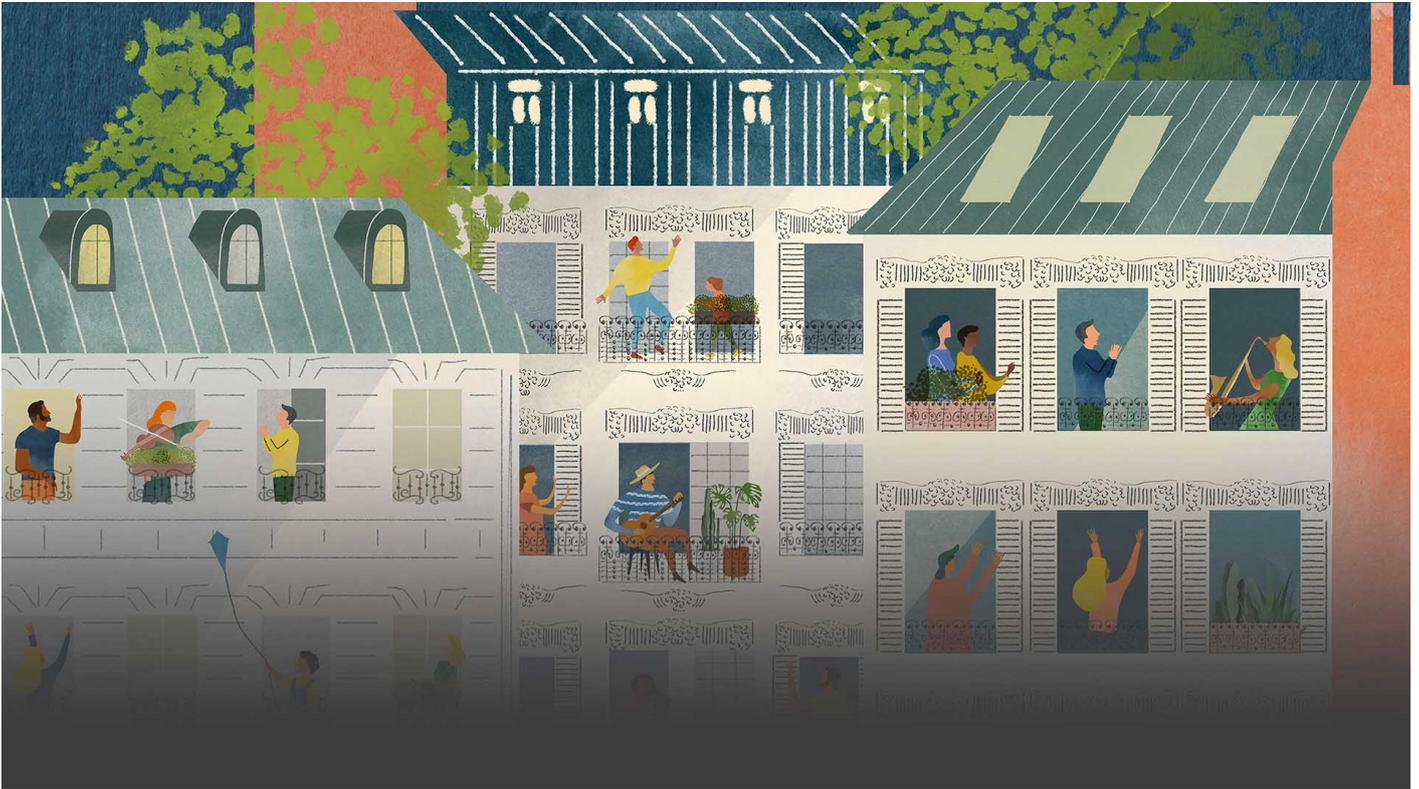


Ante el aislamiento, ¿has sentido que tus emociones penden de un hilo?

