

¿CÓMO IMPACTA LA CUARENTENA EN MIS EMOCIONES?



Las cuarentenas pueden tener impactos psicológicos negativos; estrés, depresión, irritabilidad, insomnio, miedo y conflictos. Es por esto, que es de suma importancia ayudar a apoyar a las personas a **“activar las emociones positivas”** para contrarrestar las negativas del confinamiento.

1

PRACTICAR LA GRATITUD

No solo fijar la atención en que nos quitó la cuarentena, sino agradecer lo que a uno le da: protección a nuestra vida y a los nuestros.

2

PRACTICAR LA GENEROSIDAD

No preguntarnos que esperamos de los demás, sino que es lo que los demás esperan de nosotros. Lo que se responda es una opción para aportar a hacer una cuarentena más llevadera.

3

PRACTICAR LA TRASCENDENCIA

Recordemos que con la cuarentena nos vinculamos activamente a la lucha que millones de personas en el mundo están librando con el corona virus.

4

EXPRESAR EMOCIONES POSITIVAS

Mostremos aprecio, apoyo y respeto hacia los demás. Contribuyamos a crear climas positivos al interior de la familia. Ayudemos a limpiar las relaciones interpersonales.

5

AYUDAR A MIRAR CON CRITERIO LA REALIDAD

Frente a las pandemias, las personas tienden a crear catástrofes imaginarias. Contribuyamos con análisis positivos.

6

CONEXIÓN SOCIAL

No confundamos distancia social con aislamiento o desconexión social. Hacer uso de la tecnología para estrechar lazos con nuestros cercanos, colaboradores, amigos. El ocio contribuye a divagar por escenarios negativos.

Demos espacio a que la cuarentena sea una experiencia de crecimiento personal