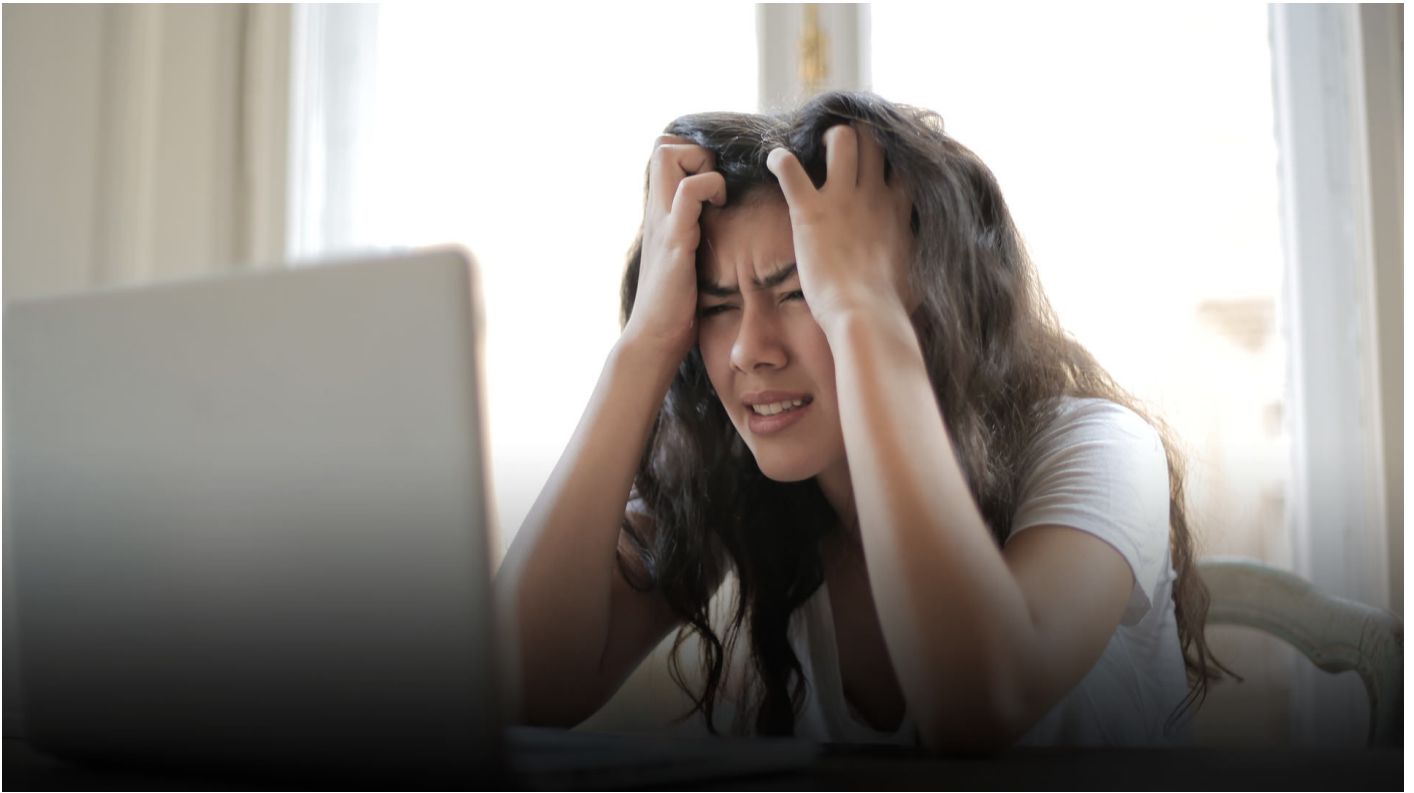


¿Cómo cuidar de tu salud emocional? Experto te lo dice



Ante la recomendación de permanecer en casa por el **COVID-19**, mantener un equilibrio entre acatar responsabilidades cívicas y llevar un control emocional se vuelve importante en estos tiempos.

La contingencia de salud permite reflexionar sobre la situación actual del mundo e invita a ser ejemplo de buen ciudadano, dijo César Herrera, director de **Asesoría y Consejería del campus Monterrey**.

“Esta es una oportunidad inédita para los jóvenes de poder mostrar la madurez y saber tomar decisiones que realmente trascienden a nivel social”, explicó.

“Vivimos las consecuencias de menospreciarse las advertencias, en México se puede trascender y los jóvenes deben meditar sobre la importancia de sus decisiones y el impacto de las mismas”.

Para quienes experimentan ya el aislamiento físico y desconocen cómo pueden sobrellevarlo, el experto compartió algunas recomendaciones para no caer en un encierro total.

“A nivel personal-emocional creo que todas las personas que viven esta etapa deben de buscar un tipo de apoyo, hacer contacto a través de medios electrónicos para estar activos”, dijo.

“Deben de mantenerse activos a través de lecturas provechosas o con personas significativas, existen diferentes medios electrónicos para realizarlo”.



width="600" loading="lazy">

El pasar los días sin contacto físico traería como consecuencia estar en condiciones de mayor emocionalidad, ante ello Herrera brindó información acerca de los servicios de apoyo en línea para las personas.

“Tenemos psicólogos en los turnos de 8:00 a 13:30 horas y de 13:30 a 17:30 horas, las citas se realizan vía Hangouts”, comentó.

En caso de que alguien no tenga cita y quiere hacerla puede hablar al **83582000**, ext. **3516**, se ofrecerá cita para ser atendido y una vez hecha la cita el psicólogo lo contactará para activar la sesión telefónica”.

CONTROLA TU RITMO ACADÉMICO

Las **clases virtuales** están a escasos días de iniciar y quizá te cuestiones cómo puedes llevar, desde casa, un orden en tus actividades, tanto de estudiante como fuera del aula.

Para tener un buen manejo y administración de las mismas, César Herrera comentó algunas variables a considerar para lograr avanzar de forma satisfactoria en los estudios.

“Es importante que los estudiantes tengan mecanismos de gestión y autocontrol para generar horarios de actividad académica como si estuvieran en clases presenciales”, dijo.

“Limiten y eviten el exceso del entretenimiento electrónico y respeten las condiciones académicas, hagan horario, busquen mecanismos de retroalimentación con profesores para sentirse que están

siendo productivos”.

Herrera reiteró que esta cuarentena, que conlleva actividades en casa, no son vacaciones, y aunque resulte difícil llevarlas a cabo de esta manera se debe de intentar.

“Mantengan contacto y avance con los grupos de trabajo académico, no olviden que esta contingencia tiene que pasar y volveremos a la rutina, es conveniente estar a tiempo”, dijo.

El experto en comportamiento de enseñanzas y aprendizajes en las personas llamó a los jóvenes a tener una disciplina de autogestión para poder ser productivos e ir ejerciendo esta actividad.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: