



Dhemian Navarro Rodríguez, estudiante de la Carrera de Administración de Tecnología de Información, pone en práctica las recomendaciones brindadas por el DOP. Foto cortesía de Dhemian Navarro Rodríguez.

Departamento de Orientación y Psicología

## **Estudiantes cuiden su salud: recomendaciones para sobrellevar la cuarentena**

26 de Marzo 2020 Por: [Noemy Chinchilla Bravo](#) <sup>[1]</sup>

Hacer ejercicio, colaborar en las actividades del hogar y mantener las relaciones sociales, por medios virtuales, entre principales consejos

El DOP pone a disposición de estudiantes vías de teléfono, WhatsApp y correo, para responder a sus inquietudes y necesidades

**El Departamento de Orientación y Psicología (DOP) [2], junto a la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos [3] (Viesa), brinda algunas recomendaciones para que los estudiantes del Tecnológico de Costa Rica (TEC) [4] las apliquen durante esta cuarentena, por la emergencia provocada por el nuevo Coronavirus.**

Esta iniciativa forma parte del compromiso que tiene esta Casa de Enseñanza Superior de velar por la salud integral de sus estudiantes.

Para la directora del DOP, Teresa Hernández Jiménez, las recomendaciones van enfocadas en temas como:

- Estructuración y organización del tiempo.
- Autocuidado y salud mental.
- Alimentación.
- Actividad física.
- Espiritualidad.
- Búsqueda de nuevas maneras de contacto con otras personas.
- Manejo de emociones.
- Acceso a apoyo en caso de requerirlo.



“Se está desarrollando un breve cuestionario de

diagnóstico, para lograr priorizar las necesidades reales del estudiantado y enfocar esfuerzos en atender las mismas, que suponemos pueden ir enfocadas en los cambios en las dinámicas familiares, el desempleo y economía familiar, la incidencia o incremento de condiciones emocionales, el manejo de su plan de estudios o el avance en su carrera”, expresó la directora del DOP.

## **Recomendaciones**

- Siga, con algunas modificaciones, la misma rutina que se tenía antes de la cuarentena.
- Realice los tiempos de comida regulares y sanamente.
- En el transcurso del día estudie y repase contenidos de uno o varios cursos que le resulten complejos.
- Dedique espacios para hacer ejercicio en casa, colaborar en su hogar y realizar actividades de ocio que le sean gratificantes y propicien su bienestar.
- Mantenga los espacios de contacto con amistades o familiares de manera virtual, puede

- ser a través de una llamada telefónica, una videollamada o por mensaje de WhatsApp.
- Trate de ser empático o empática con las personas que están a su alrededor, porque algunas manejan temores, ansiedad y preocupaciones de forma diferente.
  - No tema hablar de tus emociones, no existen emociones negativas, se convierten en negativas si las expresamos de forma que busquen hacer daño a los demás. Hable de lo que siente y exprésalo de la forma más asertiva y positiva posible.

Para Dhemian Navarro Rodríguez, estudiante de la Carrera de Administración de Tecnología de Información (ATI) [5], estas recomendaciones son muy valiosas, porque le da una guía para sobrellevar la cuarentena, ya que el joven tenía un estilo de vida bastante activo.



“Este virus nos sacó de nuestro estilo de vida y tenemos

que adaptarnos por la salud de toda la sociedad. El estar restringidos en nuestra casa, psicológicamente, tiene un impacto y hay que tratar de reducirlo, por eso, estas actividades sanas contribuyen a sentirnos productivos, algo que como estudiantes del TEC tenemos normalizado en nuestra vida cotidiana. Además, son buenas recomendaciones para aprovechar el tiempo libre que vamos a tener”, expresó el estudiante.

## **Actividades puestas en práctica**

Fotografías cortesía de Dhemian Navarro Fonseca.



Navarro, también acotó, que lo más importante es sacar el mayor provecho a las actividades que se realizan, siempre acatando las indicaciones de los entes responsables.

Finalmente, la directora del DOP añade que si algún estudiante desea contactarles lo puede hacer por los siguientes canales:

- Teléfono y WhatsApp: 8449-5336.
- Enlace WhatsApp [11]
- Correos de contacto: [infodop@tec.ac.cr](mailto:infodop@tec.ac.cr) [12] / [thernandez@tec.ac.cr](mailto:thernandez@tec.ac.cr) [13]

[https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/recomendacionesdop\\_estudiantes.pdf](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/recomendacionesdop_estudiantes.pdf)



[14]

Guía para el personal y personal en el teletrabajo [14]



[15]

Atleta Johnny Loría recomienda ejercicios en casa para realizar durante cuarentena [15]

**Source URL (modified on 04/28/2020 - 13:06):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3535>

### Enlaces

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo>

[2] <https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia>

[3] <https://www.tec.ac.cr/unidades/vicerrectoria-vida-estudiantil-servicios-academicos>

[4] <https://www.tec.ac.cr/>

[5] <https://www.tec.ac.cr/programas-academicos/licenciatura-administracion-tecnologias-informacion>

[6]

[https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/recomendaci\\_cua.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/recomendaci_cua.jpg)

[7]

<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/recomendaciones.jpg>

[8]

[https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/recomendaciona\\_estudiantes.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/recomendaciona_estudiantes.jpg)

[9]

[https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/se\\_fortalece.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/se_fortalece.jpg)

[10]

<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/cuarentena.jpg>

[11] <https://chat.whatsapp.com/KnCzggLSBkGKUoxMkK5AWA>

[12] <mailto:infodop@tec.ac.cr>

[13] <mailto:thernandez@tec.ac.cr>

[14] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/25/cuide-su-salud-mental-organizando-su-tiempo-laboral-personal-teletrabajo>

[15] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/24/atleta-johnny-loria-recomienda-ejercicios-casa-realizar-cuarentena>