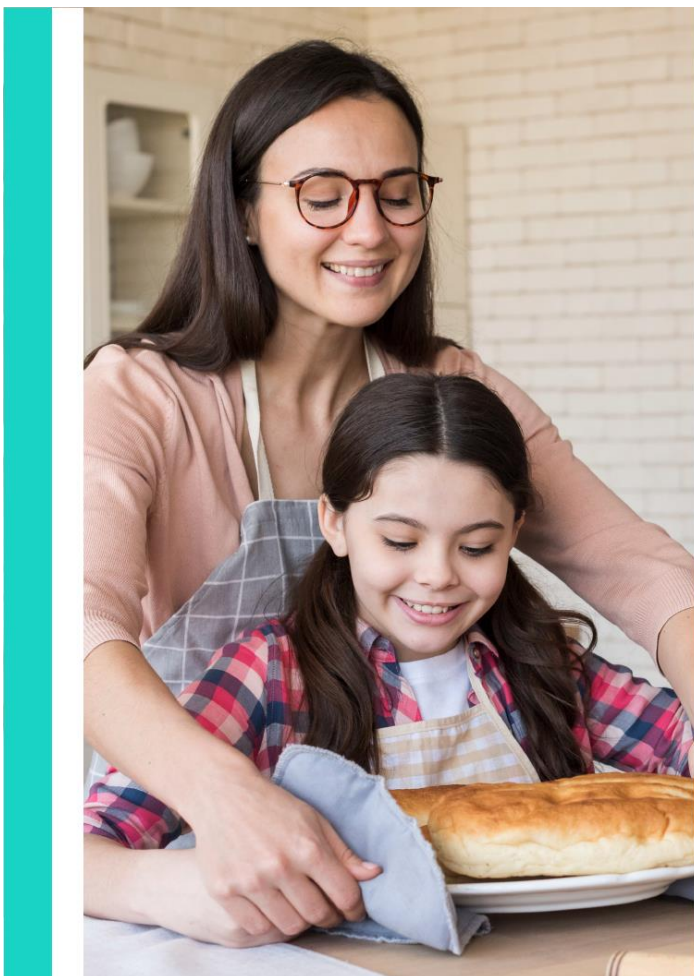




soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL



**COVID-19**

## Efectos socioemocionales de la Cuarentena en los Adultos



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

# Efectos socioemocionales de la cuarentena en los Adultos



Es normal sentir distintas emociones cuando uno se enfrenta al encierro: Miedo, frustración, ansiedad, tristeza, entre otros.



Es distinto estar en el hogar solo que acompañado, y las medidas para sobrellevar el encierro siempre serán diferentes entre persona y persona.



Siempre es importante mantener contacto con otras personas, podemos aprovechar todas las redes sociales que están disponibles para hacerlo.



Esta situación es nueva para muchas personas, por lo mismo, puede generar ansiedad y estrés.



Algunos de sus síntomas son:

- Sueño no reponedor.
- Comer en exceso, o perder el apetito de forma sustancial.
- Sentirse irritable o molesto en exceso.
- Imaginar **constantemente** un futuro con el peor escenario posible para nuestra imaginación.



### Para combatir el estrés:

- **Anticipa una posible cuarentena estricta**, es decir, un cordón sanitario que te obligue a mantenerte en tu hogar.
- Compra los víveres necesarios, pero acuérdate de no acapararlos, juntos saldremos de esto.



### Identifica tu red de apoyo:

- **Profesional:** Cesfam, Hospital y Redes de apoyo a la salud mental
- **Personal:** Amigos y Familia



### BUSCA SIEMPRE FUENTES DE INFORMACIÓN CONFIABLES

Recuerda regular tu tiempo de exposición a las noticias y contenido sobre la crisis sanitaria. Estar constantemente expuesto es negativo para la salud mental.

Es inevitable tener más tiempo libre en una cuarentena, por lo mismo:

- Mantener las rutinas propias como, ducha, aseo del hogar, alimentación y horarios de sueño permite a nuestros cerebros anticiparse y prepararse, lo cual disminuye la ansiedad.
- El desorden, tanto en el hogar, como en los tiempos personales, aumenta los niveles de estrés en el cuerpo.
- Puedes **incluir nuevos elementos a tus rutinas**, como espacios para jugar o relajarte.



- Si estás en un formato de teletrabajo, es importante **diferenciar claramente tus horarios de trabajo**, es fácil dejarse llevar por las responsabilidades, y este nuevo formato que da libre acceso a todo lo referente al trabajo.
- Eventualmente ocurrirá un desgaste profesional por esta forma de trabajar.
- **Te invitamos a usar el humor**, esta es una de las estrategias que puede ayudar a sobrellevar un estado de ánimo negativo.
  - Es mejor cuando el humor se comparte con otras personas, pero si no es posible, siempre es bueno reírse, ya sea con un programa de televisión, o una rutina de algún comediante, por ejemplo.