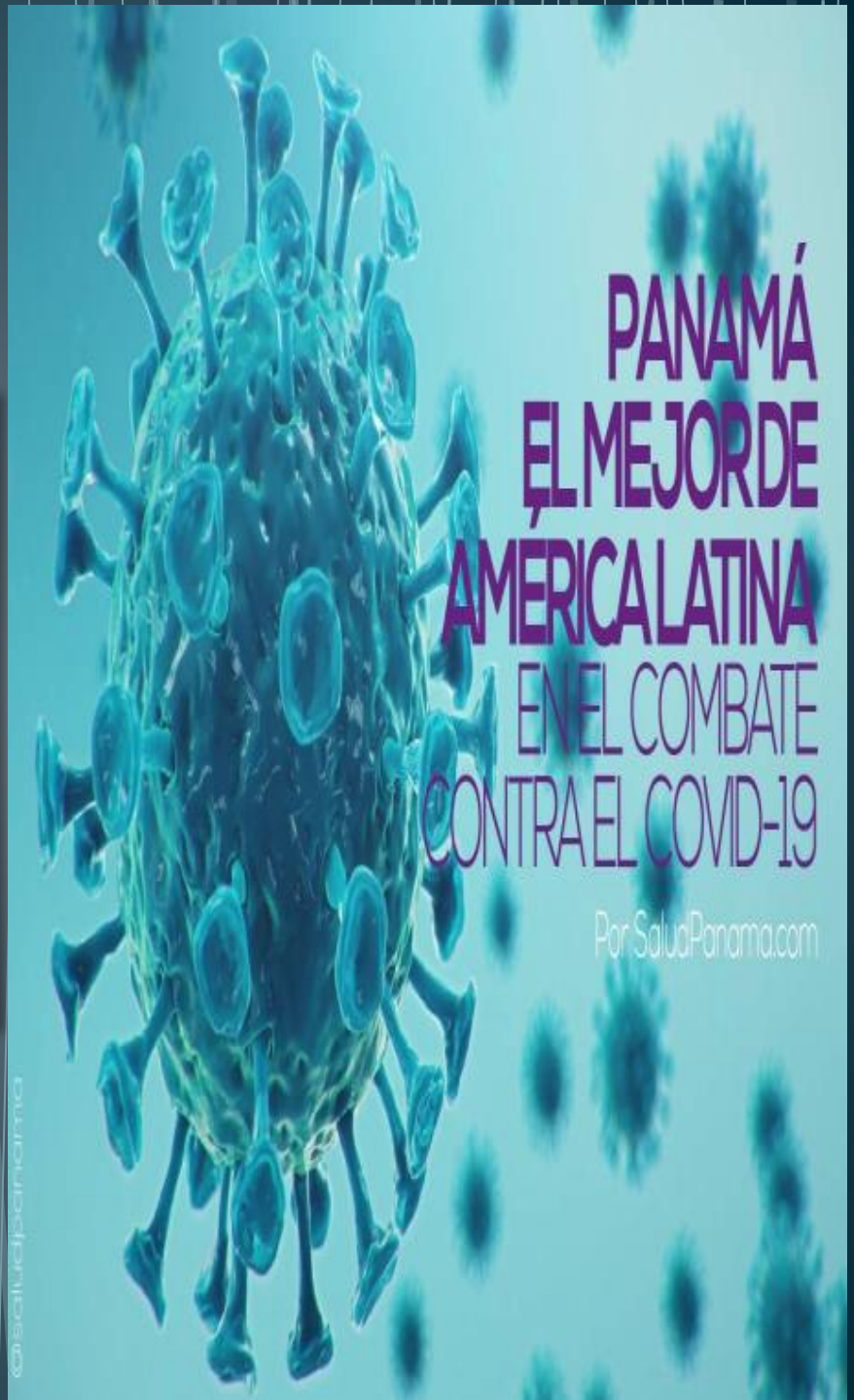
MANIFESTACIONES EMOCIONALES POR CUARENTENA

