

CUARTO RECUADRO:

CONSERVAR EL AUTOCONTROL

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

Finalmente, 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.

1. **Mantenga una rutina:** mantenga los horarios habituales para levantarse, para dormir, 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 trabajo, actividades de autocuidado, actividades sociales (virtuales) y de ocio.
4. **No se olvide de parar y LAVARSE LAS MANOS según los protocolos.**
5. **Manténganse informado por los canales oficiales OMS, 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 a 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 o a alguien a quien agradecerle algo? Seguro que sí...
8. **Si la situación lo requiere busque la ayuda que necesita**