

# CONSEJOS ÚTILES

¿CÓMO MANEJAR EL MALESTAR  
EMOCIONAL DURANTE EL  
DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

**Departamento de Convivencia Escolar**



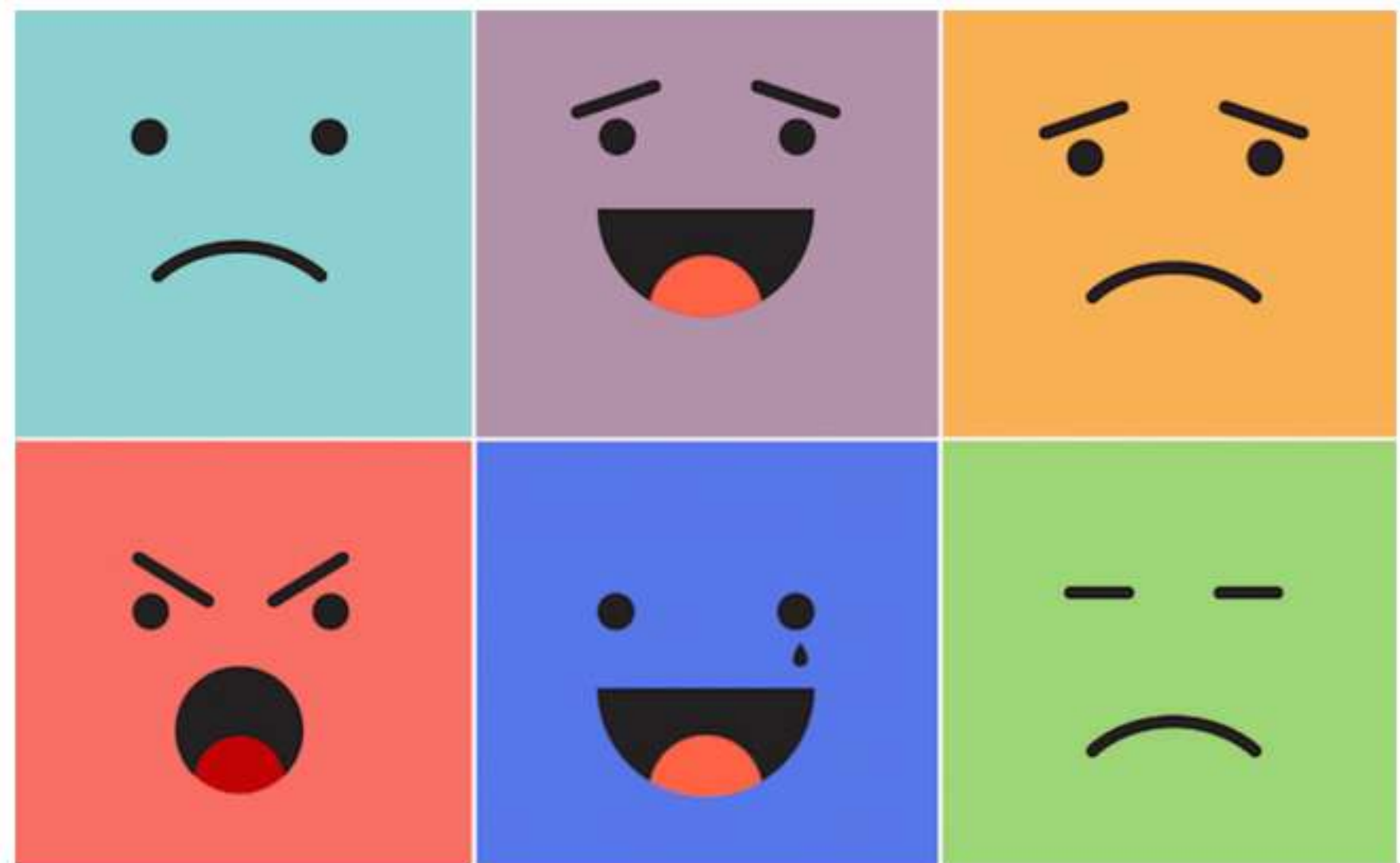
**#QUEDATEENCASA**



# CAMBIOS DE HUMOR

Es esperable y natural que el aislamiento y distanciamiento social gatille emociones tales como:

- Tristeza
- Incertidumbre
- Aumento o disminución del apetito
- Miedo
- Cambios en el ciclo del sueño
- Soledad
- Si tienes un cuadro o trastorno del ánimo pre existente, sus síntomas pueden agudizarse
  - Irritabilidad
  - Mal humor
  - Llanto fácil
  - Ansiedad
  - Angustia
  - Estrés
  - Rabia



