

# ¿Qué día es hoy? Que la cuarentena no te desoriente



¿Conforme pasa la [cuarentena](#) comienzas a no saber en ni en qué día vives? ¿Pasan las horas y para cuando acuerdas el día ya terminó? **¿No sabes qué día de la semana es**, cuándo amanece o anochece?

Si ese es tu caso, necesitas darle **certidumbre** a tu **cerebro** para recuperar la **noción del tiempo** y **evitar la ansiedad**, dice **Adriana Villarreal**, profesora de Psicología de [Tecnológico de Monterrey](#), para **CONECTA**.

*“Estamos en un momento de cambio, hay que **tener calma**; tal vez no podemos tener la misma certidumbre que antes, pero si nos enfocamos en crearla con lo que ahora tenemos encontraremos nuevamente esa **tranquilidad**”,* opina Villarreal.

La **psicóloga** comparte algunos **tips** que pueden ayudarte a saber qué día es hoy:

## VUELVE A LOS HÁBITOS “ANÁLOGOS”

La docente sugirió retomar algunos **hábitos** que hoy **ya no son tan comunes**, como **poner** en casa un **calendario** que esté a la vista todo el tiempo.

“Ya no estamos acostumbrados a eso, pero necesitamos **regresar a ciertas costumbres**, por decirlo así ‘análogas’ para tener certidumbre, pega un calendario en tu pared”, recomienda.

También puedes **dejar que la luz del sol entre a tu casa**, así sabrás cuando inicia y termina el día, como si fuera un **reloj de sol**.



width="900" loading="lazy">

## CREA UNA NUEVA RUTINA EN LA CUARENTENA

La **rutina** que solías tener difícilmente va a regresar a raíz de la [pandemia](#), considera Adriana, sin embargo, puedes enfocarte en **crear una nueva**.

“Vete haciendo una **nueva rutina**, que sea **flexible** en cuanto a qué hora te levantas, comes, trabajas, estudias, te relajas y te vas a descansar.

“**Dedica un tiempo en esta rutina** para tus obligaciones y estar con los demás, pero también para ti, un espacio en el que puedas **desconectarte** de los problemas, porque ahorita todos estamos en un **modo 24/7**”, opinó la docente.



width="900" loading="lazy">

## PLANEA LOS SIGUIENTES DÍAS

**No tener claro que puedes esperar de mañana** puede generarte **ansiedad**, explica Villarreal, necesitas **planear actividades y estructurar tus días** de manera flexible.

*“Planea los días siguientes para que puedas **aterrizar en qué día estás hoy**; programa tus actividades de manera flexible, así no te estresas en caso de que no puedas hacer algo.*

*“Una situación de crisis como la que estamos viviendo nos está trastocando nuestra **predictibilidad** de las cosas, a lo mejor los **horarios de clases sincrónicas** nos dan un poco de **estructura**, pero fuera de eso no hay nada más”, considera.*



width="900" loading="lazy">

## MANTÉN VIVA LA COMUNICACIÓN

Hablar con otras personas, **mantenerte comunicado e informarte** con fuentes confiables de lo que pasa diariamente a tu alrededor te puede ayudar a tener noción del tiempo.

*“No te aísles, es lo peor que puedes hacer, platica con alguien de lo que te pasa en el día, habla de cómo te sientes y de todo eso que haz estado haciendo, las actividades que tuviste en la mañana o en la tarde.*

*“También es muy importante estar informado, pero cuando te informes que sea de **fuentes confiables**, eso te ayuda a tener certidumbre y a saber qué está pasando a tu alrededor”, añade.*



width="900" loading="lazy">

## SIÉNTETE ÚTIL

Si en tu día no hiciste algo que sientas que haya sido de provecho, al llegar la noche vas a tener la sensación de que tu día no duró nada o que **el tiempo pasó en vano**, dice la psicóloga.

*“Que no se acabe el día y digas: 'Achis, ¿a poco ya es de noche? ¡No hice nada!'; **sé útil**, una forma es servir a los demás, ayudando en casa o sumándote a una causa social.*

*“Cuando hayas hecho **algo que te haga sentir que fuiste de utilidad**, haz un recuento de todo antes de dormir, te dará **certidumbre** y vas a ver que puedes continuar con tu **misión de vida** en la cuarentena”, finalizó Villarreal.*



width="900" loading="lazy">

## SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa **Cuida Tu Mente**, en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**LEE TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**