

opusdei.org

#NiEtxeanGeratzenNaiz

Nola egin aurre krisiari
normaltasunez?

2020 Api 24

Ziurgabetasunak, informazio faltak,
koronabirusaren pandemiak
eragindako gizarte-jarrera
irrazionalek ondoeza emozionala eta
antsietatea eragin ditzakete.

Nafarroako Unibertsitateko
Hezkuntza eta Psikologia Fakultateak
gida bat sortu du pertsona batzuen
egungo egoerak sor dezakeen ondoez

psikologikoa gainditzeko zenbait gako eta ariketa praktiko azaltzeko.

Azken helburua da oinarrizko informazioa ematea, benetako esperientzietan oinarritua, eta biztanleriari etxetik egin ditzakeen baliabideak ematea.

“Argi pixka bat bota nahi die iluntasunean sartu direnei, erdi hutsik dagoen edalontzia oraindik ikusten dutenei eta erdi beteta ikusten jarraitzeari uko egiten diotenei”, adierazi du Luis Ángel Díaz psikologo eta irakasleak.

Gida langile eta ikasleentzako, bakarrik bizi diren familia eta pertsonentzako eta arrisku-populazioarentzako material praktiko gisa aurkezten da. Psikologo batek terapian egiten duen lana ez du inoiz ordezkutzen.

“Nola egin aurre krisiari normaltasun osoz. Covid19ren

garaian, zure ongizate
psikologikorako gako praktikoak”, bi
zati ditu: batetik, autoezagutza
urratsez urrats nola lortu aztertzen
du; eta, bestetik, antsietatea nola
gainditu aztertzen du, hori baita
pandemiaren sintoma ohikoenetako
bat.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
eu-es/article/nietxeangeratzennaiz/](https://opusdei.org/eu-es/article/nietxeangeratzennaiz/)
(2026 Mar 10)