fundación terpel

¿Quién quieres ser durante la cuarentena?

Una reflexión:

La realidad del mundo hoy pone de manifiesto una certeza que evitamos encarar "Nunca estamos totalmente seguros", y no lo hacemos porque ello nos produce miedo y nos hace sentir frágiles. Pero también la naturaleza nos ha dado la maravillosa capacidad de sobreponernos a las dificultades. Te proponemos aquí unas pistas, inspiradas en "los 7 hábitos de las personas altamente efectivas" de Stephen Covey para enfrentar este momento de crisis:

Superar la zona del miedo

- Conéctate con tu ser, reconoce tus emociones: miedo, angustia, ansiedad, e impotencia. Revisa cuáles son tus pensamientos negativos que contribuyen a que sientas miedo.
- Identifica en qué cosas sí puedes actuar para mejorar la situación. **CONCÉNTRATE EN LO QUE SÍ PUEDES CAMBIAR.**
- Hazte cargo de tus pensamientos y estado de ánimo. Regula tus emociones teniendo en mente frases como: "yo elijo cómo sentirme...yo puedo hacer"... "Sé que me siento....pero escojo sentirme..."
- Piensa cuáles son tus alternativas reales para enfrentar con valentía la situación. Puedes hacer una lista iniciando con esta frase: "mis mejores opciones frente a la situación son..." teniendo presente que nos beneficiamos todos.

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel

Fortalecer la Zona de Aprendizaje:

- Crea un nuevo propósito de vida para este nuevo mundo que resultará de la crisis. Imagina cómo podrá ser, qué nuevas profesiones u ocupaciones se necesitarán (investiga en internet o consulta con tu profesor).
- Evalúa cómo estás en conocimientos, habilidades, creencias, condición física y emocional para asumir este nuevo reto. Luego piensa en: ¿qué apoyos necesito? ¿cómo puedo obtenerlos?
- Establece un propósito personal que le apunte a tu propósito de vida y establece metas semanales que puedas alcanzar durante esta cuarentena.
- Piensa qué puedes aprender y fortalecer en ti durante este tiempo de cuarentena que contribuya a lograr tus metas propuestas.
- Haz un plan y una programación semanal que te permita enfocarte en las actividades más importante que le aporten a tu meta (priorizar las tareas más importantes).
- Enfrenta el problema que estas viviendo en tu entorno familiar, observa lo que ocurre y det ermina cuáles son las cosas que provocan los problemas: ¿muchas tareas que hace una sola persona?, ¿mis padres no saben bien como ayudarme con mis trabajos escolares?, ¿nos molestamos y peleamos por todo?
- Evita expresar palabras o hacer cosas que pueden ofender a los demás y también vigila que los demás tampoco lo hagan.
- Piensa en qué puedes hacer - que esté en tus manos hacerlo- para lograr un mayor bienestar en tu familia y con tus amigos y parientes, sin salir de tu casa. Por ejemplo: ¿qué tal si todos nos distribuimos tareas de la casa, con horarios definidos (de 7:00 a 9:00 a.m. todos estamos en modo limpieza de casa) y tareas fijas para cada uno?
- Con respecto a las obligaciones académicas, decide cómo puedes apoyarte en otra persona para lograr superar tus dificultades: ¿qué dudas puedo resolver por mi cuenta (¿y si investigo sobre tema, o si hablo por teléfono con mi profesor con un compañero?)

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel

Lo que hagas en por ti y tu familia en esta zona de aprendizaje te traerá muchos beneficios:

- Tendrás más confianza en ti mismo, descubrirás talentos y capacidades que no sabías que tenías.
- Te sentirás más seguro para enfrentar los cambios y sucesos que se presenten,

  Serás más creativo.

Aumentar tu Zona de Crecimiento:

- Es la oportunidad de unirte con otros y trabajar juntos para lograr metas comunes ¿qué podemos hacer juntos para lograr de nuevo el equilibrio que teníamos?, ¿cómo en esta situación podemos trabajar con nuestros compañeros de manera colaborativa y con las herramientas que nos dan nuestros maestros, para lograr nuestras metas académicas?
- En el hogar, piensa y actúa: ¿qué puedo hacer para cumplir las promesas que le hice a mis padres, mis hermanos, mi profesor?, ¿cómo lograr tranquilizarme para responder con amabilidad, aunque lo que me digan me haya molestado?
- Pide las disculpas sinceras y necesarias si te equivocaste u ofendiste a alguien. Perdona si te ofendieron, porque lo más importante para ti en este momento es contribuir a mantener la armonía familiar.
- También es necesario reflexionar y conversar con tus padres y profesores sobre lo que ellos esperan de ti en este tiempo en casa. Establece metas con ellos y fechas para cumplirlas. Solicítales orientación para lograr las metas, si tienes dudas; también, solicita orientaciones para hacer bien tu tarea.
- Cuando estés trabajando en grupo o afrontando una discusión, siempre ten presente que debes escuchar con empatía, es decir, evita juzgar. Más bien concéntrate en entender el significado que la otra persona quiere comunicarte, lo que ella siente con respecto a la situación. Procura siempre asegurarte de que entendiste bien lo que la persona trata de decirte, puedes resumirle y expresar con tus palabras lo que entendiste del mensaje.
- Para mantener la salud y la armonía, conviene ejercitar el hábito 7, lograr el equilibrio de todos los ámbitos de tu vida que te permita estar renovado y listo para enfrentar los cambios que la vida te proponga, ahora y siempre.

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel

Ejemplos:

- Organiza con tu familia ejercicios físicos que puedan hacer en casa, sin salir. Fomenta la lectura con tu familia, lean o escuchen un libro sencillo y corto juntos. Analiza con tu profesor y luego con tu familia, cómo saber si las noticias y mensajes que llegan por el celular son falsos.

- Inventa con tu familia a actividades que expresen amor, cariño, tranquilidad a la familia.

  - **Por ejemplo:** hoy es el día del papá: todos vamos a hacer cosas con las que el papá se siente muy especial y querido por la familia. La otra semana es el día de el hermano menor...etc.

  - Pídele a tu profesor que te enseñe a meditar o a relajarte para que lo hagas con tu familia.

- Invita a cada una de las personas de tu casa que dirija una oración cada mañana y otra al acostarse. Organiza con tus hermanos mayores actividades para cuidar, enseñar y entretener a los hermanos menores.

- Ayuda a la economía de tu casa, proponiendo ideas que contribuyan a ahorrar en servicios, comida y otros gastos de la casa. Evita el desperdicio, recicla, reutiliza y reduce el uso de cosas que afectan el medio ambiente.

- Ayuda a disminuir el miedo de tus hermanos y padres en tu casa, proponiendo a todos a controlar la información que consultan sobre la situación, a disminuir la queja y el pesimismo. Consulta con tus profesores alguna actividad que puedas hacer en casa para controlar el pesimismo y otras emociones negativas.

- Diseña con tus compañeros canciones, actividades, videos hechos con el celular, campañas para cuidarse del contagio y también para sobrellevar de la mejor manera la cuarentena.

Marybell Gutiérrez Jefe de Programas
Fundación Terpel