

COMUNICADO DE PRENSA

C. 199

Hábitos adquiridos durante la cuarentena ya hacen parte de la cotidianidad

La resiliencia, el autocuidado y la capacidad de afrontamiento son clave para la adaptación de la nueva normalidad.

Tunja, 16 de junio de 2020. (UACP). Con la llegada de la pandemia por COVID-19, muchas costumbres quedaron alejadas, tales como: El saludo de mano o beso, mantener la distancia física con otras personas y el uso de tapabocas al salir de casa.

La subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social, Nubia Bautista, explicó, que ahora, con lo que se ha denominado “la nueva normalidad”, los hábitos están cambiando, lo que pone a prueba las capacidades de los seres humanos para adaptarse a situaciones adversas.

Explicó, además, que las personas están dotadas de cualidades, tanto cognitivas como del comportamiento, que les permiten afrontar con eficacia los eventos estresantes, es decir, aquellas situaciones percibidas como excesivas para los recursos psicológicos que se poseen.

“El gran reto de la salud pública está en adaptarse a la nueva disciplina social, entendiendo la razón del porqué se debe vivir fortaleciendo la capacidad de transformar un evento negativo en una oportunidad de cambio emocional, denominado: Resiliencia”, expuso la subdirectora.

Dijo, también, que en la medida que se entienda que estas nuevas costumbres son para el beneficio propio de las familias y que se tomen como un proceso educativo, no tendrá un impacto negativo, sino de autocuidado.

“El miedo y la ansiedad hacen parte del diario vivir y de romperse el equilibrio emocional, por lo tanto, se hace necesario buscar ayuda con un profesional de la salud”, indicó Bautista.

Añadió, que las personas que desarrollan estrategias para enfrentar las situaciones estresantes con eficiencia, suelen tener mejores niveles de salud mental, lo que a su vez repercute de manera positiva en el estado de salud general y en la adopción y práctica de estilos de vida saludables. **(Fin/ Edgar Rodríguez Lemus - UACP).**

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**