	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 1 de 4

DD	MM	AA
25	3	2020

Sección: Londoño Barajas, JIM y Fco de Paula Santander


MANEJO Y CONTROL DE EMOCIONES EN UNA PANDEMIA

Durante nuestros días normales pasamos y pasaremos por distintas emociones o estados emocionales. En este estado de emergencia y cuarentena ocurrirá lo mismo. La invitación es a sentir dichas emociones, sean de miedo, de tristeza, de enojo, etc. Procuremos evitar sentirnos mal o preocuparnos por sentirnos de esa manera. **Los expertos en Salud mental vienen recomendándonos, por el contrario, iniciar por reconocer el estado emocional que estemos experimentando, y si podemos nombrarlo, mejor** (y por lo cual algunos de ellos, más adelante identificaremos o nombraremos). Ejemplo, me siento con confusión, irritable, etc, y démosle espacio y démonos permiso de que la emoción se manifieste, por supuesto, cuidando de uno mismo y de los demás, incluidas las mascotas.

Es conveniente para prepararnos **emocionalmente** lo mejor posible, recordar y reconocer dentro de otras experiencias de pandemias ya vividas por la humanidad, aquellos estados o situaciones emocionales que son más frecuentes que nos ocurran a las personas. Claro está que eso depende entre otras, de la propia historia de vida emocional y afectiva de cada quien, su sensibilidad emocional y sentimental, el nivel de conocimiento sobre la enfermedad, los riesgos; la confianza en la capacidad del personal e instituciones de salud, en su diagnóstico y tratamientos, en las medidas de protección, en el aprendizaje y capacidad de aplicación de las estrategias de afrontamiento adecuadas, entre las más importantes.

De acuerdo con lo anterior, es posible entonces que podamos sentir miedo a enfermarnos o a morir; tener sentimientos de impotencia, de temor a algún calificativo o estigma, ansiedad de ser bien sea ahora o en un futuro, contagiado por el virus, o por temor de lo que pueda ocurrir con el futuro progreso y rendimiento académico, o por el cierre de negocios y demás, todo lo cual puede removernos cosas pasadas, y en fin, sufrir algún impacto psicológico, por el incremento de nuestra sensibilidad y percepción de riesgo. También podremos sentirnos ansiosos leve o moderadamente si nos dejamos llevar por la obsesión de almacenar alimentos, o en el tomar medidas de protección, como por decir, saber con exageración del coronavirus, de sus tratamientos, o por preocupación por familiares, especialmente si tenemos poca tolerancia a la incertidumbre, etc.

Por ello es importante buscar salvaguardar el bienestar psicológico, identificando y aplicando algunas acciones de protección ante ese posible estrés, tales como estas mínimas medidas que en adelante señala este documento, escrito para el disfrute de nuestras queridas familias COLBOY.

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 2 de 4

Ya decíamos que la primera recomendación de los expertos en el mundo es no negarnos el sentir con nuestras emociones, que son una respuesta biológica natural ante una dificultad. Una vez reconocida y nombrado ese estado emocional, lo que sigue después es la liberación de esa tensión. Ello puede hacerse, por ejemplo, con una almohada en la cara gritar aquello que quiera liberar esa emoción que estemos sintiendo; Podemos hacerlo también o escribiendo o llorando o dibujando, etc. Posteriormente se debe buscar ir poco a poco enlenteciendo su patrón de respiración que seguramente se agitó con la expresión de la emoción y la relajación de la misma. Respirar más lento nos va a ayudar a entrar más fácilmente en calma. Cuando ya estemos más calmados, procuremos sonreír, así no se desee hacerlo. Esto “engaña” al cerebro y ayuda a liberar en ti, los químicos naturales de la alegría y de la sensación de bien-estar. Les sugerimos hoy que apoye este nuevo estado, con música alegre o relajante, puedes también prender una vela o colocar un aroma q le guste.

Un segundo ejercicio que se recomienda es, luego de experimentar el anterior, escriba en un cuaderno, una hoja, en el computador o el celular acerca de lo siguiente: Cinco a 10 aprendizajes que sienta que en verdad está realizando Aquí y Ahora en su vida, a propósito de esta situación especial de cuarentena nacional y lo que usted y su familia vive en estos precisos momentos. Una vez lo escribe, lo alentamos a que, si es de su gusto, lo comparta con alguien muy cercano y comprensivo leyéndoselo en viva voz. Estas dos acciones nos ayudan a aumentar nuestra capacidad de afrontar la adversidad o también llamada Resiliencia, y a mejorar su estado emocional interior. Ojalá recuerde en sus aprendizajes, el cómo anda su estado de gratitud, porque él provoca un estado de alta vibración (o sensación de gran bienestar) en nuestro cuerpo, emociones, mente y espíritu. Aquí puede escuchar igual algunas canciones similares a las que acá les enviamos y que les pueden servir de inspiración para este Segundo ejercicio:


Yo soy amor (Darwin Grajales, Goggy y Zulem) <https://youtu.be/YU0zNpa3rCc>

Para ser un sol – Jesús hidalgo & Alberto Plaza <https://youtu.be/lqvdCtgJtjE>

Corazón es lo único que tengo <https://youtu.be/v-Xfkdm5fs>

Espiritu eterno – Dario Poletti https://youtu.be/tlZ0Gp_ChGw


Y finalmente un tercer ejercicio que les proponemos, es la lectura del siguiente bonito cuento, después de la cual, pueden compartir en familia sus interpretaciones y comentarios que les pudo suscitar.

