

Orientaciones para desarrollar mi trabajo personal del Centro de Educación de Personas Adultas durante la cuarentena

La actual situación de confinamiento va a generarte algunas dudas respecto a cómo afrontarla. Recluirte en casa y enfrentarte al aprendizaje puede generar ansiedad y frustración, pero también es una gran oportunidad para ponerte a prueba y practicar la resiliencia.

No estás sola, no estás solo, estás en contacto con toda una comunidad educativa en tu misma situación. Apóyate en el profesorado y en los compañeros y compañeras de tu centro.

¡Ayuda y déjate ayudar por otras personas!

#YoMeQuedoEnCasa

PLANIFICACIÓN

- Planifícate y organízate el día (casa, compras, trabajo y actividad lectiva).
- Puedes llamar o mandar un e-mail a tu centro. No te agobies, estamos para ayudarte.

INFORMACIÓN

- Infórmate, pero no te intoxiques. No es saludable estar todos los días con la misma noticia en la tele, programa tras programa.
- Huye de los bulos y *fake news*. Piensa que si estás difundiendo un bulo contribuyes a generar ansiedad y sufrimiento a otras personas.

ACCIÓN

- Intenta hacer ejercicio diario. Por ejemplo, caminar de 10 a 15 minutos por el pasillo de casa, al menos 3 veces al día.
- Aprovecha para leer, escribir, ver una peli, una serie...
- Dedicar un tiempo diario a tus estudios. No abandones tu formación.
- APRENDER A LO LARGO DE LA VIDA ES VIVIR.

Y RECUERDA...

- Según la RAE, la resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.
- Este término se adaptó en psicología: la resiliencia es la capacidad de recuperarse de una adversidad, superar situaciones de dolor y continuar la correspondiente proyección de cara al futuro. Es decir, sobreponerse a la adversidad, a los problemas, como por ejemplo esta situación que estamos viviendo.

Y tú me lo preguntas... ¡Resiliente, eres tú! **#EPAAragonseMueveDentrodeCasa**