

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Noviembre 18 de 2020

Vacaciones y felicitaciones. El reconocimiento de haber llegado hasta aquí.

La vida es extraña, impredecible, turbulenta y difícil de anticipar. Este año iniciamos todos nosotros con ideas, sueños, metas o propósitos a cumplir durante el año 2020, pero para la gran mayoría esto fue imposible de realizar debido al Covid-19. La pandemia mundial cambió nuestra forma de relacionarnos y convivir en casa, las clases virtuales se tornaron difíciles por su adaptación, el trabajo de duplico o triplico en muchas familias y tuvimos que acostumbrarnos a vivir con protocolos de bioseguridad y distanciamiento social (y en muchas ocasiones, también distanciamiento emocional).

¿Qué conclusión podemos tener del año 2020?

La gran conclusión que todos podemos tener del año 2020 es que fue un año donde las metas, prioridades o necesidades tuvieron que cambiar y tuvimos que cambiar también nosotros mismos. Ir al colegio, al trabajo, al supermercado, a centros de recreación, a reuniones con amigos/familiares, entre otros, fueron algunas de las rutinas que cambiaron drásticamente. Dichos cambios provocaron una acomodación de los hábitos de trabajo, estudio o convivencia dentro del hogar. Hoy sabemos que después de 8 meses de tener una pandemia mundial, nuestros objetivos mutaron o se acomodaron a las circunstancias. Debemos continuar siendo flexibles, procurando aprovechar todas las herramientas virtuales que tengamos a nuestro alcance y cuidando nuestros propios intereses.



Te recordamos el Departamento de psicología está a tu servicio, agenda tu cita en los correos

psicologiaarmenia@fmsnor.org o
psicologia2armenia@fmsnor.org



Felicitaciones por los logros de este año.



El departamento de psicología extiende una felicitación a cada niño, niña y adolescente del colegio San José de Armenia por su compromiso, dedicación y esfuerzo por sacar adelante este año.

Queremos que cada niño, niña y adolescente pueda sentirse orgulloso de lo hecho durante este año en el colegio. Queremos que cada padre y madre también pueda reconocer que el sentarse en una silla frente a un Pc durante horas, tanto para niños de 3 años como para los adolescentes de 16 años, es un logro y sobre todo una muestra del compromiso adquirido con la educación. Claramente cada proceso y cada niño es diferente, a algunos les costó más que a otros, estudiantes que en su momento pudieron ser apoyados por maestros, familia, psicólogos, entre otros para tener una mejor calidad educativa.

Un merecido descanso

Ahora solo queda disfrutar de un descanso en estas vacaciones de navidad. Comencemos por aprovechar el tiempo de ocio con actividades que disfrutemos al máximo. Esas actividades que no podías hacer completamente por el colegio, ahora dedícale más tiempo (entrenar algún deporte, clases de dibujo/pintura, jugar con las consolas de videojuego, planear el viaje de diciembre, etc.).



Recuerda comenzar a ayudar más a tu familia con los quehaceres de la casa, tendrás más tiempo libre pero tu mamá o papá no. Recuerda que seguimos en cuarentena flexible, pero con trabajo en casa. El apoyo que brindes a tu familia construye puentes de dialogo y refuerza la confianza en nuestros seres queridos.





Solo el tiempo podrá darnos respuesta y con ayuda de Dios todo lo que vendrá, será mejor.



Celebremos navidad con amor y seguridad

La navidad es una época que se presta para las reuniones sociales, reuniones con la familia de otros lugares o los paseos de vacaciones. En cualquiera de estos, el cuidado es lo principal. Continuar manejando insistentemente en los protocolos de bioseguridad, estar en espacios con la familia que se encuentren con buena ventilación o manejar el distanciamiento cuando salimos a la calle, evitará cualquier inconveniente en el mes decembrino.

¿El próximo año habrá clases presenciales?

La respuesta a esta pregunta no la conoce ninguna persona actualmente. El volver a clases dependerá de varios factores como: la vacuna, comportamiento del virus, disponibilidad hospitalaria y cuidados/protocolos de bioseguridad. El colegio San José armó una propuesta de educación remota completa, que dará paso armónico a una semi-presencialidad o alternancia en palabras del Gobierno Nacional de Colombia, logrando así el objetivo pedagógico.

Quizás tengamos que continuar con un año de virtualidad, quizá podamos continuar a una alternancia, quizá podamos volver al colegio como estuvimos antes de marzo de 2020.



Proyectando el 2021

Este año fue un año de prueba, un año de ejemplo o un año que muestra un panorama del año 2021. Si este año fue difícil, agotador o cansador, analiza qué situaciones en tu cotidianidad tendrán que mejorarse. Por ejemplo, ¿Cómo están tus hábitos de estudio? ¿Te sientes mal emocionalmente?, ¿Qué apoyos necesitas para mejorar en tu educación virtual?. Debemos revisar estas preguntas y ser pragmáticos para mejorar nuestro rendimiento. Enfócate en metas a corto y mediano plazo, observa con qué recursos cuentas y con qué personas, discrimina cuáles son las asignaturas más difíciles y pide asesoramiento personalizado, solicita una cita con psicología si consideras estar mal (o pídeselo a tu maestro, él sabrá si necesitas ayuda particular).

El departamento de psicología les desea unas excelentes vacaciones, llenas de amor y fraternidad. Deseamos descansen y podamos reunirnos de nuevo. ¡Abrazo gigante!