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 3 de 4

Latif y el Rey (Jorge Bucay)

Latif era el pordiosero más pobre de la aldea. Cada noche dormía bajo el zaguán de una casa diferente frente a la plaza central del pueblo. Cada día se recostaba debajo de un árbol distinto, con la mano extendida y con la mirada perdida en sus pensamientos. Cada tarde comía de la limosna o de los mendrugos q alguna alma caritativa le acercaba. Sin embargo, a pesar de su aspecto, y de la forma de pasar sus días, Latif era considerado por todos, el hombre mas sabio del pueblo, quizás no tanto por su inteligencia, sino por todo aquello que había vivido. Una soleada tarde, el Rey, rodeado de guardias caminaba entre los puestos de fruta y baratijas buscando nada. Riéndose de los mercaderes y de los compradores, casi tropezó con Latif que dormitaba en la sombra de una encina. Alguien le conto que estaba ante el más pobre de sus súbditos, pero también frente a uno de los hombres más respetados por su sabiduría. El rey divertido se dirigió al mendigo y le dijo: si me contestas una pregunta, te doy esta moneda de oro. Latif lo miró casi despectivamente y le dijo: puedes quedarte con tu moneda, ¿para qué la querría yo? ¿cuál es tu pregunta? Y el Rey se sintió desafiado por la respuesta, y en lugar de una pregunta banal, se despachó con una pregunta que hacía días que lo angustiaba y no podía resolver, un problema de bienes y recursos que sus analistas no habían podido solucionar. La respuesta de Latif fue justa y creativa, el Rey se sorprendió, dejó su moneda al pie del mendigo y siguió su camino por el mercado meditando sobre lo sucedido.

Al día siguiente el Rey volvió a aparecer en el mercado, ya no paseaba entre los mercaderes, fue directo donde Latif descansaba, esta vez bajo un olivar. Otra vez el Rey hizo una pregunta y otra vez Latif le respondió rápida y sabiamente. El soberano volvió a sorprenderse de tanta lucidez, con humildad se quitó las sandalias y se sentó en el suelo frente a Latif. Latif, te necesito, le dijo. Estoy agobiado por las decisiones que como Rey debo tomar, no quiero perjudicar a mi pueblo y tampoco ser un mal soberano, te pido que vengas al palacio y seas mi asesor, te prometo que no te faltará nada, que serás respetado, y que podrás partir cuando quieras, por favor. Por compasión, por servicio o por sorpresa, el caso es que Latif después de pensar unos minutos, aceptó la propuesta del Rey. Esa misma tarde llegó Latif al palacio en donde inmediatamente le fue asignado un lujoso cuarto a escasos 200 metros de la alcoba real. En la habitación, una tina de esencias, y con agua tibia lo esperaba. Durante las siguientes semanas, las consultas del Rey se hicieron habituales todos los días a la mañana y a la tarde, el monarca mandaba llamar a su nuevo asesor para consultarle sobre los problemas del reino, sobre su propia vida o sobre sus dudas espirituales. Latif siempre contestaba con claridad y precisión. El recién llegado se transformó en el interlocutor favorito del Rey. A los tres meses de su estancia ya no había medida, decisión o fallo que el monarca no consultara con su preciado asesor. Obviamente esto desencadeno los celos de todos los cortesanos que veían en el mendigo consultor una amenaza para su propia influencia y un

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 4 de 4

perjuicio para sus intereses materiales.

Un día, todos los demás asesores pidieron audiencia con el Rey, muy circunspectos y con gravedad, le dijeron: tu amigo Latif como tú lo llamas, está conspirando para derrocarte. No puede ser, dijo el rey, no lo creo. Puedes confirmarlo con tus propios ojos, dijeron todos, cada tarde a eso de las cinco, Latif se escabulle en el palacio hasta el ala sur, y en un cuarto oculto, se reúne a escondidas no sabemos con quién, le hemos preguntado a donde iba alguna de esas tardes y ha contestado con evasivas. Esa actitud terminó de alertarnos sobre su conspiración.

El rey se sintió defraudado y dolido, debía confirmar esas versiones. Esa tarde a las cinco, aguardaba oculto en el recodo de una escalera. Desde allí vio como en efecto Latif llegaba a la puerta, miraba hacia los lados y con la llave que colgaba de su cuello, abría la puerta de madera y se escabullía sigilosamente dentro del cuarto. ¿Lo viste?, gritaron los cortesanos.

Seguido de su guardia personal, el monarca golpeó la puerta. ¿Quién es? Dijo Latif desde adentro. Soy yo, el Rey, dijo el soberano. Ábreme la Puerta. Latif abrió la Puerta. No había nadie allí, salvo Latif. Ninguna puerta o ventana, ninguna puerta secreta, ningún mueble que permitiera ocultar a alguien. Solo había en el piso un plato de madera desgastado, en un rincón una vara de caminante, y en el centro de la pieza, una túnica raída colgando de un gancho del techo.

¿Estas conspirando contra mí, Latif? Pregunto el Rey. Como se le ocurre majestad, contesto Latif, de ninguna forma, ¿por qué lo haría?. Pero vienes aquí cada tarde en secreto, ¿qué es lo que buscas si no te ves con nadie? ¿para qué vienes a este cuchitril a escondidas?

Latif sonrió y se acercó a la túnica harapienta que tendía del techo. La acarició y le dijo al Rey. Hace solo 6 meses cuando llegue, lo único que tenía era esta túnica, este plato y esta vara de madera. Ahora me siento tan cómodo en la ropa que, visto, es tan confortable la cama en la que duermo, es tan halagador el respeto que me das y tan fascinante el poder que me regala estar a tu lado, que vengo cada día para estar seguro de no olvidarme de quien soy, y de dónde vine. Así es, nunca debemos olvidar quienes somos y de dónde venimos. La vida da muchas vueltas, y podemos regresar siempre al mismo lugar.