social ni emocionalmente. Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.

En este contexto pueden ocurrir las siguientes situaciones:

- Incertidumbre o ansiedad por no saber cómo evolucionará la situación, y temor por la magnitud que alcanzará.
- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- Temor a que los padres no puedan generar ingresos y/o ser despedidos del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico y a la interacción limitada con otros.
- Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.

¿DISTANCIAMIENTO SOCIAL O DISTANCIAMIENTO FÍSICO?

La principal medida de prevención del COVID-19 es el distanciamiento físico, entendido como el cuidado de la distancia, de al menos un metro, entre personas, evitando el contacto físico y el concurrir a espacios públicos. Se ha promovido este término por sobre el “distanciamiento social”, utilizado inicialmente, para transmitir claramente que es solo una medida de alejamiento físico, y promover el aumento de la conexión con la familia, las amistades y la comunidad, como base del bienestar durante esta pandemia

Adaptado de: Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2020). *Guía Práctica de Bienestar Emocional. Cuarentena en tiempos de COVID-19.* Recuperado de <https://bit.ly/2DDHXO2>



RECUROS 2: Consejos para el bienestar emocional1

Como consecuencia de la pandemia actual, hemos tenido que modificar nuestras rutinas. Esta situación nos genera emociones y sentimientos para los que necesitaremos herramientas. Mantener la higiene mental, una actitud positiva y de aprendizaje nos proporcionarán recursos que nos fortalecerán. Estos son algunos consejos, organizados en cuatro dimensiones, para cuidar y proteger nuestro bienestar y salud emocional.

1. Crea tu propia rutina diaria, con distintos tipos de actividades e intenta seguir unos horarios regulares

Crear una rutina para pasar el día y cumplir unos horarios regulares son dos aspectos de gran ayuda para mantenerse fuertes emocionalmente. Intenta buscar un equilibrio entre distintos tipos de actividades (higiene personal, alimentación, descanso, cuidado de la casa, ejercicio físico, ocio). Puedes hacer una lista de actividades y planificar un poco los próximos días. Es aconsejable buscar un equilibrio entre la rutina y que cada día sea un poco diferente. Es muy importante mantenerse físicamente activo. El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre el bienestar emocional, ayuda a reducir la ansiedad y a mejorar la calidad del sueño. Recuerda dejar suficiente espacio para aquellas actividades de ocio que te gusten más o te hagan sentir bien.

2. Mantente informado, pero limita tu exposición a la información y selecciona bien las fuentes

Es importante mantenerse informado sobre la situación de la pandemia y las recomendaciones de las autoridades, pero una exposición excesiva a la información puede generar angustia y malestar. Ten en cuenta también que pueden circular muchos rumores e informaciones falsas, especialmente en redes sociales, y que estas suelen generar más ansiedad e inseguridad. Elegir siempre fuentes de información fiables, como webs de instituciones públicas o medios de comunicación serios. Verificar y contrastar aquello que recibes de fuentes no oficiales. Evitar difundir información dudosa o de fuentes no fiables. Así estarás contribuyendo a evitar el “contagio” de ansiedad o el pánico en otras personas.

3. Intenta mantener una actitud positiva y dedicar un tiempo cada día para relajarte

Reserva algunos momentos en el día para el pensamiento positivo e intentar relajarte. La fatiga y la tensión acumulada aumentan el malestar emocional y hacen más difícil poder pensar con claridad sobre lo que más te conviene. Intenta recordar a menudo que esta situación pasará, que hay muchos profesionales trabajando para resolverla lo antes posible y que el periodo de aislamiento tiene un sentido, buscar el bien común. Recuérdate que puedes ser una persona mucho más fuerte de lo que crees.

4. Aliméntate de forma saludable y sigue pautas de higiene del sueño

Intenta seguir una alimentación sana y equilibrada, toma en cuenta la calidad y cantidad de alimentos. Acuérdate de hidratarte bien, bebiendo suficiente agua durante el día. Intenta descansar y dormir lo suficiente. Si notas que tienes problemas para dormir, intenta seguir hábitos de higiene del sueño. Es importante que intentes seguir horarios de comida y sueño regulares.

Adaptado de: Departamento de Salud, Gobierno Vasco (2000). *Transparencia sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)*.

Recuperado de <https://bit.ly/2DXUawC>

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la diferencia entre distanciamiento físico y distanciamiento social?
- ¿Cuál es la utilidad del distanciamiento durante una pandemia? ¿Cuáles son las consecuencias en el bienestar emocional?

- Elabora un listado de las emociones que sienten las personas ante la pandemia de la Covid-19. Luego, responde: ¿Cuál de ellas has experimentado? ¿En qué situaciones? ¿Crees que afectan tu bienestar emocional? ¿Cómo?
- Identifica dos (02) situaciones emocionales que se viven en tu familia y describe cómo estas afectan al bienestar emocional de sus miembros.

FINALMENTE, ELABORA UN TEXTO DE DOS O TRES PÁRRAFOS EN EL QUE EXPLIQUES CÓMO LAS MEDIDAS ADOPTADAS EN SITUACIONES DE PANDEMIA REPERCUTEN AL BIENESTAR EMOCIONAL.



ACTIVIDAD N°2: ESTABLECEMOS ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

Ahora que has comprendido que nuestras emociones y el bienestar emocional se pueden alterar debido a las limitaciones para relacionarnos con los demás, o el dejar de hacer las cosas que comúnmente hacíamos, es importante que comiences a pensar en algunas medidas que deberías tomar para contrarrestar esta situación.

Lee el “Recurso 2: Consejos para el bienestar emocional

- **Elabora un organizador de información (mapa mental, cuadro sinóptico u otro) en el que indiques los principales consejos de cada una de las cuatro dimensiones.**
- Reúnete con los miembros de tu familia, y muéstrales y explícales el organizador de información que has elaborado. Ahora, dialoguen sobre como estos consejos pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional de tu familia
- Pónganse de acuerdo en cinco acciones que deberían cumplir todos los integrantes de la familia para mejorar su bienestar emocional, transcribelas y colócalas en un lugar visible de la casa.

RETO MAYOR

ELABORAR UNA GUÍA DE ORIENTACIÓN QUE CONTENGA CONSEJOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS ADOLESCENTES Y LOS ADOLESCENTES DE TU COMUNIDAD O REGIÓN EN EL MARCO DEL ESTADO DE EMERGENCIA SANITARIA.

Me Autoevaluó

DESCRIPTORES DE MI GUIA	Si	No
Reconocí aquellos aspectos que implican el bienestar emocional.		
Presenté consejos para el bienestar emocional a partir de situaciones emocionales surgidas a consecuencia de la emergencia sanitaria.		
Presenté consejos para el bienestar emocional argumentando la importancia para el bienestar propio y para la convivencia con los demás.		
Sustenté mi propuesta haciendo uso de los siguientes términos: inclusión, diversidad, empatía, derechos, potencialidades y mentalidad.		
Incorporé las reflexiones compartidas con mis familiares durante las distintas actividades de las guías trabajadas.		