

# ¡Disfruta convivir en familia! Experta del Tec te dice cómo



¿En esta esta cuarentena has tenido sensaciones desagradables e interacciones negativas con tu familia?

Ante este panorama, la doctora **María Guadalupe Gómez Issa**, consejera del [Tec campus Toluca](#), nos comparte cuáles son sus **reflexiones** y **recomendaciones** para poder sobrellevarlas.

En su charla '**Cómo vivir el aquí y el ahora en familia**' impartida en el [Tec campus Chiapas](#), propone una **lectura optimista** de la **cuarentena** enfocada a las **interacciones familiares** y el **bienestar integral**.

*“Volver de la cuarentena, teniendo en cuenta que nuestras relaciones personales no dependen de las redes sociales, es esencial para formar vínculos duraderos y genuinos”.*

La doctora explica, que algunos **valores fundamentales** se están perdiendo por la adaptación de **nuevas tecnologías** de comunicación y porque las interacciones personales son mediadas por las **redes sociales**.

Este hecho, desfavorece la formación de **vínculos sociales fuertes y duraderos**. Además, menciona que la **insatisfacción** es el resultado de la **falta de gratitud**, un valor que el consumismo ha erosionado.

*“Todos estamos angustiados por la contingencia, [...] pero la felicidad no se trata de obtener siempre lo que quieres, sino de amarlo y estar agradecido con lo que tienes”.*

Su experiencia como maestra le ha enseñado que la **paciencia** es una **pieza clave** para conseguir el **bienestar individual y colectivo**.

*“Con la pandemia, hemos vuelto a necesitar ser pacientes, no olvidemos voltear a nuestros lados y aprovechar de la compañía que tenemos en casa”.*



width="900" loading="lazy">

Gómez Issa recomienda los siguientes puntos para formar un ambiente de **convivencia saludable e integra**:

- **Mantenerse comunicados**

Establecer **comunicación** constantemente con los miembros de la familia y los seres queridos es el primer paso hacia el **entendimiento** y la **convivencia**.

- **Ser empáticos**

**Mantenerse abiertos** a los problemas y dificultades por los que cada uno esté pasando es necesario para poder **encontrar soluciones**.

*“Cuando la solución no es tan simple, la perseverancia y determinación será fundamental para seguir adelante”.*

- **Encontrar soluciones**

La **comunicación** y la **empatía** son el camino para encontrar las soluciones, pero la solución verdadera es el **cambio**, saber **adaptarse** y **no tener miedo**.

- **No tener miedo al cambio**

La experta menciona, que el miedo es una reacción común al cambio, pero sólo **enfrentando y entendiendo** que el cambio es **imprescindible**, se puede **vivir tranquilamente**.

La doctora concluye diciendo que la **contingencia** se mire de manera más **optimista** para poder sobrellevarla.

¡Y recuerda! el número de asistencia emocional, nutricional, legal y de economía familiar están disponibles los 365 días del año, las 24 horas del día con cobertura en todo el país.

800-813-9500

**Seguramente querrás leer también:**