

**ACTUALIDAD** Hacienda permitirá a algunos profesionales aplazar el pago de impuestos

🏠 > [Coyuntura](#) > [¿Encerrados en casa?](#)

## ¿Encerrados en casa?

🕒 22 MARZO, 2020

### Decálogo para crecer como persona y como familia



**María Prieto** es profesora de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas, De repente nuestras vidas cambian; un frenazo en seco en nuestras actividades, en nuestro día a día, un cambio radical de costumbres, de ritmo, de vida... Estamos viviendo momentos muy especiales, confusos, acelerados, con novedades importantes cada día. Y además, se ha reducido nuestro espacio vital, estamos **confinados, durante un tiempo indeterminado** que todos sabemos que será más de dos semanas.

Algunos pasaremos estas semanas en soledad; otros conviviremos con familiares o compañeros de piso; y todos **estaremos en una situación emocional muy especial**, a lo largo de estos días oscilaremos entre la alegría y el desánimo, amaremos y odiamos a nuestros compañeros de piso, discutiremos y nos reiremos por tonterías, tendremos momentos difíciles y otros preciosos. Conviene saber cómo prepararnos bien para manejar nuestras emociones, cómo afrontar y resolver los problemas de convivencia que seguro vamos a tener, y cómo mantener de la mejor manera nuestra salud mental en esta situación.

**Crecer y mejorar**

La psicología nos ofrece algunas orientaciones, no sólo para llevar bien el aislamiento en casa, sino incluso para crecer y mejorar tanto individual como familiar.



SHOWROOM

**Guía de Empresas**

 

### Últimas noticias

[¿Encerrados en casa?](#)  
🕒 22 marzo, 2020

[Los 10 Mandamientos de la gestión de la crisis sanitaria de cara a los clientes](#)  
🕒 21 marzo, 2020