

\* **EMOCIONES Y  
COVID-19**



PSICOLOGAS: MARIETH ESPINOZA  
EVA VILLAGRA





\* EL CORONAVIRUS NOS  
PUEDE ESTAR SUPERANDO...

**...NOS ESTAMOS ENFRENTANDO A  
SITUACIONES INCÓMODAS, NOS PUEDE  
AGOBIAR EL MIEDO DE ENFERMAR O PERDER  
A UN SER QUERIDO, NOS ESTREMECE LA  
CANTIDAD DE INFORMACIÓN A LA QUE  
ESTAMOS EXPUESTOS, Y NO PARECE QUE LA  
SITUACIÓN VAYA A MEJORAR EN UN CORTO  
PLAZO.**

**...PERO “TODO PASA” Y EL CORONAVIRUS  
TAMBIÉN LO HARA.**

# \* GESTIÓN DE EMOCIONES DURANTE ESTE PROCESO

DEBEMOS AFRONTAR EL PROBLEMA CON UNA MENTALIDAD POSITIVA. PARA ESO NECESITAMOS CONOCER LAS ETAPAS Y LAS EMOCIONES A LAS QUE NOS VAMOS A ENFRENTAR.



DEBEMOS ENTENDER DE MANERA SENCILLA CON QUE EMOCIONES, VIVIREMOS ESTOS DÍAS.



RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES NOS AYUDARÁ A ENFRENTARLAS DE UN MODO MÁS AMABLE.

# \* ETAPAS PSICOLÓGICAS



# \* EJERCICIO

Te invitamos a recordar como ha sido tu paso por cada etapa, ¿Cuál ha durado más?, ¿En cual etapa te encuentras actualmente?, ¿Te ha pasado que avanzas a una etapa y vuelves a retroceder?.

Anota cómo ha sido tu experiencia en cada etapa y cómo has logrado seguir avanzando.

Trata de sociabilizar tus respuestas, con personas de tu confianza.

# \* ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA PANDEMIA

- \* ESTRUCTURA TU DÍA.
- \* SOLO VER INFORMACIÓN NECESARIA.
- \* DISTRAER TU ATENCIÓN HACIA OTRO ASUNTO CONCRETO.
- \* REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- \* PROCURA COMER COMIDA SALUDABLE
- \* MEDITA O REALIZA TECNICAS DE RELAJACIÓN.
- \* TRATA DE APOYAR A AQUELLOS QUE MÁS LO NECESITAN.
- \* MANTENTE CONECTADO CON TU FAMILIA Y AMISTADES.
- \* PROCURA MANTENER UN ESTADO DE ANIMO ALTO.
- \* QUEDATE EN CASA.

