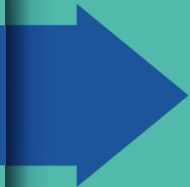


Mediante el estrés, el cuerpo genera una reactividad fisiológica que afecta el ritmo cardiaco, la visión periférica, además de que el estrés prolongado y sostenido tiene efectos adversos en la memoria; cuando el ánimo es negativo, toda percepción de la realidad está sesgada y la persona no necesariamente puede ser consciente de ello. En Somos CONEVAL te presentamos algunas alternativas para tratar de equilibrar el confinamiento con la salud mental.

1

El estrés puede desencadenar miedo constante y preocupación por la salud propia, de la familia o seres queridos.

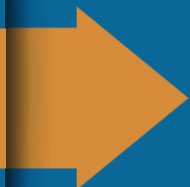


1

Mantente virtualmente conectado con tu familia y amigos. El contacto con los seres queridos es muy relevante y ayuda a la estabilidad en la relación con otros.

2

Pudiera ser que haya momentos en los que estamos sobreexpuestos a noticias negativas todo el tiempo.

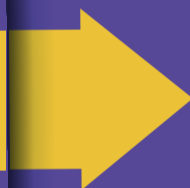


2

Si quieres mantenerte informado busca información seria y en fuentes específicas. Estar bombardeado de muchas voces y noticias puede crear angustia e incertidumbre. Evítalo.

3

El estrés por el confinamiento, por la falta de convivencia con familia y amigos o lejos del ambiente laboral puede desencadenar desordenes en el sueño, la alimentación y dificultad para concentrarse.

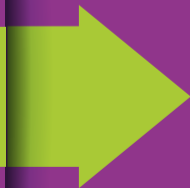


3

Mantén rutinas. Las personas necesitan tener una estructura dada por las actividades y una organización diaria que contribuya a la estabilización anímica y emocional. Establece horarios para iniciar el teletrabajo, para la preparación y consumo de alimentos y ejercítate.

4

Empeoramiento de los problemas de salud mental.



4

Pide ayuda. Quienes ya estaban en tratamiento psicológico o psiquiátrico deben procurar no perder contacto con su especialista. Si aún no cuentas con uno búscalo.

Esperamos que estas estrategias te ayuden a controlar las emociones y a manejar el estrés emocional causado por el encierro y la incertidumbre en este periodo de emergencia sanitaria, esto con el fin de adaptarse a las condiciones y lograr construir espacios seguros en donde la gente actualmente lleva a cabo su vida laboral, escolar y familiar: su casa