

Confusión

Miedo

Desconfianza



Aislamiento

Preocupación

Pánico

Rumores

# Afrontamiento Psicológico Durante un Brote de Enfermedad - Personas que están en cuarentena

Se pueden experimentar diferentes emociones y reacciones cuando se está en cuarentena, como por ejemplo:



Preocupación sobre la propia salud, trabajo, planes de futuro...

Imaginarsse que el peor escenario le pueda pasar a uno mismo, lo que puede hacer que se sienta surreal, inquieto y temeroso



Sentirse furioso o ansioso cuando la propia libertad se restringe

Auto culparse sobre comportamientos previos que podrían haber causado una potencial infección



Preocupación acerca de que otras personas se infecten

Sensación de soledad y aislamiento debido a la limitación de las interacciones con otros



Estar irritable



Es entendible experimentar estas reacciones durante este período, y debemos cuidar bien nuestras emociones.

Algunos consejos son:



## SÍ HACER



Evaluar la propia condición física objetiva y calmadamente



Intentar mantener la rutina normal de sueño-vigilia, comer lo suficiente y hacer ejercicio en la medida que se pueda. Plantearse objetivos realistas y logranos da sensación de control.



Permitir y aceptar las emociones propias, darse tiempo para comprender los propios sentimientos y necesidades.



Mantener o intentar actividades agradables o relajantes con los recursos y espacios limitados, como dibujar, leer tus libros favoritos, escuchar música, hacer estiramientos, relajación, etc.



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Es entendible experimentar estas reacciones durante este período, y debemos cuidar bien nuestras emociones.

Algunos consejos son:



## SÍ HACER



Tratar de mantenerse activo: escribiendo, jugando, haciendo pasatiempos y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento



Mantener contacto con la propia red social, comunicarse con llamadas o video llamadas, WhatsApp, etc. aunque no sean reuniones presenciales.



Buscar o introducir humor en la situación: el humor puede ser un gran antídoto contra la desesperanza. Incluso sonreír y reír internamente puede aliviar la ansiedad y la frustración



Mantener la esperanza: creer en algo significativo, ya sea familia fe o valores



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Es entendible experimentar estas reacciones durante este período, y debemos cuidar bien nuestras emociones.

Algunos consejos son:



## NO HACER



Seguir imaginando el peor de los casos.



Tratar de dormir todo el día, ya que esto puede afectar negativamente a la calidad del sueño.



Dedicar demasiado tiempo a leer información o noticias sobre el COVID, así como recibir mucha información puede generar más preocupaciones e inquietud.



Ocultar o reprimir los sentimientos, y negarse a expresar los pensamientos y sentimientos propios a las personas de alrededor

