



SALUD MENTAL EN ADULTOS A UN AÑO DE LA PANDEMIA

Material elaborado por Marlene Wegmann
Licenciado en Trabajo Social / Facilitador HPV
en base a consejos de autocuidado en www.gob.cl/saludablemente/consejos/



¿QUE NOS PUEDE SUCEDER EN PANDEMIA?

- Incertidumbre de saber cómo evolucionará la situación.
- Miedo a la cuarentena (por contagiarse o contagiar a otros e incluso perder la vida.
- Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos.
- Miedo a ser excluido socialmente al tener la enfermedad.
- Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Temor de estar separado de la familia debido a la cuarentena.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.





CUIDADOS QUE DEBEMOS TENER

- ✗ Estar constantemente imaginando el peor escenario, lo que aumenta la angustia ante la situación.
- ✗ Tratar de dormir todo el día. Esto puede afectar negativamente la calidad del sueño.
- ✗ Ocupar demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad. Recibir mucha información podría generar más preocupaciones e inquietudes.
- ✗ Ocultar o suprimir las emociones, negándose a expresar algún pensamiento y sentimiento con las personas que lo rodean. Esto puede generar mayor angustia y afectar su ánimo.



...Si te sientes
agobiado, solicita
ayuda a tus seres
mas cercanos u
organismos del
estado.