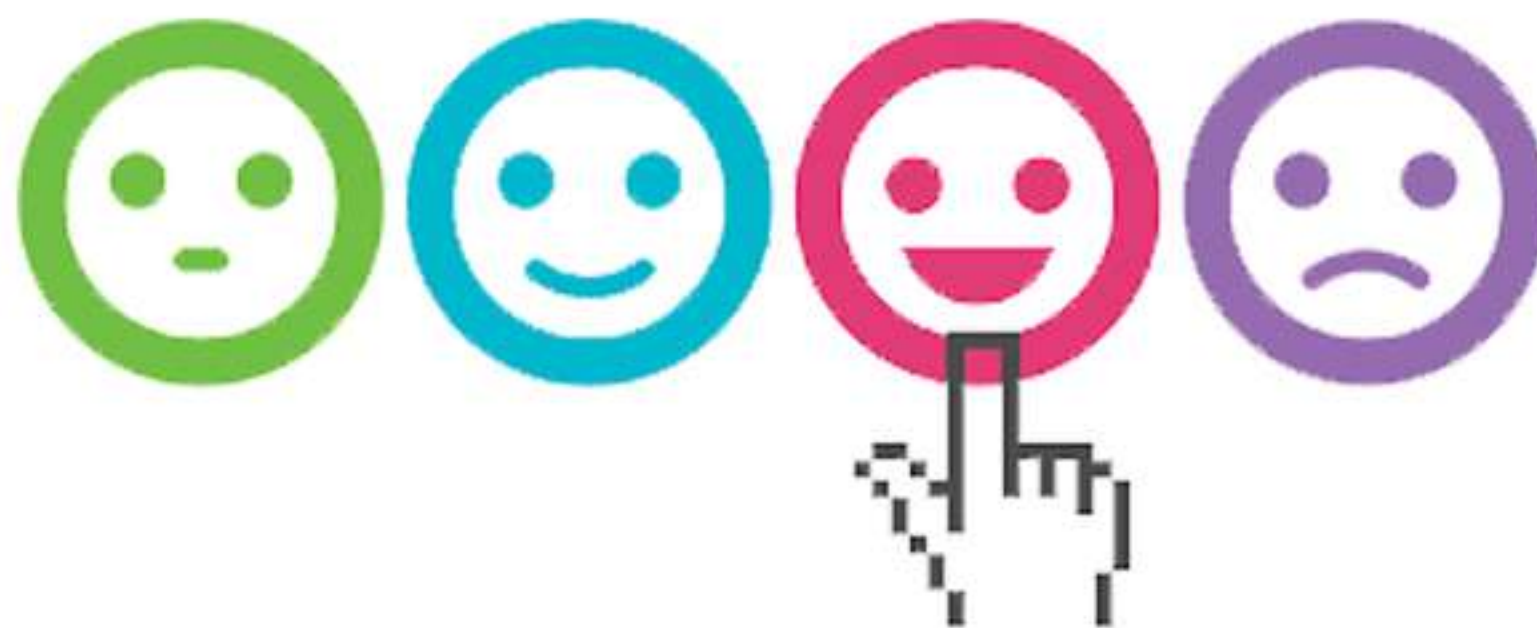
Departamento de Convivencia Escolar

**#QUEDATEENCASA**



# RECONOCER NUESTRAS DISTINTAS EMOCIONES

1. **RECORDAR EL MOTIVO DE TU DISTANCIAMIENTO:** Estamos frente a una pandemia, quedarse en casa es un acto de solidaridad para protegerte a ti, a tus seres queridos, comunidad, país y a todo el mundo.
2. **MANTÉN TUS RELACIONES SOCIALES O FORMA NUEVAS:** Aprovecha la alta conectividad y toma una acción online para retomar o generar nuevos vínculos, así como también profundizar en tus relaciones y seguir manteniendo el contacto con tus seres queridos.
3. **MÁS TEMAS DE CONVERSACIÓN:** Que el tema del COVID-19 no monopolice tus conversaciones con tu familia o amigos. Si bien es un tema importante, más aún en periodos de cuarentena, no dejes que se convierta en el único tema, propón otros temas que sean de tu interés.



Departamento de Convivencia Escolar  
**#QUEDATEENCASA**



# RECONOCER NUESTRAS DISTINTAS EMOCIONES II

**4. LAS EMOCIONES NO SON PARA SIEMPRE:** Las personas generalmente intentamos ignorar o reprimir sentimientos y emociones difíciles. El esfuerzo por intentar evitarlas o reprimirlas genera que sean más permanentes. Aceptar aquellas emociones difíciles es mejor que tratar de deshacerte de ellas, permitiéndote así un mayor control emocional.

**5. ESPACIOS DE CONTENCIÓN:** Con tus amigos o familia generen espacios de contención donde cada uno exprese cómo se siente. El fin es darle un espacio a la expresión emocional de una forma acompañada y contenida por los seres queridos. Sentirse escuchado y saber que otros también pueden estar pasando por lo mismo permite un estado de mayor tranquilidad, empatía y unidad.



Departamento de Convivencia Escolar

**#QUEDATEENCASA**



# FORMAS DE RELAJACIÓN

A veces nuestras emociones tienen un impacto en nuestro cuerpo, para ello te recomendamos:

**1. RESPIRACIÓN EN CUATRO TIEMPOS:** Respirar en cuatro tiempo te ayudará a bajar los niveles de ansiedad, angustia y/o estrés. Inhala cuatro segundos, retiene cuatro segundos, exhala cuatro segundos y retiene cuatro segundos. Puedes variar la cantidad de segundos, en 3 o 5, depende de cada uno.

**2. ESTIMULACIÓN SENSORIAL:** Poner las manos en agua fría te ayudará a disminuir episodios de pánico o ansiedad ya que baja los niveles de cortisol (hormona que se libera en respuesta al estrés).