Dra. Angie Pérez
Psiquiatra
Instituto Oncológico Nacional



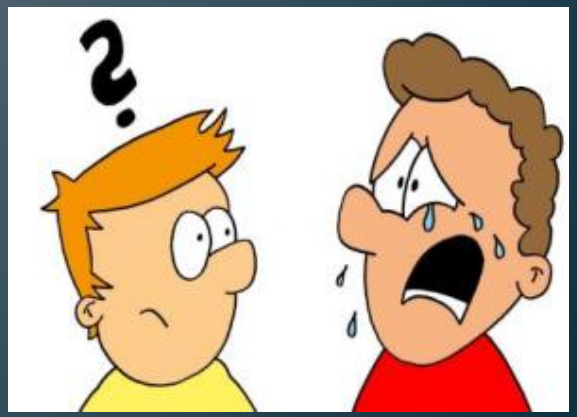
QUÉ ES CUARENTENA?

- Confinar o encerrar algo.
- **Cuarentena** es un término para describir el aislamiento de personas o animales durante un período de tiempo no específico como método para evitar o limitar el riesgo de que se extienda una enfermedad, o una plaga.
- Se traduce como el aislamiento de 40 días que se le hacía a las personas y bienes sospechosos de portar la alguna enfermedad.

¿POR QUÉ ME SIENTO MAL EN EL ENCIERRO?

QUÉ COSAS PERDÍ O ESTOY PERDIENDO DENTRO DE LA CUARENTENA

- Estas situaciones traen como resultado aumento del Estrés.



EFECTOS DEL ENCIERRO

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ENCIERRO

COMUNIQUESE Y ACERQUESE DESDE LA DISTANCIA

UTILIZAR EL TELETRABAJO

ORGANICE NUEVOS PROYECTOS

YOGA

COMPARTIR EN FAMILIA

MEDITAR

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ENCIERRO

- Mantener en lo posible las rutinas dentro de casa
- Tener una habitación para descansar y una para trabajar.
- Mantener el orden y la limpieza
- Enlistar pendientes para poder organizar su culminación
- Utilizar recursos tecnológicos que faciliten la comunicación y el acercamiento persona - persona a la distancia.
- Asistir a reuniones por web tipo conciertos, visitas a museos, recitales musicales, cursos o clases.
- Expresar mis emociones diariamente, con mis familiares más cercanos o amigos

ELEMENTOS QUE DAN PAZ

Ayuda a compartir más que el estar con otra persona. Nos divertimos

MÚSICA

Ayuda a que fluyan las emociones

JUEGOS DE MESA

ESPIRITUALIDAD

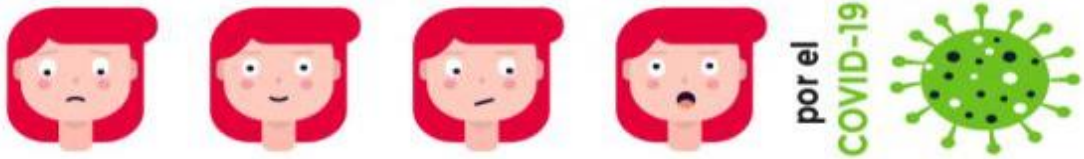
Meditar, orar o rezar. Nos brinda equilibrio

Expresión de nuestras frustraciones.

ARTES PLÁSTICA

Webconsultas

Cómo gestionar tus emociones



@webconsultas_healthcare

Información la justa

Mantente informado con fuentes fiables y originales

Elige actividades que te gusten

Que te proporcionen emociones positivas

Haz ejercicio en casa

Mejorará tu salud y estado de ánimo

No olvides reír

Es importante usar el sentido del humor

No te dejes llevar por los demás

Controla tus emociones y tu conducta

Sigue una rutina de sueño y alimentación

Parecida a la de antes del coronavirus

RECUERDA

¡QUEDATE EN CASA!, AYUDANOS A MANTENERTE PROTEGIDO.