



Die Cuarentena Y el estrés

Ps. Constanza Rosales Molina

¿Cuáles son los factores estresantes de
estar en cuarentena?





DURACIÓN



DURACIÓN



Se espera que la duración de la cuarentena sea directamente proporcional al impacto en nuestra salud mental, es decir, mientras más prolongados son los períodos, aumenta la vivencia de estrés.





MIEDO AL CONTAGIO



MIEDO AL CONTAGIO



La preocupación respecto a la rápida propagación y contagio del COVID-19, genera un constante estado de alerta e incluso desesperación. A su vez, al experimentar cualquier síntoma asociado con el virus, aumenta el temor y sentimiento de inseguridad.





FRUSTRACIÓN Y ABURRIMIENTO





FRUSTRACIÓN Y ABURRIMIENTO

La pérdida de nuestra rutina habitual, contacto con amigos/as y familiares, desarrollan en nosotros sentimientos de frustración y angustia. La pérdida de nuestras actividades cotidianas generan aburrimiento.





INFORMACIÓN CONFUSA



INFORMACIÓN CONFUSA



Los mensajes ambiguos y contradictorios entregados por autoridades de salud, sumado al desacuerdo entre estas y otros actores sociales -como colegio médico- generan mayor preocupación y sentimientos de vulnerabilidad.





PREOCUPACIÓN FINANCIERA





PREOCUPACIÓN FINANCIERA

En Chile existen altas tasas de trabajo informal y poca capacidad de ahorro en la mayor parte de la población. Muchos trabajadores se ven frente a la angustia e impotencia de no poder generar sus ingresos.



 Tips para sobrevivir al

ESTRÉS...



MENTE

- Identifica y toma conciencia de lo que te estresa.
- Convérsalo con tus seres queridos.
- Prioriza entre lo urgente y lo importante.
- Escribe lo que tienes que hacer y ponle fecha.
- Las tareas muy grandes divídelas en pequeños objetivos.
- Realiza algún hobby.



ALMA

- Ríete más.
- Aprende a decir no.
- Toma un descanso de las redes sociales.
- Rodéate de gente positiva.
- Escucha música que te relaje.
- Busca un lugar en silencio.
- Aromatiza tus espacios con olores que te relajen.



CUERPO

- Duerme mínimo 8 horas.
- Reduce el consumo de cafeína.
- Practica algún deporte.
- Elonga y relaja tus músculos.
- Respira profundo.
- Aliméntate bien.
- Toma un baño de tina o ducha y disfrútalo.

QUERIDAS Y QUERIDOS ~

Estudiantes

Ante cualquier duda, consulta o apoyo,
les dejo correo para contactarnos

constanza.rosales@politecnicosanluis.cl



Quédate en casa, juntas/os saldremos de esta!