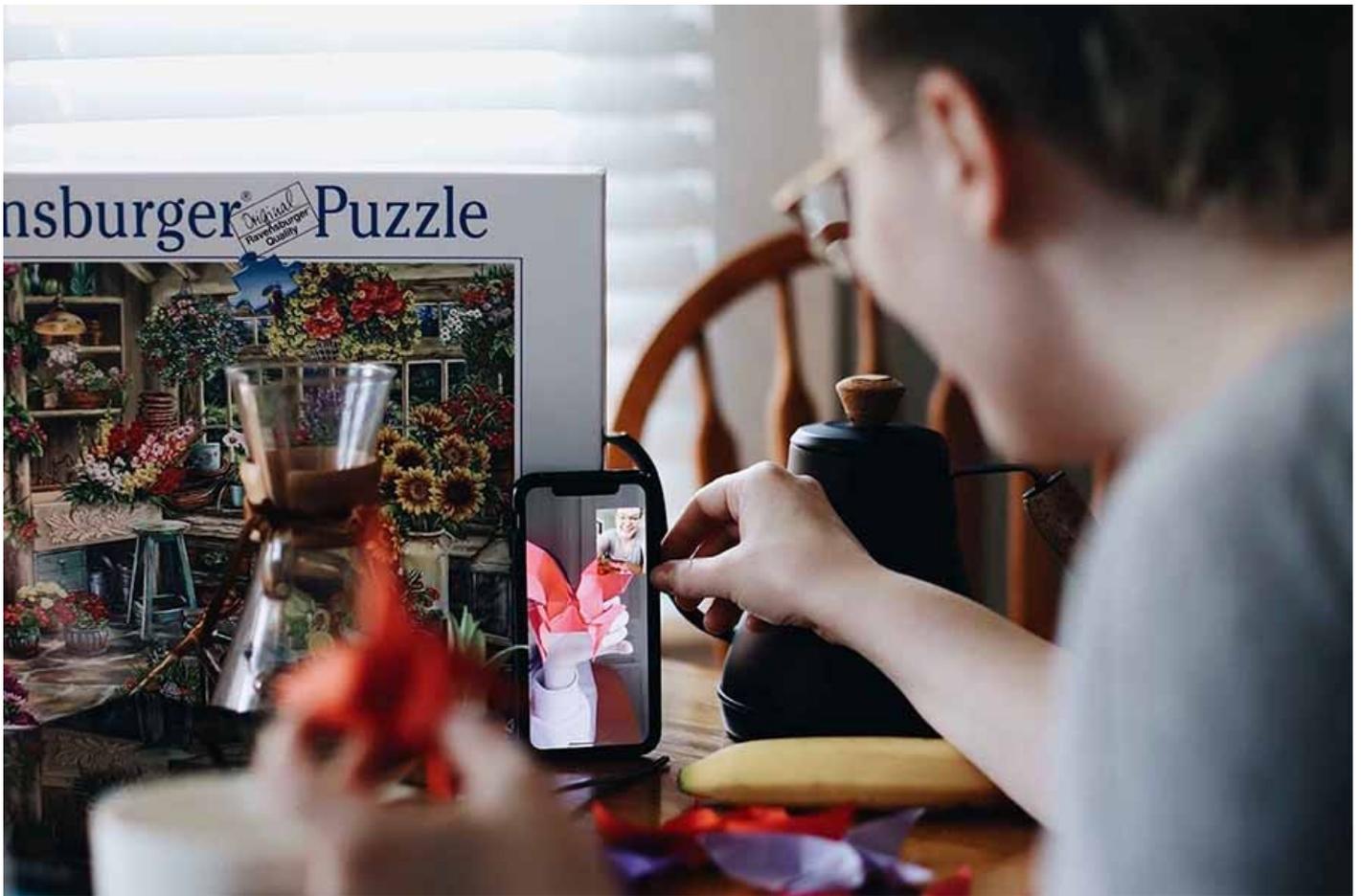


Si durante el **confinamiento** has experimentado distintas emociones, la profesora, psicóloga y psicoterapeuta Samantha González Nava, directora de Bienestar y Consejería en el Tec de Monterrey campus [Santa Fe](#), explica el impacto en las mismas, ante el **aislamiento** por el **COVID-19**.

De acuerdo a su experiencia, el aislamiento ha llevado a las personas a experimentar emociones primarias, como el **miedo**, la **tristeza**, la **ira**, generando **consecuencias fisiológicas, psicológicas y conductuales**.

