

PlanOUT 1465

Valentina Caradonna (Venezuela)

Alejandra Sánchez (Colombia)

Esteban Sánchez (México)



Atribución-CompartirIgual 4.0
Internacional (CC BY-SA 4.0)

Cómo mejorar el estado de ánimo diversificando las actividades durante un confinamiento prolongado en el hogar.

Mariana (50) y Fernando(54) son padres de Pablo (16años) y Juanita (7años), y viven con su mamá Raquel un señora mayor con movilidad limitada (75 años) en la misma casa. El estado de cuarentena los llevo a realizar todas sus actividades diarias y de esparcimiento, de ocio en un mismo espacio, convirtiendo así su hogar en la oficina, el colegio, el parque, el museo, el bar, el gimnasio, etc..

Este confinamiento obligatorio en casa, la convivencia y la rutina de sus obligaciones, la carencia de proximidad social, la distancia con sus seres queridos, la imposibilidad de movimiento, y de cambio, la diversidad de actividades individuales, todo desarrollado paralelamente en un mismo espacio trae consigo un efecto emocional.

Esta intensidad y velocidad de distintas emociones que pueden ir desde la ansiedad, la tristeza, hasta la felicidad, desde la depresión, hasta la Sensacion de creatividad, y de productividad está ligada directamente al espacio donde se viven y se expresan y, al hecho de que este espacio se ha convertido ahora en un no-lugar, un multiespacio.

Entonces, ¿cómo mejorar el estado de ánimo diversificando las actividades en el hogar durante un confinamiento prolongado?