



I.E. "San Vicente de Paúl"

Km. 11 Carretera Cajamarca-Otuzco

"SER BUENAS PERSONAS Y PENSAR EN GRANDE"

¿Cómo afrontar el malestar psicológico en tiempos de pandemia?

BOLETÍN INFORMATIVO N°1
MAYO - 2020



Horario de atención del área de Psicología

LUN A VIE DE 3:00 PM A 7:00 PM

Int. Psi. Diana Alvarado Díaz
Número de celular: 931 412 696



Si sientes...

EMOCIONES DE ALTA INTENSIDAD Y/O PERSISTENTES COMO:

- Nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente o pánico.
- No puedes dejar de pensar en la enfermedad.
- Necesitas ver/investigar permanentemente información sobre el tema.
- Dificultad para concentrarte en otros temas.
- Miedo que dificulta el desarrollo de actividades cotidianas.
- Aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración o problemas para dormir.



Es recomendable...



- Reconocer las emociones y aceptarlas: buscar ayuda y apoyo emocional.
- Desconectarse del mundo virtual para evitar la sobre información y así disminuir el nerviosismo.
- Informar a los seres queridos de manera realista, explicándoles según su nivel de comprensión (menores y/o ancianos).
- Realizar actividades de relajación y/o entretenimiento.
- Mantener una actitud optimista y objetiva, de esta forma ayudarás a tus seres queridos a mantener la calma.
- Adaptar lo más posible tus rutinas a casa, trabajo, estudio, etc.
- Llevar a cabo los hábitos de higiene recomendados y seguir los decretos de emergencia del estado.

¡Quizá sea momento de reinventarnos!



¡Aprovechar!

Esta pausa (aunque no la eligiéramos) servirá para replantearnos si luego que pase esta situación, queremos o debemos hacer un cambio.

Hemos tenido que dejar a un lado hasta las cosas más simples y cotidianas: salir a trabajar, estudiar, caminar, visitar a seres queridos, ver amigos, hacer compras, etc...

Nuestra realidad

Se convirtió (por un tiempo) en una pequeña burbuja donde aparentemente hay poco espacio (relativamente).

Dentro de cada uno existe un mundo lleno de ideas, sueños, planes y capacidades esperando que lo descubramos, cada día es nuevo y nunca dejamos de aprender.

¿Qué extrañamos de afuera?

Cuando todo esto pase, sabremos y podremos valorarlo mucho más y así mejorar y cambiar.

¡Podemos decidir si nos consumimos o miramos dentro para REINVENTARNOS!