*“Sentir miedo no sólo es normal, sino útil, como **una medida de alerta frente a un contexto incierto**, no obstante, puede paralizar cuando este se vuelve irracional, lo que limita gestionar con **eficacia las amenazas**”*, explicó.

De acuerdo con la psicóloga durante esta etapa de aislamiento las personas se han encontrado ante la **posibilidad de una pérdida**, desde el control de múltiples factores externos hasta la propia vida, lo que **intensifica las dificultades emocionales** preexistentes en cada una de las personas.



width="900" loading="lazy">

“A pesar de que hemos estado inmersos en escenarios donde la angustia, la frustración, la apatía, el aburrimiento, la soledad y la desesperación fungen como emociones protagonistas.

*“Durante el aislamiento también se ha dado cabida a experimentar emociones positivas, **gratitud, esperanza, optimismo, teniendo la capacidad de adaptarnos, logrando transformar la situación negativa**”, expresó.*

CONSEJOS PARA MANEJAR TUS EMOCIONES

La psicoterapeuta brinda a la comunidad los siguientes consejos para manejar estos efectos:

- Para sentirnos mejor, **céntrate en lo positivo,**

adopta medidas para abordar las emociones desagradables, **mantén contacto con familiares, amigos, compañeros de trabajo.**

- No pasa nada si no tienes ganas de hacer lo cotidiano

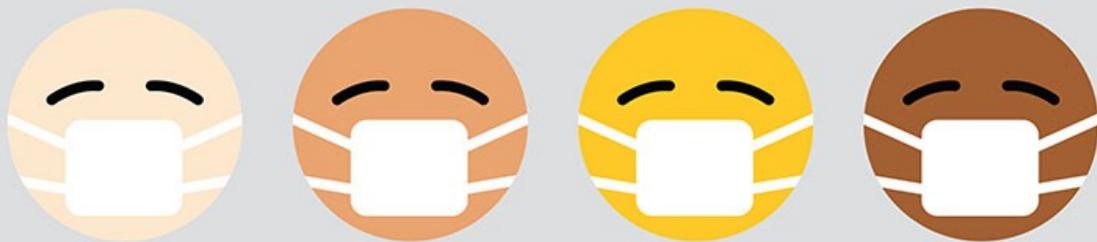
Sé flexible ante los cambios, es importante aceptar que cada uno tiene sus propios tiempos y que en estos momentos es importante escuchar y atender necesidades propias.

- Cambia cómo reacciones a lo que te pasa

Si bien no se puede evitar que ocurran eventos de mucha tensión, si se puede cambiar la forma en cómo se interpretan y reacciona ante ellos.

- Fomenta el **autocuidado o el cuidado de los demás**

Identifica alguna situación que sobrepase las reacciones normales y esperadas; si puedes **acude con profesionales especialistas**, como: psicólogos, psicoterapeutas y psiquiatras, teniendo presente que la distancia es física, no es emocional.



width="900" loading="lazy">

“Todas las emociones que experimentamos son válidas. Sin embargo, debemos ser conscientes de lo que impacta manifestarlas. Seamos capaces de identificar, nombrar y darle valor a lo que estamos sintiendo”, señaló.

Samantha comenta que por diversas circunstancias, muchas personas no pueden quedarse en casa, aun cuando sería lo más deseable desde el punto de vista epidemiológico y de las autoridades, por lo que ella sugiere que **se sigan tomando las medidas de seguridad e higiene.**

Para finalizar la directora de Bienestar y Consejería aconseja seguir utilizando el **cubre bocas** a todo momento y el **lavado de manos** de forma frecuente, ella afirma que la **sana distancia** tiene que seguir siendo **la principal aliada.**

Sin embargo, ella manifiesta que es responsabilidad de cada persona **actuar de forma congruente ante la incorporación** a una **nueva normalidad** donde todos se encuentran expuestos.

*“**Necesitamos empatía y conciencia** para poder cuidar al otro y al mismo tiempo cuidar de uno mismo. No actuemos desde la desesperación y el hartazgo, **sigamos siendo precavidos, tú me***

cuidas, yo te cuido”, concluyó.

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

Si eres de la comunidad Tec, consulta los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en los que podrás encontrar desde consejos en 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](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: