

# IMPACTO EMOCIONAL COVID-19

La pandemia del COVID-19 está teniendo un efecto devastador en nuestras vidas. Todo ha cambiado súbitamente y el impacto en cada persona es diferente. Nos enfrentamos a situaciones estresantes y abrumadoras que nos generan ansiedad y en muchos casos nos sentimos aislados. Sigue estas estrategias que te ayudarán a sobrellevar esta situación.



## IDENTIFICA, RECONOCE Y ACEPTA TUS EMOCIONES

La forma en que manejes y gestiones tus emociones influirá en tu forma de pensar, actuar y de relacionarte con los demás. Potencia las emociones positivas, ya que te ayudan a avanzar. Acepta y expresa las emociones negativas pero no te aferres a ellas. Si identificas, reconoces y aceptas tus emociones, aunque sean negativas, te será más fácil conseguir gestionarlas y manejarlas con eficacia.

## CUIDATE

Realiza actividades que te relajen, la meditación podría ser una buena opción. Evita el consumo de alcohol o tabaco, mejorarás tu calidad de vida. Sigue una dieta variada y equilibrada y no olvides mantenerte físicamente activo/a. Sigue rutinas de horarios regulares a la hora de acostarte: intenta hacerlo siempre a la misma hora y duerme al menos 8 horas.



## DESCONECTA

Evita escuchar o leer noticias sobre la pandemia de manera constante, puede ser angustiante. Es recomendable establecer solo unos momentos al día para informarnos sobre la actualidad, por ejemplo, por la mañana mientras desayunas o al final de la jornada, limitando pensar en el tema el resto del día y enfocarte, así, en tus tareas habituales. Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten.

## MANTEN EL CONTACTO SOCIAL

En estos tiempos de distanciamiento social, es muy importante mantenerse conectado/a con amigos/as y familiares. Si ayudas a otras personas a sobrellevar el estrés a través de llamadas telefónicas o videollamadas, esto puede ayudarte a sentirte menos solo y aislado.



SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

[WWW.MUTUACESMA.COM](http://WWW.MUTUACESMA.COM)

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

