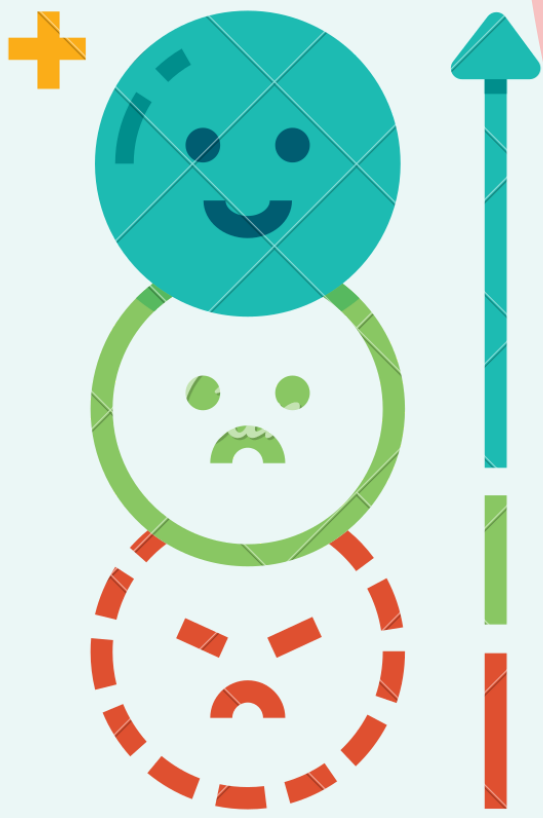




DIRECCIÓN DE FORMACIÓN

Afrontando la Cuarentena



¿Qué nos puede ocurrir en estas circunstancias?

- Sentirnos angustiados e irritables.
- Estar preocupados.
- Tener dificultad para concentrarnos.
- Presentar pensamientos rumiantes, esto puede definirse como aquel que nos da vueltas y vueltas en la cabeza y no podemos detenerlo.
- Tener Insomnio: Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Sentirnos desmotivados y aburridos

¿Cómo podemos contribuir a nuestro diario vivir en este momento?

Primero, debemos **“comprender”** lo que sucede.

En ocasiones, el malestar emocional que sentimos es la falta de sentido de las circunstancias.

Al aceptar las recomendaciones de las autoridades de salud, entendemos que son en beneficio de nuestro propio bien, el de nuestra familia, amigos y de toda la sociedad.

Asimilar y afrontar lo que ocurre, nos permitirá **planificar** progresivamente nuestro diario vivir.

Bien sabemos que la situación es nueva, pero el contexto es conocido, nuestra casa, nuestro hogar.

¡Aprovechemos esa gran ventaja!

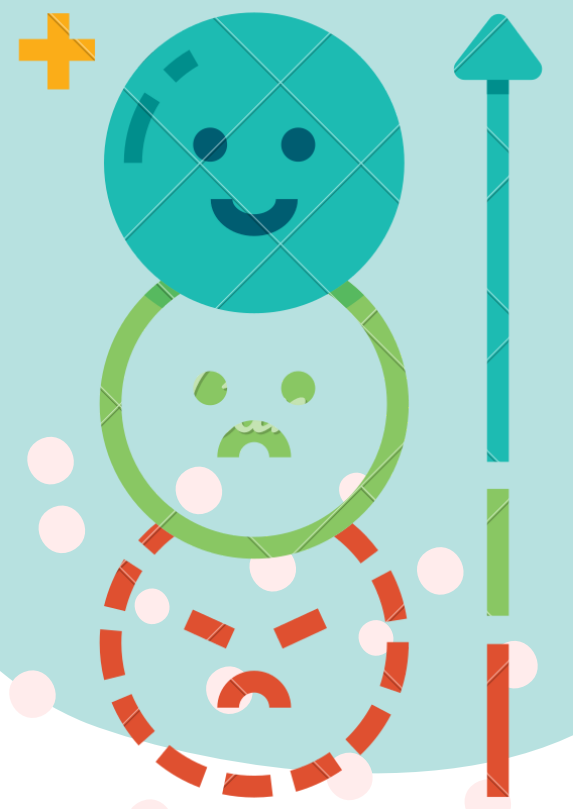
Podemos planificar nuestro diario vivir en función de los recursos disponibles, de nuestros gustos e intereses y los de nuestras familias.

Este es un buen momento para:

- Potenciar la creatividad y plantearse nuevos desafíos. Esto nos puede ayudar a generar nuevas habilidades, incluso a conocer nuevos intereses.
- Reorganizar lugares o ambientes.
- Redescubrir beneficios en las cosas o actividades que teníamos olvidadas o invisibles en nuestra rutina.



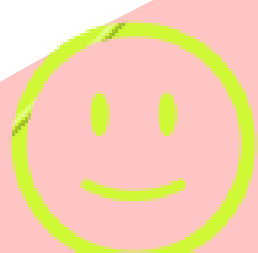
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN



¡Mucha Atención!

No olvides tu cuidado emocional.

- **Reconoce tu emoción y acéptala:** Si es necesario, **compártela** con alguien cercano, pueden ser tus padres, hermanos o familiares cercanos y amigos. **Vas a descubrir que no eres el único que se siente o ha sentido así.**
- **Identifica los pensamientos que te generan malestar:** Un ejemplo de esto, es pensar constantemente en la enfermedad covid-19 o el virus, y esto incrementa tu malestar emocional.
- **Si sientes que el miedo te sobrepasa:** Enfréntalo con la realidad, en tu casa estás seguro. No te quedes atrapado/a en ideas pesimistas o catastróficas.
- **Haz un buen uso de los medios de comunicación:** El exceso y/o abuso de información hace mal, sobrecarga nuestra mente y puede incentivar el miedo e incertidumbre.
- **Mantén contacto con seres queridos y amigos:** Este punto es de suma importancia, **recuerda que no estamos solos**, aprovechemos los beneficios de las redes sociales. **Quedarnos en casa, no significa dejar de tener contacto.**



Material elaborado por:
Psicóloga Catalina Mestre Aravena
Psicólogo Gonzalo Lagos Zapura