



# CONSERVAR EL AUTOCONTROL DURANTE LA PANDEMIA

Dr. Leonidas Castro, Universidad de los Andes.  
Dra. Diana Agudelo, Universidad de los Andes.  
Dra. María Antonieta Solorzano, Psicoterapeuta.  
Dra. Irene Giovanni, Pontificia Universidad Javeriana.  
Dr. Ricardo Yamín, Universidad del Rosario.

Diseño: Juan David Garza Forero  
Comunicaciones - Vicepresidencia de la República  
2020



El futuro  
es de todos

Vicepresidencia

Ante las situaciones de pérdida de control, donde hay tanta incertidumbre, es necesario conservar el control sobre las cosas que podemos controlar.

Para esto considere los siguiente:

1

Mantenga los horarios habituales para levantarse, para dormir, y para las comidas.

Los hábitos mejoran la sensación de control, dan orden a la vida y facilitan el logro de objetivos.

2

Realice alguna actividad física que sea posible según las condiciones que tiene.



3

Establezca horarios para las diferentes tareas. Si trabaja desde casa, organice sus tiempos para combinar su trabajo con actividades de autocuidado, sus relaciones sociales (virtuales) y de ocio.

4

No olvide de pararse y LAVARSE LAS MANOS, según los protocolos de higiene.



El futuro  
es de todos

Vicepresidencia

# 5

Manténgase informado por los canales oficiales de la Organización Mundial de la Salud, OMS, y del Ministerio de Salud, pero solo haga esto dos veces al día. No deje que su vida gire alrededor de las noticias.



# 6

Dedique cada día un espacio para realizar una actividad de ocio que le agrade mucho: leer, ver una película, pintar, cantar, bailar, etc.

# 7

No se olvide de agradecer: ¿Hoy tiene algo que agradecerle a alguien? Seguro que sí.

# 8

Si la situación lo requiere, busque la ayuda que necesita.

